



Der Gesundheit entgegen- wandern

Es tut ihnen gut, sich nicht zu schonen: Im Rheinland trainieren 19 Krebspatienten für den Jakobsweg.

TEXT LAURA BACKES

FOTOS MICHAEL ENGLERT

NOCH KEINE ZEHN MINUTEN ist die Wandergruppe losgelaufen, da fragt Katja Werz eine der Erfahrenen neben sich etwas verschämt: „Sind Sie auf dem Jakobsweg Gott begegnet?“ Die beiden Frauen gehen einen Moment wortlos nebeneinander her, den Wanderstock fest im Griff. „Ich bin nicht gläubig, aber merkwürdige Zufälle gab es schon“, antwortet die Befragte und erzählt von dem leeren Akku ihres Handys, der plötzlich wieder aufgeladen war, als sie ihren Mann anrufen wollte.

Katja Werz hatte Brustkrebs. Im Sommer 2013 entdeckt die große schlanke Frau den kleinen Knoten in der rechten Brust. Sie weiß, worauf sie achten muss, wenn sie sich abtastet, hat sich informiert, weil ihre Freundin einige Jahre vorher die Diagnose Brustkrebs bekommen hatte. Wenn die Freundin von der Chemotherapie geschwächt war, kümmerte sich Werz um die Kinder.

„Von damals wusste ich, dass mich das alles nicht gleich ins Grab bringt“, sagt sie. Sechsmal geht sie zur Chemo, es folgen OP und Reha. Seit Juli arbeitet sie wieder, in der Kommunikationsabteilung eines Unternehmens in Bonn, 30 Stunden pro Woche. Ihre dunklen Locken sind schon wieder so lang, dass sie unter der blau gemusterten Pudelmütze hervorquellen.

An einem Samstag im Januar trifft sie zum ersten Mal auf die anderen Frauen und Männer, mit denen sie für den Jakobsweg trainiert. Einige kennen sich, umarmen sich, Werz und die anderen Neuen stellen sich schüchtern vor. Etwas verbindet die 19 Menschen miteinander: Alle hatten Krebs.

Bewegung ist für sie ein wichtiger Teil der Heilung, aus unterschiedlichen Gründen: Es gibt die Sportlichen, die sich schon vor ihrer Erkrankung viel bewegt haben und die „gesund sein“ mit „in Form sein“ gleichsetzen. Es gibt die Gläubigen, die auf über-sinnliche Erlebnisse beim Wandern hoffen. Und die Pragmatiker, die wissenschaftliche

Ergebnisse zitieren können: Wer sich viel bewegt, kann Nebenwirkungen mindern, sich schneller von der Krankheit erholen.

Sport schützt nicht nur vor Krankheiten, er hilft auch dabei, eine Erkrankung hinter sich zu lassen. Katja Werz und die anderen, sie wandern der Gesundheit entgegen. Beim Treffen auf einem Parkplatz in Altenberg zwischen Köln und Wuppertal erkennt man die Neuen an den noch glänzenden, starren Rucksäcken in Neonfarben. 20 Kilometer soll es heute durch das Bergische Land gehen, als Vorbereitung für die wochenlange Wanderung durch Spanien.

Dort soll jeder in seinem eigenen Tempo gehen, unabhängig von den anderen. Sechs Wochen sind eingeplant, um die 800 Kilometer aus dem Pyrenäengebiet bis nach Santiago de Compostela nahe der Westküste Spaniens zu wandern. Werz hat sich ein Teilstück vorgenommen, 330 Kilometer in drei Wochen. „Ich will damit das Kapitel Krankheit schließen“, sagt sie.

Vergessen kann sie die Erlebnisse des vergangenen Jahres nicht: Jeden Tag nimmt sie Antihormone, damit der Krebs nicht zurückkommt. Die Präparate beeinflussen ihre Stimmung. Nachts schläft sie schlecht, manchmal bekommt sie plötzlich rote Flecken am Hals und fängt an zu schwitzen. Hitzewallungen.

ZWEI STUNDEN sind die 15 Frauen und 4 Männer durch das Eifgenbachtal gewandert, jetzt warten sie auf das Ehepaar Hanraths, das im Forellenhof „Markusmühle“ am Waldrand frischen Fisch kauft. Die Sonne hat inzwischen den Nebel vertrieben, es ist ungewöhnlich hell für die Jahreszeit. Werz kneift die Augen zusammen: „Ich fühle mich mit meinen 46 Jahren wie eine alte Frau im Körper einer jüngeren.“

Noch immer sind ihre Füße schwach. Nach der Chemo waren sie so empfindlich, dass sie tagelang keine Schuhe tragen konn-



Schneller erholen

Die Wochen auf dem Jakobsweg sollen Katja Werz helfen, das Kapitel Krankheit zu schließen.

„Durch die Krankheit ist mir klar geworden, dass ich mehr für mich tun muss.“

te. Deshalb hat sie sich heute schon vor dem ersten Schritt die Füße und Zehen mit Blasenpflastern beklebt, in ihren Rucksack hat sie Trainingshanteln gepackt, um sich an das Gewicht auf dem Rücken zu gewöhnen.

Früher riet man Krebspatienten, sich nach einer Chemotherapie zu schonen. Inzwischen haben Forscher herausgefunden, dass Bewegung viele positive Effekte auf die Gesundheit der Patienten hat. Sie schlafen besser, sind seltener depressiv, und ihr Körper kann sich besser vor den Krebszellen schützen.

In den vergangenen Jahren sind Frauen und Männer mit Hirntumoren, Darm- oder Blutkrebs den Jakobsweg gelaufen, um den Körper nach der schwächenden Chemotherapie zu stärken. Sie haben den Verein „Über den Berg“ in Köln gegründet und organisieren jedes Jahr eine Wanderung auf der Pilgeroute.

WIE WICHTIG SPORT schon während der akuten Behandlung ist, weiß Stefan Han-

raths. Die monatelange Therapie und die Operationen – die letzte erst im Dezember 2014 – sind ihm nicht anzusehen, wenn er so durch den Wald stapft mit seinen Wanderstöcken. In der Mittagspause, als der große schmale Mann seine schwarze Mütze abnimmt, kommt der weißblonde zarte Flaum auf seinem Kopf zum Vorschein.

Hanraths arbeitet bei der Stadtverwaltung Hennef. Wegen Sodbrennen war er voriges Jahr im Februar zum Arzt gegangen. Zuerst fanden die Mediziner einen Tumor in der Bauchspeicheldrüse, bei der anschließenden Operation Metastasen überall im Bauchfell. Sie gaben ihm noch drei bis sechs Monate.

Der 47-Jährige bekam eine besonders starke Zytostatikatherapie. Trotzdem war nicht klar, ob die Behandlung wirken würde, weil die Krebszellen an dieser Stelle schlecht durchblutet sind. Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs verlieren relativ schnell viel Muskelmasse und werden immer dünner. Und je schwächer sie werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie sterben.

Der Wissenschaftler Freerk Baumann von der Deutschen Sporthochschule Köln stellte ein striktes Trainingsprogramm für Stefan Hanraths auf: zweimal pro Woche Muskelaufbau und täglich Konditionstraining auf dem Stepper im Wohnzimmer.

Alle zwei Wochen musste der dreifache Vater zur Chemo, montags bis mittwochs, zwölfmal insgesamt. Daheim flößte ihm seine Frau alle 20 Minuten Wasser ein, Tag und Nacht. Er selbst war zu schwach zum Trinken. Donnerstags fuhr sie ihn zur „Onkologischen Trainingstherapie“ in Köln. „Der Sport hat mir das Leben gerettet“, sagt er heute. Jedes Mal, wenn er über seine Krankheit spricht, streicht er mit der Hand über den Bauch. Er glaubt, dass die Metastasen sich nur deshalb so weit zurückgebildet haben, weil die Behandlung durch die Bewegung gut angeschlagen hat. Ende vergangenen Jahres wurde er ein zweites Mal operiert. Derzeit sieht es aus, als sei alles bösartige Gewebe entfernt.

Beim Mittagessen in der „Rausmühle“ schüttelt Hanraths die Hände unauffällig aus. Er sitzt an einem der beiden großen Holztische, auf die sich alle Wanderer verteilt haben. Seine Fingerspitzen werden taub, wenn er zu lange sitzt, und jetzt wartet er schon eine Stunde auf sein Essen. Die Küche ist überfordert mit den 19 Leuten, die alle unterschiedliche Gerichte bestellt haben. Neben ihm sitzen zwei Frauen, die unfähig in derselben Rehaklinik waren und von der Musiktherapie schwärmen. Alle



Teil der Heilung

Im Bergischen Land trainieren die Patienten für ihren langen Marsch durch Spanien.

drei sind sich einig, dass man die Frage „Warum ich?“ besser nicht stellen sollte.

„Wenn wir nicht gerade total geschwächt aus der Chemo kommen, versteht doch kein Mensch, wie es uns wirklich geht“, sagt später eine zierliche Frau, als die Gruppe schon etwas vorgelaufen ist. Eine Zahnücke verleiht ihr trotz der grauen Haare etwas Mädchenhaftes. Ihre Freunde wissen von der Erkrankung, aber sie möchte nicht, dass jeder ihren Namen mit Krebs in Verbindung bringt. Deshalb will sie anonym bleiben. „Heute sind wir alle gut gelaunt, aber niemand spricht darüber, wie schwierig der Alltag ist.“ Die Gymnasiallehrerin ist den Jakobsweg im vergangenen Jahr gelaufen, davor litt sie unter dem Fatigue-Syndrom, chronischer Erschöpfung. Das Wandern hat geholfen, sie ist jetzt nicht mehr so schnell müde. Trotzdem kann sie nicht in ihren Beruf zurück, sie ist früh-pensioniert. „Das würde ich körperlich nicht mehr schaffen“, sagt sie.

Auf breiten Spazierwegen wandern die 19 Männer und Frauen, die Sonne ist verschwunden, es ist kälter geworden. Um den Parkplatz noch vor der Dämmerung zu erreichen, laufen alle etwas schneller als am Vormittag.

Immer wieder bilden sich neue Gruppen. Dass die Landschaft eintöniger wird, stört niemanden, es sind die Gespräche, die entscheidend sind. Zwei der Wanderer schwärmen von ihren Erlebnissen in Spanien: vom günstigen Pilgermenü, von den leckeren Orangen, die es am Wegesrand zu kaufen gibt, und von einem Herbergsbesitzer, der Kranke durch Handauflegen von ihren Schmerzen befreit haben soll.

Andere übertrumpfen sich mit ihren Horrorgeschichten: wer sich wo verlaufen hat, wer wie viele Tage durchs Schneegestöber gestiefelt ist. Die Neulinge hören gespannt zu. Wichtig ist für sie auch: Wo bekomme ich den leichtesten Schlafsack und das beste Regencap? Welchen Lichtschutzfaktor muss meine Sonnencreme haben?

Im südfranzösischen Saint-Jean-Pied-de-Port oder in der nordspanischen Stadt León geht es los. Einige Ehemalige wandern die ersten Tage auf dem Jakobsweg mit, erklären, was es mit dem Pilgermenü auf sich hat, wo man den Pilgerpass abstempelt und wie viele Kilometer am Tag realistisch sind.

MONIKA EBRECHT IST eine dieser sogenannten Paten. 2010 ist die 59-Jährige die 800 Kilometer in 30 Tagen gelaufen, nachdem sie noch im Dezember 2009 wegen eines Tumors in der Brust operiert worden war. „Ich hab in meinem Leben keinen Sport

gemacht“, sagt sie. Die langen Haare hat sie gefärbt, das mit lilafarbenen und silbernen Fäden durchwirkte Halstuch passt zu ihrer violetten Brille. „Aber während meiner Reha war ich im Allgäu. Da hatte ich Zeit und hab mit dem Wandern angefangen.“

Auf dem Jakobsweg kam sie so schnell voran, dass sie zwei Wochen zu früh in Santiago de Compostela eintraf. Also lief sie 80 Kilometer weiter an die Küste an das Kap Finisterre und zurück zum Treffpunkt, wo sie auf den Rest der Gruppe wartete. Bei der Tagestour durch das Eifgenbachtal bleibt sie absichtlich im letzten Drittel, damit sie den anderen nicht aus Versehen wegläuft.

MIT DEM WANDERN habe sie sich von ihrer Krankheit, vor allem aber von ihrem Leben davor emanzipiert, sagt Ebrecht. „Vorher hat sich alles um meine drei Kinder gedreht, dann kam mein Mann und irgendwann später ich. Durch meine Krankheit ist mir klar geworden, dass ich mehr für mich tun muss.“ Wie früher arbeitet sie heute ein paar Stunden in der Woche bei der Gemeinde, ist jetzt aber alle zwei Wochen mit ihrer Wandergruppe unterwegs, fährt regelmäßig in den Wanderurlaub und pilgert den Jakobsweg in diesem Frühjahr zum dritten Mal. Ihr Mann unterstützt sie dabei. „Muss er ja“, sagt sie und lacht.

Ist der Krebs nach fünf Jahren nicht zurückgekehrt, gilt das in den medizinischen Statistiken als Erfolg. Bei Monika Ebrecht ist es bald so weit. Aber das Datum spielt für sie keine große Rolle: „Wir alten Hasen sprechen kaum mehr über unsere Krankheit. Die Neuen ja, für die ist das noch wichtig. Ich denke fast gar nicht mehr daran.“

Eine der Organisatorinnen ist ausgefallen, weil sie plötzlich eine Metastase in der Milz hat. Ebrecht besucht sie regelmäßig, versucht aber, nicht zu viel darüber nachzudenken. Sie will sich schützen. Es gibt andere in der Gruppe, die über ihre Ängste sprechen. „Letztes Jahr ist einer von uns an Leukämie gestorben“, sagt die Gymnasiallehrerin. „Das war hart.“

Katja Werz zelebriert bewusst, dass ihre Erkrankung in der Vergangenheit liegt. 365 Tage nach der ersten Chemo war sie zum ersten Mal wieder beim Friseur, an den Jahrestagen der beiden folgenden Behandlungstermine besuchte sie Ausstellungen.

Stefan Hanraths freut sich seit Dezember darüber, dass er ein medizinisches Wunder ist. Im Deutschen Krebszentrum in Heidelberg sagen sie, es gebe in Deutschland nur einen weiteren Fall, der seine Art von Krebs überlebt habe. ■



Mit einem Lächeln

Stefan Hanraths (r.) gilt als medizinisches Wunder, weil er seinen Bauchspeicheldrüsenkrebs bis jetzt überlebt hat.



Einfach weiter

Der Sport hat Monika Ebrecht geholfen, sich von ihrer Krankheit, aber auch von ihren Pflichten zu emanzipieren.