

**Städtische Rehakliniken
Bad Waldsee**Maximilianstr. 13
88339 Bad WaldseeKlinik Maximilianbad
Rehazentrum bei der Thermewww.rehakliniken-waldsee.de**Medizinische Leitung**Dr. med. M. Elisabeth Rabanus
Fachärztin für Gynäkologie
und Geburtshilfe
Tel.: 07524 / 94 – 1158
Fax: 07524 / 94 – 1484sekretariat-gynaekologie
@waldsee-therme.deKliniken für Gynäkologie,
gynäkologische Onkologie,
Endometriosezentrum,
Orthopädie und Unfallchirurgie,
Rheumatologie, Innere Medizin,
Osteoporose, Schmerztherapie und
Naturheilverfahren

22.02.2023 / Dr.Ra/pfe



PINK PADDLING – GEMEINSAMES PADDELN IM DRACHENBOOT

Nachdem am Samstag, den 14.05.2022, Pink Paddling im Rahmen eines Aktionstages vorgestellt wurde, können wir in Bad Waldsee nun auf erste erfolgreiche Erfahrungen mit dem Drachenboot und Pink Paddling zurückblicken. In einer gemeinsamen Aktion von Ruderverein Stadt Bad Waldsee und Selbsthilfe darf nun ein Drachenboot seine Runden auf dem Stadtsee ziehen.

« Etwa jede 8. Frau, im Jahr sind das 75.000 Frauen, bekommen die Diagnose 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 30 Jahren können Frauen nach Brustkrebs-Erkrankungen ihre Rehabilitationsmaßnahme hier in Bad Waldsee in den Städtischen Rehakliniken verbringen, um sich mit ihren Krankheitsfolgen auseinander zu setzen. Seit Sommer 2022 besteht nun die Möglichkeit, beim gemeinsamen Drachenboot fahren, ein Training der besonderen Art zu nutzen.

Nach gemeinsamen Übungen zum Aufwärmen werden während eines normalen Paddel-Zyklus von ca. 1 ½ Stunden in einem körperlichen Training die Muskeln aktiviert und in Bewegung umgesetzt. Bei der typischen Stechpaddelbewegung geht es darum, den Arm hoch zu bekommen, mit einer leichten Vorwärtsbewegung des Oberkörpers das Paddel kraftvoll nach vorn einzutauchen und auf Hüfthöhe wieder hoch zu nehmen. Diese rhythmisch wiederkehrende Bewegung unterstützt den Lymphabfluss aktiv, wie Wissenschaftler zeigen konnten. Erstmals kam ein kanadischer Sportmediziner McKenzie 1996 in Vancouver auf die Idee, Frauen gemeinsam in ein Boot zu setzen. In Tübingen wurde von Prof. Hahn, Universitätsfrauenklinik, gemeinsam mit der Selbsthilfe, das Paddeln im Drachenboot als Rehabilitationssport nach Brustkrebs aufgenommen und seit über 10 Jahren erfolgreich durchgeführt. Fr. Dr. Seller, ebenfalls von der Universitätsklinik Tübingen, hat ihre Promotionsarbeit zum Thema Rehabilitationssport im Drachenboot bei Patienten nach Brustkrebs « Auswirkung auf das brustkrebsbezogene Lymphödem sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität » geschrieben, und damit 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.

Aber nicht nur die körperliche Aktivität wird im Drachenboot unterstützt, sondern Pink Paddling zeichnet sich durch ein ganzheitliches Training mit Beweglichkeit, Anregung der Hirnleistung und vor allem dem gemeinschaftlichen Training von Betroffenen aus.

« Wir freuen uns bereits darauf, unsere Erfahrungen mit dem Paddeln im Drachenboot gemeinsam mit unseren Patientinnen fortzusetzen » so Sporttherapeut Markus Kaulingfrecks « und sind gespannt auf die vielen positiven Erlebnisse in der kommenden Saison ».