

DAK Mittweida startet neues Bewegungsprogramm für Brustkrebs-Patientinnen

Erfolgreiches Therapie-Konzept steigert die Lebensqualität und Fitness – Rückfallquote sinkt – Angebot für alle Versicherten

Mittweida, 9. April 2010. Die DAK bietet in Mittweida ein neues Bewegungsprogramm für Brustkrebs-Patientinnen an. Am 14. April startet ein gezielter Therapiekurs, der nachweislich die Lebensqualität der Betroffenen steigert, die Fitness erhöht und die Rückfallquote senkt. Das 12-wöchige Angebot steht Versicherten aller Krankenkassen offen. Der Kurs findet im Krankenhaus Mittweida statt, das die DAK als Kooperationspartner für dieses innovative Therapie-Konzept gewinnen konnte.

Grundlage für das Programm ist ein ganzheitliches Sport-, Bewegungs- und Entspannungskonzept bei Brustkrebs, das die DAK als erste gesetzliche Krankenkasse mit dem Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e.V. entwickelt hat. Pilotkurse, die die Universität Heidelberg wissenschaftlich begleitet hat, zeigten eindeutige Erfolge. „Das neue Bewegungsprogramm hilft und ist sehr effektiv“, erklärt Gunnar Fischer, Chefarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Krankenhaus Mittweida. „Die Therapie verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden nachweisbar.“

Als besonderen Erfolg wertet der Mediziner, dass auch die für Krebspatientinnen typischen Erschöpfungszustände spürbar gemildert werden: „Es gibt kein Medikament mit dieser positiven Wirkung.“ Ferner steigert sich die Ausdauer der Teilnehmerinnen. Durch ein neues Körpergefühl und Gruppenerlebnisse werden Ängste abgebaut und Depressionen gemildert. Nicht zuletzt senkt das Programm die Rückfallgefahr. „Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sich durch körperliche Aktivität das Risiko für eine Neuerkrankung reduziert“, betont Chefarzt Fischer.

Nach den positiven Studienergebnissen bietet die DAK ihr innovatives Bewegungsprogramm mit qualifizierten Sporttherapeuten jetzt auch in Mittweida an. „Es ist richtig und wichtig, neben dem Körper auch die Seele und das soziale Umfeld der Frauen zu stärken“, erklärt DAK-Chef Michael Hengy. „Viele Patientinnen haben in der hochtechnisierten Krebstherapie offenbar das Gefühl, keine Kontrolle mehr über ihr Leben zu haben. Die Auswertung zeigt, dass die neuen Gruppenkurse mehr Lebenskraft und Lebensfreude vermitteln.“

Das Bewegungsprogramm „Gezielt bewegen. Fitness stärken“ geht insgesamt über zwölf Wochen. Das von DVGS-Experten entwickelte Konzept beinhaltet jeweils 60-minütige Trainingseinheiten zum Beispiel mit Nordic Walking, Kräftigungs- und Dehnübungen oder progressiver Muskelentspannung. Für den gesamten Kurs zahlen DAK-Versicherte lediglich 10 Euro. Die Gebühr für Mitglieder anderer Krankenkassen beträgt 95 Euro, wobei die Kostenübernahme mit der jeweiligen Kasse geklärt werden muss. Informationen gibt es im DAK-Servicezentrum Mittweida oder unter der Rufnummer 0371/6513400.

Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft erkranken bundesweit jährlich rund 57.000 Frauen an Brustkrebs, davon etwa die Hälfte im Alter unter 60 Jahren. In der Altersgruppe zwischen 35 und 55 Jahren ist Brustkrebs die führende Todesursache, an der jedes Jahr fast 18.000 Betroffene sterben.