



Teilnehmer des Projekts „Aktiv bei Krebs“, hier mit Übungsleiterin Schirin Alraggo (2. v. l.). Das für die Patienten kostenfreie Angebot wird aus Spenden finanziert. Foto: Jana Heute

# Gemeinsam gegen Krebs

Bewegungs- und Entspannungskurs in Magdeburg hilft Patienten während der Akuttherapie

Die Spendenaktion „Volksstimme-Leser helfen“ steht in diesem Jahr unter dem Motto „Brücken bauen“. Vorge stellt werden Projekte, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen helfen. Heute: der Kurs „Aktiv bewegen und entspannen bei Krebs“, der krebskranken Patienten in der Akuttherapie Kraft und neuen Mut schenkt.

Von Jana Heute  
**Magdeburg** • Die Nachricht brachte ihre Welt ins Wanken. Leukämie! Mit nicht einmal 21 Jahren. „Es fühlte sich an wie eine Grippe. Ich war schlapp, müde. Aber dann kamen die vielen blauen Flecken. Ich ging zum Arzt“, erzählt Anne-Katrin. Die Schocknachricht erhielt sie im Februar 2017. „Zwei Tage später fing die Chemo an“, berichtet die heute 23-Jährige. Die zehrende Behandlung dauert bis jetzt an. Unglaubliche zweieinhalb Jahre. Damals hatte sie Pläne. Wollte mit ihrem Freund in den Urlaub fahren und ins Tattoostudio. Ins Stadion zu den Spielen ihres Vereins, des 1. FC Magdeburg. „Doch mit dieser Nachricht war alles vorbei. Es

**Brücken bauen.**

**Volksstimme Leser helfen**

Eine Aktion mit dem PARITÄTISCHEN Sachsen-Anhalt

Für die Überweisung:  
 Der PARITÄTISCHE Sachsen-Anhalt

**Spendenkonto**  
 IBAN: DE68 8102 0500 0000 0015 15  
 Bank für Sozialwirtschaft  
 BIC: BFSWDE33MAG

**Kennwort: Leser helfen 2019**

war wie im schlechten Film“, erinnert sich Anne-Katrin an die schreckliche Zeit nach der Diagnose. Ihr Freund und ihre Familie bestärkten sie, die Chemotherapie durchzuziehen. „Ich hoffe, dass ich es nächsten Sommer geschafft habe. Die Prognosen sind sehr gut“, fügt die Magdeburgerin an.

Auch Reinhard (67) ging durch die Hölle. Im Sommer 2018 war er in Behandlung wegen eines Magengeschwürs. Durch Zufall wurde dabei das Gallenwegskarzinom entdeckt. Der Tumor ist selten und sehr aggressiv. „Die Ärzte sagten, ich habe maximal noch sechs Monate“, erinnert sich der Magdeburger. „Aber ich bin immer noch da, knapp anderthalb Jahre später“, ergänzt er mit einer Entschlossenheit, die

**Das Projekt auf einen Blick**

Der Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg e. V. (VGBS) bietet gemeinsam mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Universitätsmedizin Magdeburg seit August 2017 das Projekt „Aktiv bewegen und entspannen bei Krebs“ an. Das Tumorzentrum koordiniert es. Der Kurs findet viermal in der Woche beim VGBS am Uniplatz statt.

Das Projekt, das auf krebskranken Patienten in der Akuttherapie ausgerichtet ist, wird von geschulten Sporttherapeuten geleitet und von Psychoonkologen begleitet. Interessierte mit der Diagnose Krebs können sich dafür anmelden.

**Kontakt:** VGBS e. V., Universitätsplatz 12, 39104 Magdeburg, Tel.: 0391/555 77 54; E-Mail: info@vgbs.de; Internet: www.tzsa.ovgu.de/Projekte

keine Zweifel zulässt. Reinhard kämpft sich jeden Tag ein Stück zurück ins „normale“ Leben.

An diesem Freitag besuchen Anne-Katrin und Reinhard wieder den Kurs „Aktiv bewegen und entspannen bei Krebs“ beim Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport (VGBS) am Magdeburger Universitätsplatz. Kursleiterin Schirin Alraggo bringt die Teilnehmer mit gezielten Übungen bei Musik in Schwung. „Ein Schritt nach links, dann nach rechts, den Arm beugen und Luft holen ...“, gibt sie den Takt vor. „Nun ein Bein strecken – ein, zwei, drei ... und locker lassen.“ Es gibt Übungen zur Stärkung der Gelenke und Muskeln und zur Entspannung. Heute sind sechs Teilnehmer, zwei Männer, vier Frauen, dabei. Sie machen mit,

so gut sie können. Niemand muss Angst haben, dass er es nicht schafft. Übungsleiterin Schirin Alraggo geht auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein, denn alle sind Krebspatienten in der Therapiephase. Die Kursteilnahme ist für die Patienten kostenlos, obwohl die Kassen diese Leistung nicht übernehmen. Finanziert wird das Projekt bislang ausschließlich über die Aktion „Rudern gegen Krebs“, die die Stiftung Leben mit Krebs bundesweit und seit 2016 alle zwei Jahre auch in Magdeburg veranstaltet. Lokaler Partner ist das Tumorzentrum Magdeburg/Sachsen-Anhalt e. V. „Zweimal haben viele ehrenamtliche Helfer v. a. von den Magdeburger Rudervereinen schon zum Erfolg beigetragen“, erzählt Dr. Julia Noack vom Tumorzent-

rum. Am 30. August 2020 wird die dritte Auflage am Mückenwirt starten. Der Erlös fließt erneut in das Projekt.

Es soll langfristig vielleicht sogar noch mehr Krebspatienten helfen, deshalb freut sich Vorstandsvorsitzender Prof. Thomas Brunner auch so sehr, dass das Projekt in die diesjährige Aktion „Volksstimme-Leser helfen“ aufgenommen wurde. „Wir möchten, dass die Patienten durch die Teilnahme am Kurs für die Bewältigung dieser schwierigen Lebensphase gestärkt werden und Lebensqualität zurückgewinnen“, so Prof. Brunner.

Anne-Katrin und Reinhard bestätigen, wie gut ihnen der Kurs und der Austausch mit anderen Betroffenen tut. „Man hat jede Woche ein Ziel. Ich gehe viel positiver an alles heran“, sagt Reinhard. Anne-Katrin ergänzt: „Ich konnte während der Chemo kaum Treppen steigen und war total erschöpft. Aber eine Reha gibt es ja erst nach der Behandlung. Deshalb ist dieser Bewegungskurs eine extreme Hilfe.“ Inzwischen könne sie sogar mit Freunden wieder etwas unternehmen. Das nächste Ziel steht: der versprochene Urlaub und der Besuch im Stadion beim 1. FCM.

Mehr zu „Leser helfen 2019“ finden Sie unter [www.volksstimme.de/leser-helfen](http://www.volksstimme.de/leser-helfen)