

„Oktoberwalk“

**OHGV und Gesunde Stadt
Marburg wandern
im Rahmen des
Brustkrebs-Monats
gemeinsam auf den
Lahnbergen
(15.10.2023)**

Bewegung senkt Risiko von Brustkrebs

Stadt Marburg machte mit Veranstaltungsreihe auf die Krankheit aufmerksam



Wandern für Gesundheit und für Sichtbarkeit – darum ging es beim „Oktoberwalk“, an dem auch Stadträtin Kirsten Dinnebier (Siebte von rechts) teilnahm.

FOTO: NADJA SCHWARZWÄLLER/STADT MARBURG

MARBURG. Der Oktober ist weltweit der „Brustkrebsmonat“. Mit einer Veranstaltungsreihe hat auch die Universitätsstadt Marburg gemeinsam mit mehreren Kooperationspartnern auf das Thema Brustkrebs aufmerksam gemacht: Mit einem Fachtag, Selbstuntersuchung und erstmals dem „Oktoberwalk“ – einer Wanderung, die in den Fokus rücken soll, wie wichtig Bewegung für Prävention und Therapie von Krebserkrankungen sein kann.

„Bewegung tut gut und Bewegung kann das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um bis zu 20 Prozent senken“, sagte Stadträtin Kirsten Dinnebier zu den Teilnehmenden, mit denen sie gemeinsam am „Oktoberwalk“ auf den Lahnbergen teilnahm. Die Gesundheitsdezernentin führte weiter aus: „Durch Bewegung kann das Risiko, wieder zu erkranken, sogar um bis zu 40 Prozent gesenkt werden. Zudem trägt Bewegung dazu bei, die Ansprechrquote während einer Chemotherapie zu verdoppeln.“

So war ein Ziel der Wanderung im Rahmen des internationalen „Brustkrebsmonats“ Oktober, für die Bedeutung von Bewegung zu sensibilisieren. Ein weiteres Ziel war es aber auch, das Thema Brustkrebs sichtbar zu machen – und zwar mit der Farbe Pink.

Die rosafarbene Schleife („Pink Ribbon“) ist das globale Symbol für das Bewusstsein im Kampf gegen Brustkrebs – der Krankheit, die jährlich in Deutschland rund 70.000 Menschen trifft. Es ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen, kann aber auch Männer betreffen. So trugen viele Teilnehmerinnen Mützen oder andere Kleidungsstücke in der Farbe Pink, um Solidarität mit Betroffenen zu zeigen.

Organisiert wurde der „Oktoberwalk“ vom Fachdienst Gesunde Stadt der Stadt Marburg, von der Anneliese-Pohl-Psychosoziale-Krebsberatungsstelle, vom WIR-Vielfaltszentrum, dem Verein Leben mit Krebs, dem Bewohnernetzwerk für Soziale Fragen am Richtsberg (BSF), dem Brustzentrum Regio des Universitätsklinikums Gießen und Marburg (UKGM) und dem Oberhessischen Gebirgsverein. Vertreterinnen und Vertreter der organisierenden Vereine und Institutionen hatten ebenfalls die Wanderschuhe geschnürt.

Reinhard Ibler vom Oberhessischen Gebirgsverein führte die knapp 40 Teilnehmenden über eine fünf Kilometer lange Strecke auf den Lahnbergen, die bewusst für alle Fitnesslevels ausgelegt war.

Und selbst die jüngste Wanderin, die zwar nicht auf den eigenen Füßen unterwegs war, sondern von ihrem Vater getragen wurde, hatte pinke Stiefel an.

Das Thema Bewegung fand sich auch beim Fachtag wieder, der den Fokus auf Informationen bezüglich der Vorbeugung und Behandlung von Brustkrebs setzte. Dabei nahm Dr. Christine Köhler, Oberärztin und Leiterin des Brustzentrums Regio, die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Brustkrebsprävention und -behandlung in den Blick. „Vor allem geht es darum, ein Bewusstsein für den eigenen Körper und die Eigenverantwortlichkeit zu schaffen“, sagte sie.

„Für ein Drittel der Risikofaktoren, nach den Wechseljahren von einer Krebserkrankung betroffen zu sein, ist man selbst verantwortlich“, klärte Köhler auf. So wirke sich beispielsweise Bewegung positiv aus. Nachteilig seien etwa Hormon-Einnahmen, Alkohol, Rauchen oder Übergewicht.

aus:

„Oberhessische Presse“

v. 26.10.2023