



Dr. med. Czybulka-Jachertz

Sport bei Brustkrebs tut gut Dr. Iris Czybulka-Jachertz spricht über ein sensibles Thema und macht Mut

BUXTEHUDE. Mit den Worten "Raus aus dem Bett und rauf aufs Fahrrad" machte Dr. Iris Czybulka-Jachertz, Chefärztin der Frauenklinik Stade/Buxtehude und Leiterin des Brustzentrums Stade-Buxtehude, Brustkrebspatientinnen am Donnerstagabend Mut.

Im Hörsaal Dermatologie des Elbe Klinikums Buxtehude sprach die Ärztin im Rahmen der medizinischen Vortragsreihe über das Thema "Sport nach Brustkrebs". Zusammen mit der Physiotherapeutin Kerstin Wilkerling und Breast Care Nurse

"Ich mach das jetzt. Nur dann kommt man aus dem Teufelskreis raus", sagt Czybulka-Jachertz. Denn sie weiß, dass Sport während einer Krebsbehandlung und danach die Rückfallrate und die Chance auf Heilung steigern kann. Unbestritten sei auch, dass das psychische und soziale Wohlbefinden verbessert wird. Früher habe es immer geheißen: Bloß keinen Sport machen, sondern ausruhen. Das sei mittlerweile widerlegt. "Sport hat nur günstige Effekte, wenn soweit alles gut ist", sagt die Ärztin. Während der Krebsbehandlung empfiehlt sich ein aktiver Lebensstil, sprich Treppen nehmen, statt Fahrstuhl, Gehen oder Radfahren. "Zehn Minuten am Tag sind da schon wirksam." Optimal seien drei Mal 20 bis 30 Minuten in der Woche. "Was sind schon 30 Minuten. Einmal die Einkaufsstraße in Buxtehude rauf und runter, und schon hat man sein Pensum erfüllt."

Vorbeugen kann jede gesunde Frau mit etwa vier Stunden Sport in der Woche. Und die Mammographie sei natürlich unverzichtbar. Zwar zahle der Staat diese nur für Frauen im Alter von 50 bis 70 Jahren. "Ich empfehle jeder Frau, auch über 70 weiterzumachen", betont Czybulka-Jachertz.

"Nach der Operation wollen wir die Patientinnen schnell wieder mobilisieren", sagt Löhden. Dazu wird zunächst die Schulterbeweglichkeit trainiert. "Am zweiten Tag gehe ich, sofern der Wunsch besteht, mit den Patientinnen zum gemütlichen Fahren auf dem Trimmrad", erklärt Wilkerling. Ab dem 18. November bietet das Brustzentrum das Onkowalking, Walken ohne Stöcke, an. Ab 10.45 Uhr gehen Wilkerling und Löhden in einer Gruppe mit den Frauen gut eine Stunde lang im angenehmen Tempo laufen. Treffpunkt ist die Abteilung für Physiotherapie im Ärzte- und Therapiezentrum am Elbe Klinikum Buxtehude.

Informationen unter: 0 41 61/ 7 03 47 05 oder 0 41 61/ 7 03 51 00