

## Rückenwind bei Krebs: Komplementärmedizin und Bewegung

Eine Informationsveranstaltung des Onkologischen sowie des Lungenkrebszentrums der Kliniken Maria Hilf in Zusammenarbeit mit der Aktion Rückenwind.

Die „Aktion Rückenwind“ möchte Patienten und Angehörige bei dem Umgang mit der Erkrankung Lungenkrebs unterstützen und dabei helfen, nach vorne zu schauen.

Neben zwei Vorträgen und sehr viel Lesematerial wurde den Interessenten die Gelegenheit geboten, Ihre Anliegen und Fragen direkt mit Experten an sog. Gesprächsinseln zu besprechen. Zu Beginn referierte Prof. Dr. Josef Beuth mit kölschem Humor über Nutzen und Risiken komplementärmedizinischer Behandlungsmethoden. Wie lässt sich eine Krebstherapie sinnvoll mit Methoden der komplementären Medizin ergänzen? Was kann helfen und wovon ist abzuraten? Prof. Beuth bezog das interessierte Publikum in die Erörterung darüber ein, welche Lebensmittel oder Substanzen helfen oder eher schaden und was für eine gesunde Psyche wichtig sei.

Nach einem kleinen Auflockerungstraining begann Dr. Joachim Wiskemann seinen Vortrag über das Thema „Bewegung“. Die erschreckende Erkenntnis lautete, dass ein Mensch, der 30 Tage im liegenden Zustand und ohne Bewegung im Bett verbracht hat, in seiner körperlichen Verfassung um 30 Jahre altert. Umso erfreulicher die positive, Therapien unterstützende Wirkung von Bewegung bei einer Krebserkrankung. Wichtig sei es auch, die Aufmerksamkeit im Alltag für sportliche Aktivitäten zu erhöhen, wie beispielsweise den Gang durchs Treppenhaus anstelle der Nutzung eines Aufzugs.

Die Quintessenz beider Vorträge, die sich an jeden, nicht nur Krebserkrankte sondern auch an deren Angehörige sowie gesunde Menschen richtet, lässt sich in dem Zitat von Prof. Dr. Beuth ausdrücken:

*„Aktivieren Sie Ihre Sinne, Gefühle und Kräfte damit Sie die vielfältigen Glücksmomente des Lebens erkennen und ausleben können.“*

