

Frauenverein

Dem Brustkrebs gutgelaunt ein effektives Schnippchen schlagen

Mit der Pink Week lud der Frauenverein Muttenz Frauen zur Vorsorge ein. Viel Bewegung und Infos ergaben eine tolle Woche.

Von Axel Mannigel

«Brustkrebs oder Mammakarzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Brustdrüse des Menschen. Er kommt hauptsächlich bei Frauen vor; nur etwa jede hundertste dieser Krebserkrankungen tritt bei Männern auf. In den westlichen Staaten ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen», steht bei Wikipedia und die Krebsliga Schweiz weiss: «In der Schweiz erkranken jährlich etwa 6500 Frauen und 50 Männer an Brustkrebs.» Guter Grund, etwas dagegen zu tun. «Ich betreue beim Frauenverein den Bereich Engagement und habe diesbezüglich immer viele Ideen», sagt Séverine Alary. «Als ich den anderen das Konzept der Pink Week vorstellte, stimmten sie gerne zu.» Als sie sich daran machte, die Pink Week zu realisieren, stiess sie auch ausserhalb des Frauenvereins auf viel Zustimmung. «Alle haben gleich gesagt, dass sie mitmachen.»

Entstanden ist eine pinke Woche, die eigentlich ganz bunt war. Zwecks Gesundheitsvorsorge und Wohlbefinden gab es Yoga, zwei Vorträge, eine Gesprächsrunde, Fitness und Qi Gong. Aus zeitlichen Gründen konnte der «Muttenzer Anzeiger» erst am Mittwochabend beim Vortrag von Ernährungsberaterin Sandra Pfirter dabei sein.



Reges Interesse, wie hier beim frischen Vortrag von Ernährungsberaterin Sandra Pfirter, gab es die ganze Woche über, die ein buntes Potpourri offerierte.

Fotos Axel Mannigel/Séverine Alary

Zum Wochenbeginn hatte schon das Yoga stattgefunden, dessen Leiterin Petra Bollinger sagte: «In unserer Gesellschaft wird Yoga immer mehr zum Sport, das Wesentliche des Yoga, die Konzentration nach innen, die Selbstwahrnehmung und das Zur-Ruhe-Kommen, die Balance von Körper, Geist und Seele, geraten zunehmend in den Hintergrund.»

Ausserdem konnten sich die Frauen mit Barbara Kundert von der Krebsliga interkulturell über Brustkrebs und Früherkennung unterhalten.

Als am Mittwochabend mit dem «Muttenzer Anzeiger» ein Mann zu den Frauen stiess, schauten ein paar erstmal verwundert respek-

tive neugierig. Nachdem jedoch Séverine Alary den Daseinsgrund erklärt hatte, brach das Eis schnell und das andere Geschlecht wurde herzlich willkommen geheissen. Dieses Muster blieb die ganze Woche so. Im Grunde, so der Eindruck, freuten sich die Frauen über das männliche Interesse am Thema. Und abgesehen vom Brustkrebs, ist alles auch für Männer gut, wichtig und richtig. Etwa der frische Vortrag von Sandra Pfirter.

Unter dem Titel «Gesunde Ernährung leicht gemacht» erklärte die Beraterin, was für einen gesunden Körper wichtig ist: mehr Ballaststoffe, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate, alles lieber pflanzlich als tierisch, die (ausge-

wogene) Mischung machts. Wichtig war für Pfirter «so zu essen, dass es dem Darm gut geht und er so arbeiten kann, wie es für ihn stimmt, wie es von der Natur vorgesehen ist.» Wenn man (beziehungsweise frau) das verstehe, könne man viel bewusstere Entscheidungen treffen, auch in Bezug auf die Kombination von Lebensmitteln. Pfirter wusste, von was sie sprach und überzeugte sowohl mit ihrer Präsentation als auch im persönlichen Gespräch hinterher.

Überzeugen konnten auch Mei und Grède am nächsten Morgen im Rahmen der Fitnessstunde. Diese findet jeden Donnerstag statt und wird vom Café International angeboten. So begrüsst denn ausser



Yoga mehr als Heilmethode, denn als Sport war Petra Bollinger für die Frauen über 65 Jahren wichtig.



Barbara Kundert von der Krebsliga informierte über die Krankheit, dann gab es die Möglichkeit für interkulturellen Austausch.

Séverine Alary auch Heike Wach im Wartenbergsaal die Frauen, die mit viel guter Laune und ohne Berührungsgänge dabei waren. Zusammen gab es erst eine Aufwärm-session mit Mei, die Elemente aus Qi Gong und Tai Chi einfliessen liess. Danach heizte Grède mit Zumba ordentlich ein, die Wiederholungen forderten heraus. Zum Abschluss war nochmals Mei dran, eine runde Sache, mit der sich super in den Tag starten liess.

Mönche in der Bibliothek

Am Donnerstagabend war Philipp Dietschi von der Dropa Drogerie im Dorf zu Gast. Er sprach mit viel Witz und Humor über die «Schätze der Naturheilkunde». Angefangen mit Allgemeinem zum Thema Krebs ging es über Umwelt und Ernährung zu den Ausscheidungsorganen und Pflanzenbetrachtungen sowie Tipps zur Prävention. Ein Stichwort war der Säure-Basen-Haushalt: «Wenn wir uns gesund ernähren, also viel Gemüse, aber wenig Fleisch, Eiweiss und Süsses, dann rutscht unser Körper ins Basische. So kann er gut entgiften. Wenn wir das nicht machen und übersäuern, dann behält der Körper alles, was eigentlich aus ihm heraus sollte. Dann ist das System verstopft, ein grösseres Potenzial für Krankheiten.» Diese Prozesse zu unterstützen, dahin ziele auch die Naturheilkunde, ein Trumpf der Drogerie.

Nach zwei Tagen Pause konnte am Sonntagvormittag schliesslich Eliane Schütz vom Studio Bewegungsimpulse ihre Trümpfe ausspielen. Bei und mit ihr stand Qi Gong auf dem Programm. «Für mich ist am wichtigsten, dass ihr euch wohlfühlt und entspannt seid», sagte sie angesichts der ungewohnten Bewegungen. Geduldig und immer mit einem Lächeln machte Schütz ihre Anleitungen.

Im Geist tauchten Bilder von Shaolin-Mönchen auf und die Bibliothek verwandelte sich plötzlich in einen asiatischen Tempel. Aufgrund der permanenten Bewegung fiel eigentlich gar nicht auf, dass man schliesslich eine Stunde gestanden hatte. Mit einem (Frauen-) Tee wurde die Einheit abgerundet und der entstandene Frieden mitgenommen.

Acht Adventszauberinnen

«Ein sehr wichtiger Aspekt der Pink Week war es ja, das Bewusstsein für Brustkrebsprävention zu stärken, das ist uns gelungen», freute sich Séverine Alary abschliessend. Da es in Baselland im Gegensatz zu Basel-Stadt noch kein offizielles Mammographie-Screening-Programm gäbe, seien solche Aktionen entscheidend, um Frauen für dieses Thema zu sensibilisieren und auf die Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen hinzuweisen. «Jede Frau kann betroffen sein – das wollten wir betonen. Gleichzeitig war die Pink Week auch eine Einladung, sich um das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit zu kümmern, sich mehr zu bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Schön, dass so viele Frauen gekommen sind.»

Und kaum ist die Pink Week vorbei, hat Alary schon neue Pläne: «Mit der Reihe «Adventszauberinnen» möchten wir in der Adventszeit lokale Produzentinnen unterstützen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Produkte in den Vordergrund zu stellen – ideal für alle, die auf der Suche nach originellen und einzigartigen Geschenken sind.»

Infos: Adventszauberinnen: An vier Samstagen (23.11., 30.11., 7.12. und 14.12.) werden jeweils zwei Produzentinnen ihre Kreationen während der Öffnungszeiten der Bibliothek (10 bis 12 Uhr) präsentieren.



Philipp Dietschi von der gleichnamigen Drogerie berichtete lebendig über die Zusammenhänge von Gesundheit, Körper und Medizin.



Mit Eliane Schütz (vorne rechts) vom Studio Bewegungsimpulse endete die Woche. Das Qi Gong gab Kraft und Entspannung für den Tag.



Petra Bollinger zum Zweiten: Auch die Frauen unter 65 Jahren kamen in den Genuss der originalen Sichtweise auf Yoga.



Grède (rechts mit Mütze) und Mei (roter Anzug) brachten die Frauen in morgendliche Bewegung.