



Mitten in der Menge läuft Steffi strahlend dem Ziel entgegen

„Beim Laufen konnte ich den Krebs vergessen“

Steffi (40) läuft mit Familie, Freunden und Kollegen im „Race for Survival“ gegen ihre Krankheit an



Im Jahr 2016 laufen bereits 54 Leute als „Steffis Engel“

Wenn Steffi Hammer aus Wächtersbach (40) ihre Joggingschuhe schnürt und durch den Wald läuft, fühlt sie sich stark und gesund.

Sorgenfrei. In lockerer Geschwindigkeit trabt sie über den weichen Boden. „Die Bewegung, die frische Luft – das gibt mir Kraft.“ Schon jetzt freut sie sich auf den nächsten „Race for Survival“ (auf Deutsch: Rennen ums Überleben). Fünf Kilometer durchhalten heißt es dann – bis zum pinken Zielbogen. Dabei geht es um viel mehr als um ein Sportereignis. Steffi trägt dabei ein pinkes Shirt mit der Aufschrift „Survivor“, das heißt: Überlebende. „Ich habe den Krebs besiegt“, erzählt sie, „und bei diesem Race laufen Betroffene mit ihren Freunden, Familien und Bekannten. Um zu zeigen, wie stark wir sind – und dass wir gegen die Krankheit kämpfen.“

Als Steffi 2012 das erste Mal dabei war, schaffte sie zwar gerade mal zwei Kilometer. Walkend, nicht laufend. Aber es war ein Anfang – mitten in der schlimmsten Zeit ihres Lebens. Im Januar 2012 fiel ihrem Mann ein Knubbel in ihrer Brust auf. „Anfangs wurde noch vermutet, dass es nur ein gutartiger Tumor sei.“ Doch eine Biopsie bringt die schlimme Gewissheit: Es ist Krebs, ein schnell wachsender Tumor sogar.

Völlig aus der Bahn geworfen versucht die junge Mutter, nur daran zu denken, dass sie es schaffen will. „Auch für meinen Sohn, der war doch damals erst sieben!“ Ihr Mann macht sich große Sorgen. Gemeinsam gehen die beiden die Sache an. Manchmal fühlte sich alles unwirklich an. „Wie wohl jeder in der Situation fragte ich mich: warum ich? Warum jetzt? Und dann habe ich einfach funktioniert, konnte sogar zwischendurch wieder arbeiten“, erzählt die Zahnarzthelferin. Mit der OP hatte sie großes Glück: Sie war brusterhaltend. „Wenn ich vor dem Spiegel stehe, sehe ich nichts, nur eine kleine Mulde.“

Die Anspannung löst sich auf – Steffi lässt endlich den Tränen freien Lauf

Doch es folgt die Chemo. „Ich hatte immer lange Haare, und ich hatte eine Wahnsinnsangst davor, diese zu verlieren.“ Sie versucht, die Chemotherapie nicht als etwas Schlimmes anzusehen, sondern „wie Licht und Liebe, die meinem Körper helfen.“ Obwohl die Heilungschancen gut sind, zehrt die Behandlung an ihr, besonders die anschließenden Bestrahlungen. Vor dem letzten Bestrahlungstermin schickt ihre Schwester Danny eine SMS: „Gratulation, du hast es geschafft!“ Sie liest die Nachricht – und fängt an, heimgangslos zu weinen. „Ich saß im Auto, neben meinem Mann. Vielleicht war es die ganze Anspannung, die plötzlich abfiel – es musste wohl raus.“

Kurz vor der Reha hört sie von ihrer Mitpatientin Sabine vom „Race for Survival“ –



Steffi mit langen Haaren vor der Chemo

und macht spontan mit, obwohl sie sich schlapp und kraftlos fühlt. Steffi schwört sich: „Nächstes Jahr schaffe ich die fünf Kilometer Laufen.“ Auf eigene Faust beginnt sie mit dem Joggen. Sie wird fitter, baut Kondition auf, fühlt sich stärker. Will dem Krebs zeigen: „Du hast mich einmal bekommen, aber nicht noch einmal.“

Doch nicht nur körperlich hilft Steffi das Joggen. „Plötzlich war da etwas, für das ich mir Zeit nehmen musste.“ Sie kann abschalten, loslassen. „Bewegung ist für mich die beste Entspannung. Da passiert es schon mal, dass ich innehalte und merke – ich habe gerade wirklich an überhaupt nichts gedacht.“

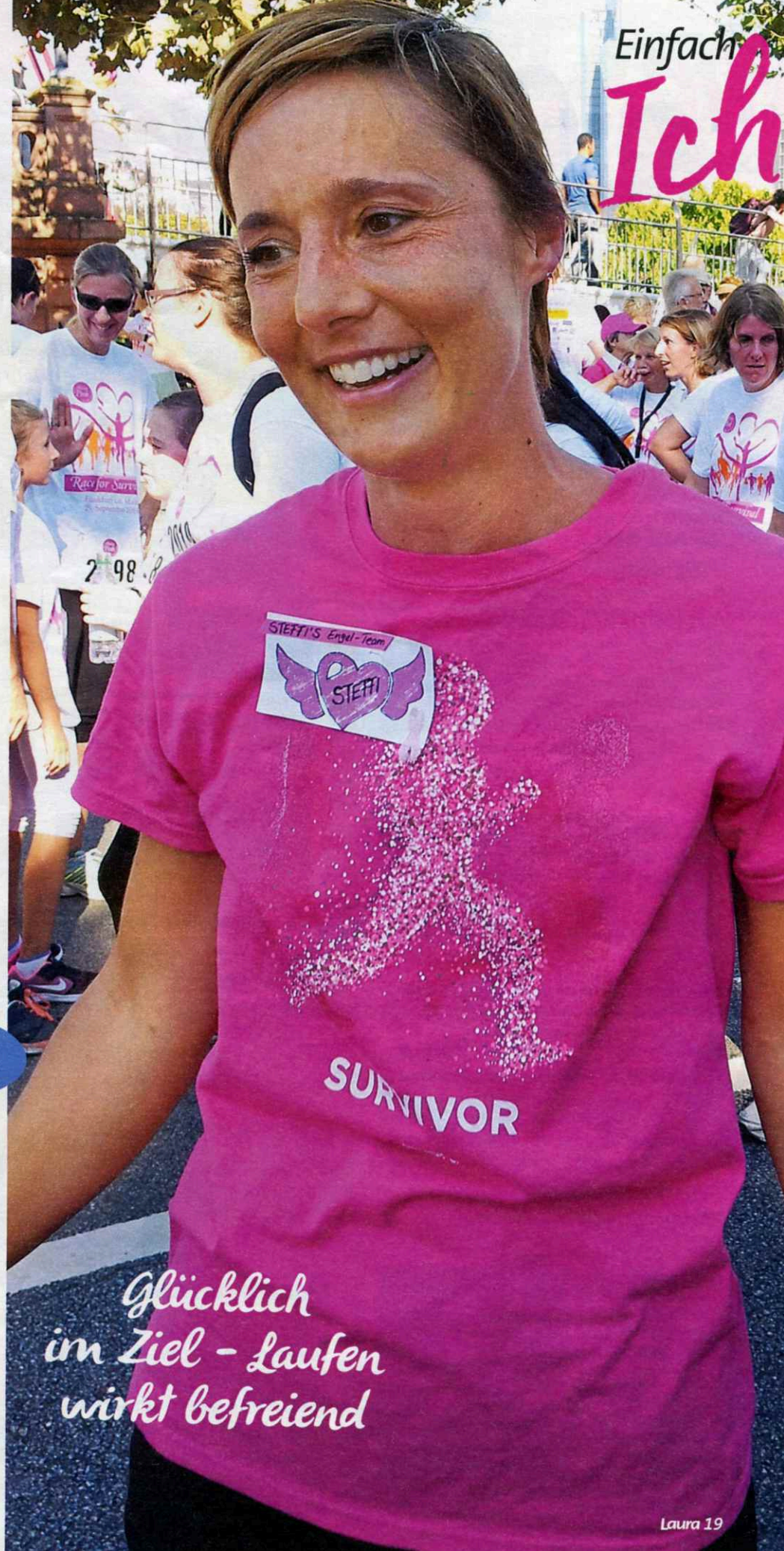
Ein Lauf, bei dem es um Emotionen geht, nicht um den Sieg

Inzwischen gehört der Frankfurter Lauf fest in ihren Kalender. „Es geht um Zusammenhalt, grandiose Stimmung, nicht um Zeiten.“ 2017 möchte sie trotzdem auf dem Treppchen stehen: als größtes Team. „Meine Truppe, ‚Steffis Engel‘, ist kontinuierlich gewachsen.“ Wer sich ab Juni unter www.aktionpink.de anmeldet, kann ihr Team anklicken und dabei sein. „Ich laufe nicht, um den Krebs zu verdrängen. Aber es ist Erholung für die Seele. Man ist frei.“ ★ Uta Paulus

Wie Sport gegen Krebs hilft

Sport hat nicht nur positive Effekte auf die Psyche. Laut Deutscher Krebsgesellschaft wirkt er durch den Einfluss auf die Sexualhormone, antioxidative Wirkungen oder die Verbesserung von DNA-Reparaturmechanismen auch auf Tumoren. Eine geringere Insulinproduktion wirkt sich ebenso positiv aus. Zwar sind die genauen biologischen Vorgänge noch unerforscht, aber Bewegung reduziert nachweislich Therapie-Nebenwirkungen. Studien* belegen, dass Sport, vor allem Joggen oder Walken, die Überlebensrate von Brustkrebspatientinnen steigert.

Fotos: privat; Studie: Schimidt/Leitzmann



Einfach Ich

Glücklich im Ziel – Laufen wirkt befreiend