

PRESSEMITTEILUNG

Eggenfelden, 27.10.2018

Bewegung und gesunde Ernährung Brustkrebsaktionstag der Rottal-Inn Kliniken – Wertvolle Ratschläge und verständliche Informationen

Eggenfelden. Es war ein hoch interessantes Programm, das der Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie der Rottal-Inn Kliniken, Dr. med. Jürgen Terhaag, für den diesjährigen Brustkrebsaktionstag zusammengestellt hatte: Im Mittelpunkt standen die Themen "Ernährung" und "Bewegung", für beide Bereiche hatte er mit der Journalistin und Gründerin der Initiative "Outdoor against Cancer", Petra Thaller, und Ernährungsspezialistin Dr. Heike Kaupp Top-Referentinnen gewonnen. Sie boten dem Publikum im bis auf den letzten Platz gefüllten Vortragssaal wichtige Informationen.

Dr. Jürgen Terhaag machte gleich im Rahmen seiner Begrüßung deutlich, warum ihm diese beiden Bereiche so sehr am Herzen liegen: "Wir haben heute wirklich aussagekräftige Statistiken und auch entsprechende Studien, die deutlich machen, dass sich das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, spürbar erhöht, wenn man sich zu wenig bewegt oder wenn man sich über Jahre falsch und ungesund ernährt."

Diese Erkenntnisse gelten übrigens nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer. Hier könne jeder Einzelne viel für sich und seinen Körper tun. Dies gelte aber nicht nur nach oder während einer Erkrankung, sondern auch schon davor: "Bewegung und gesunde Ernährung sind Faktoren, die hervorragend vorbeugend wirken und die man eigentlich nur in Angriff nehmen muss", so Dr. Terhaag.

Und auch, wenn es selbstverständlich noch viele andere Ursachen für Krebserkrankungen gäbe, so stehe doch fest, dass man auch nach einer so schwerwiegenden Diagnose und während der dann notwendigen Behandlungen auf Ernährung und – im Rahmen des Möglichen – auch auf ausreichende Bewegung achten solle, denn: "Man tut sich etwas Gutes, das die Heilung unterstützen kann."

Rottal-Inn Kliniken KU

Simonsöder Allee 20 | 84307 Eggenfelden

Pressekontakt:

Vorstände: Bernd Hirtreiter / Gerhard Schlegl | Telefon: 08721/983-2102

email: geschaeftsfuehrung@rottalinnkliniken.de



Als Petra Thaller, Chefredakteurin eines bekannten Outdoor-Magazins, begeisterte Sportlerin und Mutter von zwei Kindern vor einigen Jahren die Diagnose ihrer schweren Krankheit erfuhr, war sie, wie sie berichtete, eigentlich in Top-Form. Sie war gerade von einer Expedition nach Papua-Neuguinea zurückgekommen und wollte ihr spannendes Leben weiterleben.

"Dieser Wunsch gab mir die Kraft, rauszugehen und Sport zu machen", berichtete sie. Und sie spürte die positive Wirkung schon bald: "Ich habe die Chemotherapie leichter verkraftet und die Bewegung in der Natur hat mir auch dabei geholfen, den Krebs zu überstehen". Diese Erfahrung wollte sie nicht für sich behalten, sie gründete die Initiative "Outdoor against cancer" vor allem mit einem Ziel: "Ich möchte Frauen dazu anregen, etwas für sich zu tun, indem sie nach draußen gehen und Sport treiben, der ihnen gut tut und der neben der entsprechenden medizinischen Behandlung dabei helfen kann, den Krebs zu überwinden", so Thaller.

Wichtig sei ihr aber auch der Präventionsgedanke, bei dem sie sich den einflussreichen Worten von Chefarzt Dr. Terhaag anschließen wollte: "Wer sich zu wenig bewegt, der wird schneller krank, das gilt leider auch für den Krebs."

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse hat sie, zusammen mit neuesten medizinischen Erkenntnissen, unter dem Titel "Outdoor against Cancer" in einem Buch zusammengefasst, mit dem sie, wie sie unterstrich, Frauen nicht nur Mut, sondern auch Lust auf gesunde Bewegung machen möchte.

Dr. Heike Kaupp, Ernährungsexpertin an den Rottal-Inn Kliniken, hatte drei Faktoren parat, die es durchaus überlegenswert machen, die eigene Ernährung genauer zu überprüfen: "Richtige Ernährung kann vorbeugen, kann die Heilung unterstützen und sie kann dem Körper helfen, neue Energie zu tanken", so ihr klares Statement. Auch sie ging auf die bereits von Dr. Terhaag angesprochenen Statistiken ein: "Wir wissen heute, dass durch eine gesunde, angemessene Ernährung ein gutes Drittel der Krebserkrankungen verhindert werden könnte." Doch klar sei auch: "Durch Ernährungstherapie allein ist keine Heilung möglich", betonte Dr. Kaupp und warnte eindringlich vor so genannten "Krebs-Diäten". Sicher sei aber, dass in jeder Phase der Erkrankung die Ernährung dazu beitragen könne, die Regenerationskräfte zu stärken, das Risiko für einen Wiederausbruch möglichst zu senken, die Wirksamkeit medizinischer Therapien zu verbessern und die Nebenwirkungen von Medikamenten zu mindern.

Zu den krebserregenden Risikofaktoren, die man selbst beeinflussen kann, gehören nach Dr. Kaupps Aussage die überhöhte Energiezufuhr, die zu Übergewicht und Fettleibigkeit führen kann, ein hoher Fleischkonsum vor allem von rotem und verarbeitetem Fleisch, Alkoholmissbrauch und Rauchen. Daraus zog die Ernährungsexpertin dann ganz einfache, nachvollziehbare Schlüsse: Zur Vorbeugung von Krankheiten empfiehlt sich ein normales Körpergewicht, mehr körperliche Aktivität, die reichliche Aufnahme pflanzlicher Lebensmittel und die Begrenzung des Verzehrs von rotem Fleisch und Wurst.

Vor und nach den Referaten hatten die Besucher die Möglichkeit, einen bunten Info-Markt im Untergeschoss der Klinik zu besuchen. Selbsthilfegruppen waren vertreten sowie verschiedene Abteilungen der Rottal-Inn Kliniken.

