

BAD WALDSEE STARTET MIT PINK PADDLING

Am Samstag, 14. Mai, war auf dem Gelände des Rudervereins Waldsee der Pink Paddling Aktionstag. Gemeinsames Paddeln nach Brustkrebs und das als Rehabilitationssport im Rahmen des Aufenthalts in den Waldseer Kliniken und auch für Betroffene vor Ort.



OB Herr Henne, Frau Dr. Rabanus, Herr Seebold, Herr Prof. Dr. Hahn, Frau Tetzlaff, Frau Dr. Seller

„Etwa jede 8. Frau, im Jahr sind das 75.000 Frauen, bekommen die Diagnose, sie haben Brustkrebs. Für die meisten von Ihnen war es ein Schock. Die gute Nachricht, dass die Medizin heute mit individuellen Therapiekonzepten in 87% der Fälle eine Heilung erzielen kann. Wie mit einem Autopiloten werden die empfohlenen Therapiemaßnahmen, wie Operationen, in einigen Fällen Chemotherapie und Bestrahlung durchlebt, um anschließend in einer Rehabilitationsmaßnahme Körper und Geist zu erholen“, so Dr. M. Elisabeth Rabanus von den Städtischen Rehakliniken.

Seit über 20 Jahren können Frauen nach Brustkrebs-Erkrankungen, ihre Rehabilitationsmaßnahme hier in Bad Waldsee in den Städtischen Rehakliniken verbringen und ganz besonders aus Tübingen kommen sehr häufig Frauen. Frau Tetzlaff, als ehemalige Brustkrebspatientin war 2009 in Bad Waldsee zur Rehabilitation und ist zum Aktionstag mit der Frauenselbsthilfe Krebs und zwei Drachenbooten nach Bad Waldsee gekommen.

„Es geht darum, den Arm hochzubekommen, eine Stechpaddelbewegung vorzunehmen und das ist aktive Lymphdrainage. Wir machen gemeinsam Übungen zum Aufwärmen und während einem normalen Paddel-Zyklus von eineinhalb Stunden werden auf dem Wasser noch Gedächtnistraining, Wahrnehmungsübungen und Entspannungsübungen im Boot durchgeführt“, so Tetzlaff. Es wird also nicht nur körperliches Training umgesetzt und Muskeln aktiviert, sondern es findet ein ganzheitliches Training auf dem Wasser statt, was sowohl die Beweglichkeit, die Hirnleistung als auch den sozialen Kontakt einschließt.

Prof. Dr. Hahn von der Frauenklinik der Universität Tübingen erläuterte, dass Paddeln im Drachenboot als Rehabilitationssport nach Brustkrebs weltweit unter dem Namen Pink Paddling verbreitet ist. Erstmals kam ein kanadischer Sportmediziner, McKenzie 1996 in Vancouver auf die Idee, Frauen gemeinsam in ein Boot zu setzen und in Deutschland gibt es inzwischen circa 25 Vereine, die Pink Paddling anbieten.

Frau Dr. Seller, ebenfalls von der Universitätsklinik Tübingen hat Ihre Promotionsarbeit zum Thema Rehabilitationssport im Drachenboot bei Patienten nach Brustkrebs "Auswirkungen auf das brustkrebsbezogene Lymphödem sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität" geschrieben, d. h. nach wissenschaftlichen Kriterien geschaut, ob es eine medizinische Evidenz für das Paddeln im Drachenboot gibt. Ihre Ergebnisse waren eindeutig, dass man mit mehr Aktivität, Sport und Bewegung eine wesentlich schnellere Besserung erreichen kann als nur mit Erholung, Passivität und Schonung.

Als Schirmherr der Veranstaltung war Oberbürgermeister Matthias Henne zum Bootshaus gekommen. Aufmerksam gemacht wurde er durch die Betroffene Frau Löffler-Bertl, der tatkräftigen Unterstützung ihres Mannes und der evangelischen Kirchengemeinde in Bad Waldsee.

Dieter Seebold, Vorstand des Rudervereins Bad Waldsee unterstützte das Projekt von Anfang an tatkräftig. "Wir können heute hier auf Gelände den Startschuss für Pink Paddling geben und wir haben es auch übernommen, mit der Stadt Bad Waldsee und den Städtischen Rehakliniken und vielen Unterstützern ein Drachenboot für Bad Waldsee zu kaufen und uns darum zu kümmern", so Seebold.

Pink Paddling ist also ein weiteres Alleinstellungsmerkmal der Gesundheits- und Sport-Stadt Bad Waldsee und das passt auch perfekt zum Waldseer Stadtsee. Der Pink Paddling Aktionstag wurde mit großem Interesse wahrgenommen. Das Bootshausgelände war sehr gut besucht, Interessierte konnten Schnupperfahrten mit dem Drachenboot machen und bekamen bei der Modenschau vom PMZ spezielle Bade- und Freizeitkleidung vorgeführt. Das sommerliche Wetter, die vorzügliche Bewirtung des Rudervereins und die musikalische Begleitung der Stadtkapelle rundeten die Veranstaltung perfekt ab.

