

1. Bremer Krebssporttag am 11. Oktober 2014

Am 9. und 10. Oktober 2014 fanden im Haus der Bürgerschaft die 11. Krebs-Informationstage statt. Verschiedene Referenten aus ganz Deutschland hielten Vorträge rund um das Thema "Krebs". Sie gaben Informationen zu aktuellen Diagnose- und Therapieformen, Medikamenten und zur Nachsorge. In den einzelnen Veranstaltungen zeigte sich unter anderem, wie wichtig Sport und Bewegung während und nach der Krebstherapie ist. Den Abschluss der Krebsinformationstage bildete der Sportmediziner Dr. Baumann von der Sporthochschule Köln. Er stellte dar, wie verschiedene Körperfunktionen durch Bewegungsmangel beeinträchtigt werden. Außerdem machte er anhand verschiedener Studien deutlich, wie der Krankheitsverlauf durch ausreichend Bewegung verbessert werden kann. Bei den unterschiedlichen Formen einer Krebserkrankungen tun ebenso unterschiedliche Formen der Bewegung gut, jedoch werden alle Ziele der Behandlung und der Nachsorge durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst. Gleichzeitig senkt ausreichend Bewegung nachweislich das Risiko für Rezidivkrankungen. Sport wirkt dabei nicht nur im medizinischen Sinne positiv - er steigert ebenso die Lebensfreude und macht Spaß.

Im Anschluss an die Krebsinformationstage fand am Samstag, den 11. Oktober, der 1. Krebsporttag statt. Am Bremer Roland begrüßten Herr Mäurer, Senator für Inneres und Sport, sowie Helke Behrendt, Vizepräsidentin des Landessportbundes Bremen e.V., die verschiedenen Vertreter der zwölf teilnehmenden Sportvereine. Danach gab er den Startschuss für die Sternfahrt, bei der die Vertreter in ihre jeweiligen Vereine radelten.

In den Vereinen drehte sich dann alles rund um den Sport. Beim **TuS Komet Arsten** war beispielsweise die Leichtathletikabteilung zur Abnahme des Sportabzeichens vertreten. Außerdem wurde eine Bewegungslandschaft aufgebaut, damit sich die Kinder vergnügen konnten, während sich ihre Eltern informieren oder bei dem Angebot "Gymnastik vom Haken bis zum Nacken" ausprobieren. Die Teilnehmer sollten viele verschiedene Möglichkeiten bekommen, einen Sport zu finden, der ihnen Spaß macht. Die Abteilung Turnspiele und Gymnastik des **SV Werder Bremen** stellte in der Westkurve des Weserstadions Sportangebote zu Themen wie Yoga, Rehasport für Männer bzw. Frauen, Rückenfit, Bewegt-gestärkt und Brustkrebs zur Verfügung.

Neben der sportlichen Betätigung war es für viele Interessenten ebenso spannend, ihr Hintergrundwissen zu erweitern. Beim **FTSV Jahn Brinkum** gab es dazu eine gelungene Mischung zwischen Theorie und Praxis. Neben einer Bewegungsstunde zu "Drums Alive" und einen Bewegungszirkel gab es 3 Vorträge zum Thema *Krebs als Chance*, *Ernährung bei Krebs* und *Krebs aus Sicht der chinesischen Medizin*. Außerdem stand der FTSV für Fragen zu Verfügung und informierte über Krebsportangebote in seinem Verein. Auch der **TV Eiche Horn** bat neben Sport an Geräten, Nordic Walking, Qi Gong, Pilates und Krebsgymnastik viele theoretische Infos zum Thema Ernährung an. Eine Ökotrophologin stand den Teilnehmern Rede und Antwort und stellte diverses Infomaterial zu Verfügung. Natürlich gab es auch etwas zum Ausprobieren: die Besucher konnten Ingwerwasser, Holunderblütensaft, Knuspermüsli und Smoothies aus eigener Produktion, Gemüsesticks und selbstgemachte Dips probieren.

Im **Bremer Hockey-Club** erhielten Interessierte in der sogenannten "Redbox" Informationen zu Sport- und Fitnessangeboten. Beim Training steht ihnen der Allgemein- und Sportmediziner Dr. Horst Elbrecht zur Betreuung zur Verfügung. Ziel des Trainings ist es,

die Aufgaben im Alltag besser bewältigen zu können. Durch ein individuelles Kursangebot kann hier auf die unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden. Zwischen den Geschlechtern und Krankheitsformen gibt es Unterschiede, die auch im Sport berücksichtigt werden sollten. Der **ATS Buntentor** zum Beispiel spezialisierte sich am Krebsporttag auf Prostatakrebs und lud Männer ein, ein Krebsportangebot, das speziell auf die Beschwerden dieser Krebsart ausgerichtet war, auszuprobieren. Im Sport darf der Spaß und die Freude am Bewegen natürlich nicht zu kurz kommen. Deshalb bot der **TURA Bremen** Bewegungseinheiten mit Säckchen, Trampolins und "Eierlöffeln" an und verband Sport so mit viel Spaß und Lachen. Des Weiteren gab es in einer gemütlichen Sitzecke Informationen zur Rehasportgruppe für Frauen. Diese trifft sich einmal wöchentlich zu einem Bewegungsangebot mit Spielen, Gymnastik und Entspannung mit anschließender Gesprächsrunde. Auch der **ATSV Sebaldsbrück** nahm sich die Devise "Spaß am Sport" zu Herzen und bot verschiedene Bewegungsangebote wie Zumba und Tai Chi an. Zusätzlich gab es Übungen zur Sturzprophylaxe. Der **Turnverein Schwanewede** schuf bei Kaffee, Keksen und Kuchen eine gemütliche Atmosphäre für Gespräche. Zusätzlich konnten einige Mitmachaktionen und Sportangebote erprobt werden.

Dank des tollen Wetters startete der **TuS Huchting** morgens direkt mit einer Walking-Gruppe und bot später sanfte Gymnastik an. Danach wurde über die Bereiche des Rehasports, besonders des Krebsports, informiert und Ernährungstipps gegeben. Auch hier wurde wieder einmal deutlich, dass über Bewegungs-, Spiel- und Entspannungsübungen die krankheitsbedingten Beschwerden deutlich gemindert werden können. Besonders im Krebsport ist es wichtig, dass die Teilnehmer/innen ihren Sport ohne größte Anstrengung und ihren Möglichkeiten entsprechend ausführen können. Der **Wassersportverein Wartum** konnte dies noch mit einem Naturerlebnis verbinden und bot eine Ausfahrt mit dem Canadier an. Erfreulicherweise trauten sich die meisten Interessierten direkt und fuhren mit.

Zum Krebsporttag waren neben direkt Betroffenen auch Angehörige und generell Interessierte eingeladen. Die Krebserkrankung bedeutet nicht nur für den Betroffenen eine Lebensumstellung, sondern meist auch für das enge Umfeld. Neben Übungen für die Handmotorik, Atemübungen, Erfrischungen und Knabbereien gab der **TSV Farge-Rekum** daher Informationen, wie man Kindern das Thema Krebs anhand von Bildern und Geschichten einfühlsam näher bringen kann.

Insgesamt haben die Sportvereine am 1. Krebsporttag viel Einsatz gezeigt und ein breites Angebot vorgestellt. Die Interessierten erhielten Einblicke in die verschiedensten Sportarten und konnten ausprobieren und herausfinden, welche Sportart zu ihnen passt. Das Thema "Sport bei Krebserkrankungen" wurde wieder ein Stück näher an die Öffentlichkeit herangetragen und die Krebsportgruppen konnten neue Teilnehmer gewinnen. Für die Zukunft wünschen wir uns, dass die Beteiligung weiter steigt und die Krebsportgruppen noch mehr Zulauf bekommen. Ein großer Dank gilt allen Beteiligten für ihre große Mühe und ihr Engagement.