

Tanzen gegen den Krebs: Potsdamerinnen finden Kraft im Rhythmus

Krebspatientinnen in Potsdam tanzen mittwochs gegen die Nebenwirkungen der Chemotherapie, um Lebensqualität und Freude zurückzugewinnen.

Potsdam, Deutschland -

Potsdam. Ein kleiner Gymnastikraum im Ernst-von-Bergmann-Klinikum Potsdam wird zum Schauplatz eines kraftvollen Aktes der Selbstheilung. „Dance the pain away“ ertönt aus den Lautsprechern, während Krebspatientinnen unter der Anleitung des Tanzlehrers Steven O’Fearna tanzen. Hier gibt es keine strengen Choreografien – jede Frau bewegt sich nach ihrem eigenen Rhythmus, um Freude an der Bewegung zu finden. Gerade für die Frauen, die mit den Nebenwirkungen von Brustoperationen und Chemotherapien kämpfen, ist dies eine lebensbejahende Auszeit.

Kathrin Langguth, eine tapfere Brustkrebspatientin, kennt die Herausforderungen nur zu gut. Fatigue – eine erschöpfende Nebenwirkung der Chemotherapie – hat sie oft zu Boden gedrückt. „Bewegung ist das einzige, was hilft“, betont sie. Ihr Weg zurück zu mehr Lebenskraft begann mit kleinen Schritten, die sie schließlich bis zum Schloss Sanssouci führten. „Jeder Schritt kann einer zu viel sein“, sagt sie, und das ist eine ständige Gratwanderung zwischen Anstrengung und Erschöpfung.

Tanztherapie gegen

Erschöpfungserscheinungen

Die Erkenntnis, dass Bewegung gegen Erschöpfung hilft, ist nicht nur eine persönliche Erfahrung von Kathrin. Dorothea Fischer, Chefärztin der Gynäkologie im EVB, erklärt, dass sich die medizinische Sichtweise gewandelt hat: „Wir raten, sich nicht zu schonen, weil das zu Muskelabbau führt.“ Studien belegen, dass Frauen, die aktiv bleiben, sowohl ihre Lebensqualität als auch ihre Überlebenschancen verbessern können. Die Tanzkurse bieten zudem eine wertvolle Gelegenheit für sozialen Kontakt, was den Umgang mit den Herausforderungen der Krankheit erheblich erleichtert.

Stefanie Niesdorf, die während ihrer Bestrahlungstherapie tanzt, bestätigt dies eindrucksvoll: „Ich fühle mich lebendiger, nicht mehr so schwach, irgendwie schon erholt.“ Trotz der bleiernen Beine, die die Chemotherapie hinterlassen hat, bringt sie die Kraft auf, sich im Tanz zu verlieren. „Mit Bewegung wird wirklich alles besser“, sagt sie und strahlt dabei eine unerschütterliche Zuversicht aus, die viele der anwesenden Frauen ansteckt.

Details

Ort	Potsdam, Deutschland
------------	----------------------

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at