

Pink Thusneldas

Die Selbsthilfegruppe der etwas anderen Art

Im Sommer 2019 nahm Nadja für den think pink club Kontakt zum Herforder Kanu Klub auf, um Brustkrebs betroffenen Frauen für das Paddeln im Drachenboot zu begeistern. In Kooperation mit den engagierten Vereinsmitgliedern des Herforder Kanu Klubs ist dies auch vollkommen gelungen. Für den Drachenboot Cup vom Herforder Kanu Klub konnte sich eine 20-köpfige Frauenmannschaft, von Brustkrebs betroffen und nicht betroffen, zusammenfinden und alle gemeinsam nach einigen Trainingseinheiten in einem Drachenboot an den Start gehen!

Der Tag war ein sehr positives Erlebnis für alle Beteiligten. Es hat unglaublich Spaß bereitet, der Zusammenhalt und stärkende Gefühl des Miteinanders hat alle sehr berührt und überzeugt. Aufgrund der tollen Resonanz des wunderbaren Tages und der daraus geschöpften Motivation muss es mit dem Paddeln im Drachenboot weitergehen! Die Mannschaft „pink.thusneldas“ möchte in diesem Jahr an Cups im Drachenboot, unter anderem in der immer weiterverbreitenden Bewegung der Pink Paddlerinnen, an den Start gehen.

Die pink.thusneldas haben übrigens nicht einfach so ihren Namen erhalten! „Kämpfender Riese“, „Kämpfende Kraft“, „eine germanische Heldin“. Solche Bedeutungen des weiblichen Vornamens Thusnelda beschreiben uns Frauen mit einer Brustkrebs-Diagnose doch klar: Wir sind die kämpfende Kraft, die Heldinnen, die als Team gemeinsam im Drachenboot zu kämpfenden Riesen werden! Power, Spaß, Energie, Lebensfreude und die Bewegung in der Natur, alle gemeinsam in einem Boot, denn paddeln ist gut für Körper, Geist und Seele!



Benefit für Brustkrebspatienten

Medizinisch gesehen hat das Paddeln im Drachenboot einen positiven Einfluss auf den Körper, z.B. die Studien* von dem Sportmediziner Dr. McKnzie schon im Jahre 1996, haben gezeigt, dass sich durch die speziellen Trainingsprogramme im Drachenboot die Lymphödeme verringern oder auch gar nicht mehr auftreten. Wie auch die Mobilisation einen wesentlichen Benefit davon erhält.

(*Die Studie ist u.a. nachzulesen unter Google: Dr. Don McKenzie, Who we are, History)

Genauso wichtig ist aber auch der Psychologische Aspekt! Für viele Betroffene ist es nicht einfach, nach einer Brustkrebstherapie den Übergang zum selbst verantwortlichen Wiederaufbau der Gesundheit zu bewältigen.

„Kilometer gegen Krebs“

-PR-Text-

Corona legt alles lahm - nur nicht die BKK_DürkoppAdler!

Der große Spendenlauf „Kilometer gegen Krebs“ ist eine Aktion der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen, die 100%ig stattfindet - gestartet wurde am 01.04.2021. Mittlerweile wurden unsere gespendeten 18.730 km vom Team der BKK_DürkoppAdler „geknackt“ und nochmal um die gleiche km-Zahl aufgestockt! Wir brauchen weiterhin IHRE Unterstützung, um so dem Krebs den Kampf anzusagen. Bis 30.09.2021 darf gegangen, gewalkt, gejoggt und gelaufen werden. Pro Kilometer fließen 10 Cent in den Spendentopf. Und wenn Sie insgesamt mindestens 10 km absolviert haben, gibt es anschließend eine Teilnahmebescheinigung für diese Breitensportveranstaltung.

Wenn Sie mehr wissen und mitmachen wollen, finden Sie weitere Informationen auf unserer Homepage www.bkk-da.de/kmgk oder Sie melden sich bei unserer Projektbetreuerin Anja Wildauer unter Tel. 0521-557847 312. Werden Sie (Team-)Mitglied bei der BKK_DürkoppAdler! Wir freuen uns auch auf Ihre Familie und Freunde! Sagen Sie's einfach weiter!



BKK_DÜRKOPP ADLER
IHRE KRANKENKASSE IN OWL.

Persönliche Ansprechpartner,
umfangreiche Zusatzleistungen,
unterdurchschnittlicher Zusatzbeitrag.
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



Stieghorster Str. 66 | 33605 Bielefeld | Tel. 0521 557847-0 | www.bkk-da.de