

Acht Frauen auf dem Weg zu neuen Höhen

Die Krebshilfe Salzburg startet mit „Still Bergauf“ ein Projekt, das Brustkrebspatientinnen auf neue Wege geleiten soll.



Sportmediziner Josef Niebauer (li.) und Krebshilfe-Präsident Anton Graf freuen sich mit den Teilnehmerinnen.

Es fühlt sich an wie ein tiefes Loch, in das man fällt! Das, was Gerlinde Starck vor Jahren empfunden hat, trifft auch auf viele andere Frauen zu, wenn sie plötzlich mit der Diagnose „Brustkrebs“ konfrontiert sind. „Erst das Bergsteigen hat mich wieder aufgeholt“, erzählt sie heute. „Es hat mir dabei geholfen, neue Perspektiven zu entdecken und neue Kraft und Energie zu tanken.“

Nun will Stark ihre Erfahrungen weitergeben bzw. mit anderen Betroffenen teilen. Unter dem symbolstarken Titel „Still Bergauf“ werden sie und acht Frauen mit bzw. nach einer Brustkrebserkrankung Gipfel um Gipfel erklimmen und dabei auch innerlich wachsen. Bis Oktober gibt es monatlich eine Gruppenwanderung, bei der die Teilnehmerinnen von einem geprüften Bergführer und

einer Psychologin begleitet werden. „Uns ist es wichtig, dass die Frauen am Berg sehr gut betreut und abgesichert sind“, betont der Salzburger Gynäkologe und Krebshilfe-Präsident Anton-H. Graf, der das Programm ermöglicht hat.

Naturerlebnis ist wunderbare Medizin

Im Vorfeld gab es einen gründlichen Leistungscheck durch das sportmedizinische Institut der Universitätsklinik Salzburg. Denn obwohl die sportliche Leistung bei dem Vorhaben zweitrangig ist, ist doch ein Mindestmaß an Ausdauer und Belastbarkeit nötig. Auch Primar Josef Niebauer, der die Untersuchung geleitet hat, ist begeistert von der Idee: „Früh einsetzende Trainingsprogramme können die Rehabilitation günstig beeinflus-

sen“, so der Mediziner. „Wandern ist ein sehr guter Ansatz, um selbst bei Kräften zu bleiben bzw. diese wiederzuerlangen.“

Das Bergaufgehen ist in diesem Beispiel übrigens nicht nur physisch gemeint, es soll auch die Seele dazu bewegen, sich

dem Aufwärtstrend anzugleichen. „Die bestiegenen Gipfel sind Symbole für neue Ziele, neue Herausforderungen“, umschreibt es Krebshilfe-Präsident Graf. „Das mentale Training trägt dazu bei, neue Ressourcen zu finden, sie zu stärken und für sich zu nutzen“, er-

gänzt Bergführer und Mentalcoach Heini Lechner. Das gemeinsame Erleben der Natur, die „Stille“ am Weg nach oben und das „Sich selbst neue Ziele Setzen“ soll den Teilnehmerinnen schließlich die Möglichkeit geben, über sich und ihre Zukunft nachzudenken und

Kraft für einen neuen Lebensabschnitt zu sammeln. „Wir freuen uns schon jetzt darauf, wenn die Damen am Ende des Projektes, also in ca. acht Monaten, von ihren vielen schönen Gipfelerlebnissen berichten und uns ihre neuen Erkenntnisse und Sichtweisen schildern werden“, zeigt sich Graf überaus zuversichtlich.

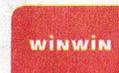
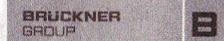


Die Krebshilfe Salzburg ist ein gemeinnütziger und mildtätiger Verein mit Beratungsstellen im ganzen Land Salzburg. Geboten werden kostenlose Beratungen und psychoonkologische Begleitungen. Dazu gibt es Infos über Krebs sowie die Prävention von und die Rehabilitation nach Krebs. Die Krebshilfe Salzburg unterstützt zudem die Krebsforschung im Land Salzburg. Alle Leistungen sind fast ausschließlich durch Spenden finanziert.

Spendenkonto: 4309 Sparkasse Salzburg BLZ: 20.404



Mit freundlicher Unterstützung von:



UNIVERSITÄTSSPITAL FÜR PRÄVENTIVE UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER FHU INSTITUT FÜR SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG

