

# RUDERN FÜR DAS LEBEN



Höchst motiviert, bunt und bestens gelaunt gingen am 3. September im Düsseldorfer Medienhafen 63 Ruder-Teams für einen guten Zweck an den Start. Unter dem Motto „**ALLE IN EINEM BOOT GEGEN DEN KREBS, FÜR DAS LEBEN**“ gaben sie ihr Bestes.

Es stimmte einfach alles: Die Sonne strahlte ab mittags vom wolkenlosen blauen Himmel, es regte sich kein Lüftchen, das Wasser lag still und einladend da. Allerbeste Bedingungen für die Benefiz-Regatta: In Vierer-Booten galt es, die 250 Meter lange Rennstrecke zu absolvieren. Unzählige Male hieß es dann „Ruder ausrichten, fertig, los“. „Wir sind total überwältigt über das große Interesse an der Regatta“, freute sich Dinah Oelschläger von der Krebsgesellschaft NRW. „Innerhalb kürzester Zeit waren alle Startplätze ausgebucht. Leider konnten wir nicht alle Teilnahmewünsche erfüllen, sonst wären wir mit dem Zeitplan einfach nicht hingekommen.“ Unter sportlicher Leitung des Ruderclubs Germania Düsseldorf 1904 e. V. fand die Regatta zum zweiten Mal statt. Wie im letzten Jahr werden mit dem Erlös Projekte der Krebsgesellschaft NRW gefördert. Dafür legten sich

die Familien-, Klinik- und Firmenangehörigen in den Booten ganz besonders in die Riemen. Erneut mit dabei war die Frauenselbsthilfe nach Krebs und die Prostatakrebs Selbsthilfe NRW; erstmalig starteten die Prostatakrebs Selbsthilfe Düsseldorf und Semi-Colon (vormals Familienhilfe Darmkrebs e.V.) sowie das AOK-Power-Team der AOK Rheinland/Hamburg.

## ANSTRENGEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Aufgeregt und nervös stiegen die Aktiven über eine schmale Treppe hinab zur Wechselzone, wo sie sich in die wackeligen Boote begaben und Richtung Startlinie fuhren. „Heroes against cancer“, „O-nass-is“, „Bernd das Boot“, „Hello Titty“, „Die gesunden 4“ und weitere fantasievolle Namen schallten aus dem Lautsprecher des Regattakommentators. Am

Start angekommen, hieß es auch für „Haifutter“ und „Unsinkbar“ sich erst einmal zu sortieren, die Ruder auszurichten und auf das Startkommando zu konzentrieren. Dann stemmten sich die Aktiven in den Rollsitzen, die Blätter wurden, idealerweise zugleich, ins Wasser getaucht und gezogen, wieder herausgeholt, gedreht. Je exakter dies geschieht, desto schneller ist das Boot. Leichter gesagt, als umgesetzt, weiß Petra Kunz, Vorsitzende der Frauenselbsthilfe NRW, die mit ihrem Team im letzten Jahr den 17. Platz in der Frauenwertung eingefahren hat. Sie stand gelassen am Ufer und feuerte ihre Damen an. „Es ist eine tolle Erfahrung und ich wollte mal andere zum Zuge kommen lassen. Die machen das doch ganz prima und zeigen, dass man nur miteinander das Boot vorwärts bringt – genau wie in unserer Arbeit“, urteilte sie. „Ich kümmere mich derweil um unseren Infostand. Eine solche Veranstaltung ist eine gute Gelegenheit, unsere Arbeit zu präsentieren, aber auch zu vermitteln, dass wir als Betroffene am normalen Leben teilnehmen können.“ Das sahen ihre Mitstreiterinnen genauso. „Wir demonstrieren, dass Krebs nicht nur





*Im Uhrzeigersinn v. l. n. r.: Die Teams der Prostatakrebs Selbsthilfe NRW und das AOK-Power-Team vor ihren Booten, der JaVita-Stand und das Team der Frauenselbsthilfe nach Krebs vor ihrem Stand.*

Krankheit bedeutet. Man kann sich auch anstrengen und Freude haben“, sagte Hedy Kerek-Bodden und Linda Seifer-Warkotsch ergänzte: „Wir möchten anderen in derselben Situation Zuversicht vermitteln.“ Kein Wunder, dass der Andrang groß war. Auch am JaVita-Stand. Die Leute wollten mehr wissen über Krebs im Allgemeinen und über den JaVita-Patienten-Begleitservice im Besonderen. So standen die Mitarbeiterinnen den ganzen Tag mit Rat und Tat zur Verfügung.

### AUFMERKSAMKEIT GEWINNEN

Fast alle Regatta-TeilnehmerInnen sind Anfänger. So haben Mitglieder des Ruderclubs Germania vorab drei- bis viermal mit den Frauen-, Herren- und Mixed-Teams trainiert, um ihnen ein Gefühl für die richtige Bewegungsabfolge zu geben. „Es hat uns sehr viel gebracht. Rudern ist eine spannende Sportart, aber auch sehr anstrengend. Die mehrstündigen Trainingseinheiten und die Rennen haben viel Kraft gekostet, uns aber auch viel Kraft und Mut gegeben“, betonte Schlagfrau Gisela Schwesig von der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Das bestätigten auch die acht Ruderer der beiden Prostatakrebs Selbsthilfe-Teams, die ihren Stand direkt neben den Damen in der Nähe der Ziellinie aufgebaut hatten. „Wir arbeiten stets daran, unseren Mitgliedern und den Besuchern unserer Selbsthilfegruppen zu vermitteln, Ernährung und Sport als wichtige Parameter ins tägliche Leben zu integrieren“, betonte Bernd Troche, Vorstandsvorsitzender des Landesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe NRW. „Mit der Teilnahme an einer solchen Veranstaltung rückt das Thema wieder in den Fokus und wir können beweisen, dass

auch Ältere durchaus in der Lage sind, aktiv zu sein. Immerhin sitzen in unseren beiden Booten jeweils um die 300 Lebensjahre.“ Karl-Heinz Stein fand es wichtig, die Veranstaltung auch zu nutzen, um die Aufmerksamkeit auf die Aktivitäten der Selbsthilfe zu lenken und über die Angebote zu informieren. „Ich war das erste Mal dabei und es ist ein sehr gutes Gefühl, gemeinsam in einem Boot die Rennen gemeistert zu haben“, sagte sein Mitstreiter Heinz Davidheimann. „Ich muss noch ein großes Lob aussprechen, denn das Engagement der jungen Mitglieder des Ruderclubs Germania hat mich beeindruckt.“

### GUTE ORGANISATION IST ALLES

Ohne die Kinder- und Jugendabteilung wäre die Regatta kaum zu stemmen gewesen. Die Clubjugend war nicht nur im Vorfeld sechs Wochen lang im Einsatz, um die Neulinge ruderfit zu machen. Während der Regatta war sie ganztägig als Ansprechpartner vor Ort, hat die Wettkampfbote organisiert und die Betreuung der Sportler übernommen. „Wir sehen uns schon immer als Verein, den nicht nur die Freude am Sport verbindet, sondern der auch eine gesellschaftliche Verantwortung trägt“, betonte Organisator Kurt Nellesen vom Ruderclub Germania und zweiter Vorsitzender des neu gegründeten Vereins „Düsseldorf am Ruder e. V.“. „Neben der Benefiz-Idee ist es

uns wichtig, die Jugendlichen in die soziale Arbeit einzubinden und ihnen zu vermitteln, wie sie mit ihren Ressourcen andere unterstützen können.“ So hatte die Clubjugend alle Hände voll zu tun. Im wahrsten Sinne! Die Vereinsmitglieder fungierten als „Steg-Kids“ und als Steuerleute, um die Anfänger in der Spur zu halten. Trotzdem verhedderten sich vielfach die Riemen, fingen sich die Ruderer also einen „Krebs“. Über diesen Ausdruck der Rudersprache amüsierten sich die Frauenselbsthilfe-Damen sehr und freuen sich, dass ihnen bei der diesjährigen Regatta dieses Missgeschick erspart geblieben war und sie den 12. Platz belegten.

### GEMEINSAM VIEL ERREICHEN

Auch Heidi Lutter und ihre Mannschaft gaben alles, belegten im Mixed-Teamfeld den 17. Rang. „Es hat riesigen Spaß gemacht“, lachte die Semi-Colon-Vorsitzende (vormals Familienhilfe Darmkrebs e. V.). „Solche Veranstaltungen sind hilfreich, um eine positive Außenwirkung zu erlangen. Man hat nicht nur die Möglichkeit, anderen Betroffenen zu zeigen, dass trotz Krebs eine hohe Lebensqualität erhalten bleiben kann. Es ist zudem schön, Spaß mit Wissens- und Informationsvermittlung zu vereinen. Ein solcher Tag bietet auch die Gelegenheit, Kontakte zu vertiefen und unser Netzwerk auszubauen.“ In ihrem „Familienboot“ (gemeinsam mit





Für die fantasievollsten Kostüme gab es einen Kreativpreis.

Das Mixed-Team der Semi-Colon-Selbsthilfe.

ihrer Tochter, einem Vereinskollegen und dessen Sohn) plant sie, im nächsten Jahr wieder anzutreten. „Wir möchten uns natürlich verbessern, aber in erster Linie wieder das gute Gemeinschaftsgefühl genießen, das Rudern als Teamsport transportiert.“ Dieses Erlebnis, gemeinsam etwas zu gehen und es zu bewerkstelligen,

schaft Sicherheit – wie wir es auch aus der Selbsthilfe kennen.“ Am Ende des ereignisreichen Tages wartete die Siegerehrung. Es herrschte Einigkeit, dass nicht nur die Teams auf dem Treppchen gewonnen hatten, sondern alle TeilnehmerInnen, nicht zuletzt die Betroffenen, die von der Arbeit der Krebsgesellschaft NRW profitieren. mf

## HINTERGRUND



**DR. MARGRET SCHRADER,**  
Geschäftsführerin der Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen

### WAS HAT DIE KREBSGESELLSCHAFT BEWOGEN EINE RUDERREGATTA MITZUGESTALTEN?

**DR. SCHRADER:** Wir möchten auf unterhaltensame Weise auf unsere Arbeit aufmerksam machen und zeigen, dass man auf verschiedene Arten helfen kann, nicht nur mit der Sammelbüchse. Gleichzeitig können wir Betroffenen und Angehörigen und allen anderen Besuchern vermitteln, dass Menschen mit einer Krebserkrankung durchaus sportlich aktiv sein können. Dieses Jahr waren vier Boote aus der KrebsSelbsthilfe am Start. Einige der Teilnehmer und Teilnehmerinnen befinden sich sogar noch in der Therapie. In Absprache mit dem Arzt ist Bewegung während der Behandlung durchaus möglich.

### SIE MÖCHTEN MIT DER VERANSTALTUNG ALSO MUT MACHEN?

**DR. SCHRADER:** Eine Krebsdiagnose stellt trotz des medizinischen Fortschritts noch immer zunächst eine Bedrohung dar, die mit Angst und Sorge einhergeht. Gerade hier können wir ansetzen. Die betroffenen Teilnehmer und Teilnehmerinnen zeigen, dass Krebs nicht langes Leiden bedeuten muss. Im Gegenteil: Sie nehmen weiterhin aktiv am Leben teil, viele sind ein Beispiel dafür, dass es möglich ist, auch mit einer Krebserkrankung lange zu leben, und dass Sport einen

wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten kann. Gerade Rudern fordert den ganzen Körper und ist besonders geeignet, bei gesunden Menschen in der Krebsprävention und bei Erkrankten in der Krebsnachsorge zu helfen. Wir wollten das Thema aus dem Kommunikationsloch herausholen und ins öffentliche Bewusstsein heben.

### MEINEN SIE, DAS IST HEUTE GELUNGEN?

**DR. SCHRADER:** Unbedingt, schauen Sie sich um: Die Resonanz war riesig und wir sind überall auf offene Ohren gestoßen. Innerhalb von zwei Wochen waren die 60 Startplätze vergeben und wir haben auf 63 aufgestockt. Mehr ging einfach nicht. Es sind Teams aus der ganzen Region und darüber hinaus vertreten und zudem haben wir jede Menge Unterstützer für die gute Sache gefunden. In diesem Jahr sind weitere Informationsstände hinzugekommen, und nicht nur die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sondern auch die Besucher hatten ihren Spaß, feuerten an und fieberten mit. Für mich ist es auch dank des Einsatzes und des großen Engagements des Ruderclubs Germania eine wunderbare und gelungene Veranstaltung und ich freue mich schon auf die nächste Regatta in 2017. mf

## INFOS

### MITMACHEN

Sie haben Lust bekommen, beim nächsten Mal mit einem eigenen Boot zu starten? Kein Problem, mitmachen darf jeder, der schwimmen kann. Rudererfahrung ist nicht nötig. Weitere Infos und Anmeldung unter:

#### Düsseldorf am Ruder e.V.

Gemeinnütziger Verein und Veranstalter der Benefiz-Regatta.

Volmerswerther Straße 20

40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 15 76 09 90

► [www.duesseldorf-am-ruder.de](http://www.duesseldorf-am-ruder.de)

### AUSRICHTER/REGATTA-LEITUNG:

#### Ruderclub Germania Düsseldorf 1904 e.V.

Intensive Jugendarbeit und ein großes Angebot an sportlichen Möglichkeiten für Breitensportler aller Altersklassen.

Am Sandacker 43

40221 Düsseldorf-Hamm

Tel.: 0211 30 58 39

► [www.rcgermania.de](http://www.rcgermania.de)

### BEGÜNSTIGTE ORGANISATION:

#### Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Seit 1951 setzt sich die Krebsgesellschaft NRW für die Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen ein.

Volmerswerther Straße 20

40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 15 76 09 90

► [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

### HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe?

Der JaVita-Patienten-Begleitservice hilft Ihnen gerne weiter unter der kostenfreien Servicenummer 0800 0 512 512.