



Im Drachenboot gegen den Krebs: Wie kann der Sport helfen?

Sie sind ein Drachenboot-Team aus starken Frauen, die ein Schicksal miteinander teilen: Sie sind oder waren an Krebs erkrankt. Die Küsten Pinkies aus Wilhelmshaven sind Teil der weltweiten „Pink Paddling“-Bewegung. Der Drachenboot-Sport gibt ihnen die Möglichkeit Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun. Teamgeist und gegenseitige Unterstützung stehen dabei an erster Stelle - sie möchten außerdem betroffenen Menschen Mut machen und zeigen, was nach der Diagnose Krebs möglich ist!

Wir haben sie in Wilhelmshaven getroffen und mit ihnen über den Sport, den gegenseitigen Support und den Umgang mit ihrer Krankheit gesprochen.





Foto: Küsten Pinkies

Wie seid ihr als Küsten Pinkies entstanden und welche Bedeutung hat das Drachenbootfahren für euch persönlich - sportlich als auch emotional?

Vor sechs Jahren gründete eine überaus engagierte und im Drachenbootsport international bewanderte junge Frau ehrenamtlich die Küsten Pinkies in Wilhelmshaven. Ihr Name ist Yvonne Meyer. Sie wusste von der weltweiten Bewegung des Pink Paddlings, lud interessierte und vor allem von Brustkrebs betroffene Frauen ein und erklärte bei einem Kennenlernfrühstück die gesundheitlich fördernde Bedeutung des Drachenbootsports nach und bei der Diagnose. Die Paddelbewegung fördert den oft gestörten Lymphfluss nach Entfernung von Lymphknoten in der Achselhöhle der krebsbetroffenen Seite. Die Bewegung der gesamten Körpermuskulatur und der Gelenke baut Kraft und Fitness auf. Der Sport an der frischen Luft fördert das Immunsystem. Ganz wichtig ist das Gefühl von Zusammenhalt

und gegenseitigem Verständnis. Wir lassen beim Paddeln alle Sorgen, Probleme und Ängste an Land und fühlen uns frei.

Welche Rolle spielt der Drachenbootssport beim Umgang mit Krebs?

Jede Art von Sport fördert die Genesung und das Wohlbefinden nach einer Krebserkrankung. Jede/r muss ausprobieren, welcher Sport individuell der Beste ist.

Durch sportliche Leistungen spürt man sich, fühlt körperliche Kraft und Fitness wachsen. Nach einer Brustkrebserkrankung bietet der Drachenbootssport die beste Möglichkeit Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun.

Welche Momente (im Training oder im Wettkampf) geben euch besonders viel Kraft?

Kraft gibt uns das Gefühl und das Wissen stark zu sein, denn jede von uns hat Schicksalsschläge, wie z.B. die Krebserkrankung, durchgemacht. Das gibt uns ein Gefühl von Gemeinschaft, Verständnis und Vertrauen. Wir feuern uns gegenseitig an und werden vor allem von unserer Trainerin zu Höchstleistungen gebracht; das nur, weil sie an uns glaubt und weiß, dass wir es können. Und wir beweisen uns, dass es geht und sind, jeder für sich und als Team, sehr stolz über Erfolge.

Welche Ziele verfolgt ihr als Team und wie unterstützt ihr euch dabei gegenseitig?

Am wichtigsten ist uns der Teamgeist. Wir paddeln, weil es unser Wohlbefinden fördert. Wir trainieren, um uns auch mit anderen Mannschaften, in unserer Kategorie, national und auch international, zu messen. Dabei entscheidet jede Frau für sich selbst, ob sie sich dieser Herausforderung gewachsen fühlt oder nicht. Selbstverständlich wird akzeptiert, wenn eine von uns es als zu große Anstrengung empfindet für Regatten zu trainieren. Jederzeit darf das Paddeln im Boot auch hochgenommen werden, wenn die Kraft nicht mehr ausreicht.

Hauptsache ist, sie ist bei und mit uns. Für nächstes Jahr werden wir demnächst in der Gruppe entscheiden, ob und welche Wettkämpfe wir nächstes Jahr bestreiten und ob wir sogar die Deutsche Meisterschaft anstreben wollen. Wer dann JA sagt, gibt auch alles! Einige unserer Teammitgliederinnen gehören seit 2024 zur Nationalmannschaft in der Kategorie BCP (Breast Cancer Paddlers). Sie bringen tolle Leistungen.

Welche Botschaft möchtet ihr anderen Betroffenen und Angehörigen mit auf den

Weg geben?

Betroffenen Menschen möchten wir Mut machen. Wir zeigen, was möglich ist nach der Diagnose Brustkrebs! Versteckt Euch nicht! Zeigt Euch und beweist Euch selbst und anderen, welche Kraft in Euch steckt. Ihr könnt das. Probiert es aus! Angehörigen von krebsbetroffenen Menschen sagen wir: "Macht Euren Lieben Mut. Unterstützt sie dabei gesund zu werden und zu bleiben!" Glaubt es uns! Dann fühlt auch Ihr Euch besser! Wir wollen leben und uns dabei gut fühlen!

Viele weitere interessante Interviews mit tollen Menschen aus unserer Region finden Sie [hier](#).



einfach Heimat

...alles Gute aus dem
Nordwesten!
redaktion@einfach-heimat.de