

Organisation und Kommunikation

Dr. Anja Dietze

Tel. 0711 - 3103 2174

Fax 0711 - 3103 2004

e-mail: a.dietze@klinikum-esslingen.de

www.klinikum-esslingen.de

## Pressemitteilung

### Bewegt gesund im Leben bleiben

Esslingen, 23.10.2020

**Es ist kein Geheimnis, dass sich sportliche Aktivitäten positiv auf einen gesunden Körper und Geist auswirken. Ist der Mensch jedoch krank, so neigt er zu Ruhe und Schonung. Dass Bewegung und Entspannung aber gerade bei oder nach einer Krebserkrankung Wunder wirken können, beweisen die Erfahrungen vieler Frauen, die im Rahmen von „Bewegt gesund“ noch während oder nach ihrer Erkrankung trotzdem aktiv geworden sind.**

Prof. Dr. Thorsten Kühn ist Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Als renommierter Spezialist für gynäkologische Krebserkrankungen weiß er um die Bedeutung von ausreichend Sport und einer gesunder Ernährung als Ergänzung zu den klinischen und therapeutischen Maßnahmen. Um seine Patientinnen bestmöglich zu unterstützen, hat er mit zwei ehemaligen Patientinnen, Claudia Benditt und Claudia Groninger 2019 „Bewegt gesund“ ins Leben gerufen.

Bewegt gesund ist ein Angebot des Fördervereins proklinikum im Zusammenarbeit mit der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Durch verschiedene Sportangebote sollen Frauen während und nach ihrer Krankheit das Vertrauen in ihren Körper zurück gewinnen und nicht nur das Immunsystem, sondern auch die mentale Gesundheit stärken. In Kombination mit der fachlichen Expertise des Chefarztes ist die Initiative als ganzheitliches Therapieangebot zu verstehen, dass Frauen mit einer gynäkologischen Krebserkrankung zusammen bringt. Besonders wichtig ist den Initiatorinnen, die Gruppen möglichst klein zu halten. „Gerade beim Yoga achten wir darauf, nicht mehr als 6-7 Teilnehmerinnen zu unterrichten, damit wir den individuellen Bedürfnissen und Therapieanforderungen jeder einzelnen Frau gerecht werden können“, erklärt Claudia Groninger.

Immer mehr Studien untersuchen die Bedeutung von Sport und Entspannung bei Krebserkrankungen. Gemeinsam mit anderen europäischen Brustkrebsexperten erforscht auch Professor Kühn im Rahmen der EUROBREAST Initiative den Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität während einer Chemotherapie. Insbesondere Yoga kann sich bei Frauen während und nach der Behandlung positiv auf Körper und Psyche auswirken, was zahlreiche Studien belegen. Entgegen der Vorstellung, dass man sich wegen einer Diagnose möglichst schonen und ausruhen sollte, spricht Professor Kühn sich dafür aus, sich nicht herunterziehen zu lassen und auf den Körper zu hören: „Wenn sich Sport und Entspannung gut anfühlen, spricht nichts dagegen, aktiv zu bleiben. Im Gegenteil: Positives Denken ist unglaublich wichtig, um die Krankheit auch positiv durchzustehen. Mit *Bewegt gesund* möchten wir Frauen trotz einer Krebsdiagnose dazu ermutigen, nicht nur am Leben, sondern vor allem im Leben zu bleiben!“

Auch in Zeiten, in denen genügend Abstand eine große Rolle spielt, lassen sich die Frauen den Mut nicht nehmen und treffen sich regelmäßig, um das sportliche Angebot und die damit verbundenen Therapieerfolge aufrecht erhalten zu können. Falls auch Sie sich angesprochen fühlen und bewegt gesund werden oder bleiben möchten, können Sie sich hier weiter informieren: [www.klinikum-esslingen.de/kliniken-und-zentren/frauenheilkunde-und-geburtshilfe/patienteninformationen/](http://www.klinikum-esslingen.de/kliniken-und-zentren/frauenheilkunde-und-geburtshilfe/patienteninformationen/)