



Pressemitteilung

„AlpenCross“ nach Krebserkrankung

Sportwissenschaftler der Universität und Wanderleiter der „Naturfreunde“ unterstützen Tour mit ehemaligen Patienten

17 Tage, mehr als 20.000 Höhenmeter, knapp 200 Kilometer Fußweg: Das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg und die Bundesfachgruppe Wandern der „Naturfreunde Deutschlands/Sektion Feldberg“ veranstalten im September 2015 eine Alpenüberquerung für Menschen, die eine Krebserkrankung überstanden haben. „Kraft schöpfen aus der Natur“ ist das Motto der Tour, bei der acht bis zehn ehemalige Patientinnen und Patienten von Bad Hindelang im bayerischen Allgäu bis Meran in Südtirol/Italien wandern können. Spenden von einem Euro je Höhenmeter, den die Gruppe erklimmt, sollen dazu beitragen, dass die Kosten für die Teilnehmenden möglichst gering bleiben. Einige Betriebe aus Freiburg haben schon zugesichert, einige Höhenmeter zu ermöglichen. Ein

**Informationsabend am Montag, 20. April 2015, 19 Uhr
im Institut für Sport und Sportwissenschaft, 3. Obergeschoss,
Schwarzwaldstraße 175, 79117 Freiburg**

richtet sich an alle Interessierten, die beim „AlpenCross“ mitmachen oder das Projekt unterstützen möchten.

„Durch die Diagnose, aber auch im Verlauf kräftezehrender Therapien verlieren Patienten oft das Vertrauen in sich, ihren Körper und die Zukunft“, sagt die Sportpädagogin Prof. Dr. **Petra Gieß-Stüber** von der Universität Freiburg. Allerdings belegen wissenschaftliche Studien, dass naturnahe

Albert-Ludwigs-Universität
Freiburg

Rektorat

Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit
und Beziehungsmanagement

Abt. Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit

Fahnenbergplatz
79085 Freiburg

Ansprechpartner:
Nicolas Scherger
Tel. 0761 / 203 - 4301
nicolas.scherger@pr.uni-
freiburg.de
www.pr.uni-freiburg.de

Freiburg, 10.04.2015

■ Projekte in Kombination mit intensiver körperlicher Belastung den Menschen helfen, die Krankheit zu bewältigen: „Das Zutrauen in den eigenen Körper, die Zuversicht, das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität steigen“, sagt Gieß-Stüber.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Krebsbehandlung seit mindestens sechs Monaten abgeschlossen ist, die Erkrankung jedoch nicht länger als fünf Jahre zurückliegt. Ein Team aus Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern mit Erfahrungen im onkologischen Bereich, Wanderführerinnen und Wanderführern sowie Studierenden wird die ehemaligen Patienten über drei Monate hinweg auf die Alpenüberquerung vorbereiten und sie im Spätsommer auf dem Weg begleiten. Das Programm beginnt mit einem sportmedizinischen Check-up in der zentralen Einrichtung für Bewegungsmedizin und Sport des Universitätsklinikums Freiburg. Von Juni bis September trainiert die Gruppe regelmäßig im Fitness- und Gesundheitszentrum des Instituts für Sport und Sportwissenschaft. Während des gesamten Projekts erheben die Wissenschaftler Daten und befragen die Teilnehmenden, um die Erfahrungen auswerten zu können.

Johannes Hepting, leidenschaftlicher Bergsportler und Wanderführer, Mitglied der Bergwacht und der Naturfreunde, hat das Projekt initiiert. Er selbst musste sich der Diagnose Krebs stellen. Nun möchte er seine Erlebnisse, seine Verbundenheit zum Natursport und die Kraft, die er daraus schöpft, mit anderen Betroffenen teilen.

Kontakt:

Anne-Kathrine Ilaender

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Tel.: 0176 / 68 19 05 41 (Montag 12 bis 14 Uhr, Mittwoch 15 bis 17 Uhr,

Freitag 9 bis 11 Uhr)

E-Mail: anne.ilaender@sport.uni-freiburg.de