



Lesung

Freerk Baumann: Die Macht der Bewegung
Freitag, 5. Februar 2010, 19:00 Uhr
Klinik für Tumorbiologie, Freiburg
Lehener Straße 86

Die Macht der Bewegung

800 Kilometer Wandern, durch Hitze und Schnee, bergauf, bergab, sieben Wochen lang – das hört sich nicht gerade nach einer Reha-Maßnahme an. Doch der Kölner Sportwissenschaftler Freerk Baumann hat zwölf Brustkrebspatientinnen bewusst diese Strapaze empfohlen. Ebenso ließ er eine Gruppe an Prostatakrebs erkrankter Männer von München nach Venedig über die Alpen laufen – im Dienste der Gesundheit und im Dienste der Wissenschaft. Die eindrucksvollen Berichte der Teilnehmer und die nicht minder interessanten wissenschaftlichen Ergebnisse veröffentlichte Baumann als Buch. Es ist ein Plädoyer für eine revolutionäre Form der Reha, die allen Betroffenen Mut machen und neue Perspektiven eröffnen will.



Freerk Baumann, Die Macht der Bewegung
Irisiana Verlag 2009, ISBN 978-3-424-15032-2
17,95 EUR

Männerprojekt Alpenüberquerung **Erfahrungsbericht (Textauszug):**

... bei der Ankunft in Venedig bin ich wie ausgewechselt, nun bin ich wieder ein ausgeglichener, leistungsstarker und selbstsicherer Mann. Hurra! 28 Etappen, 530 Kilometer zu Fuß, 20.000 Höhenmeter sind geschafft. Der MDR begrüßte uns auf dem Markusplatz. Ich bin glücklich und froh, dass ich diesen Traumpfad ohne Verletzungen und besondere Umwege geschafft habe. Ich bedanke mich bei den Teilnehmern für die außerordentlich schöne Zeit. Und mir wird klar: Eigentlich bin ich doch reich! Ich habe eine tolle Familie, eine außergewöhnliche Schwester und Spitzenfreunde. Wäre ich glücklicher ohne Krebs? Natürlich, aber ich versuche trotzdem, glücklich zu sein, denn das ist die erste Stufe, wahrscheinlich die Voraussetzung dafür, wieder gesund zu werden.

Heribert, 65 Jahre