

BEST  
SELLER

Nr. 18 26. April 2017

Deutschland 1,40 €

Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,90;  
B/LUX 1,80 €; F 2,10 €;  
I 2,10 €; E 2,10 €; HU Ft 635.

bella

Das tut mir gut

# bella



Jetzt entdeckt

## Schlank mit Haferflocken

2 Löffel am Tag reichen  
S. 40

Die Traum-Koubi!



## Käsekuchen mit Erdbeeren

S. 32

## Schluss mit Cellulite

z. B. mit Kokosöl-Massage  
oder Kurkuma-Kur S. 18

5  
Sätze, die  
heilen

# Denk dich gesund

S. 44

Wie die richtigen Gedanken vor **Krankheiten** schützen



Gewüse macht glücklich!

## Genuss vom Naschbalkon

S. 60

## Einfach mehr Selbstbewusstsein

7 Geheimnisse zum Nachmacher

S. 24

FIT MIT BELLA

Laufschuhe

kaufen - die

besten Tipps

S. 10

AKTUELL

S. 22

Die neuen Online-Partnerbörsen

KRÄUTER-KÜCHE

S. 28

Schmor-Hähnchen

mit Estragon





Im Jahr 2016 hat Steffi bereits 54 Mitläufer für ihr Team. Sie nennen sich „Steffis Engel“



*Glücklich im Ziel –  
Bewegung wirkt befreiend*



Mitten in der Menge läuft Steffi strahlend dem Ziel entgegen

# „Beim Laufen kann ich den Krebs vergessen“

Steffi Hammer (40) läuft mit Familie, Freunden und Kollegen im Race for Survival gegen ihre Krankheit an

Wenn Steffi Hammer aus Wächtersbach (40) ihre Joggingsschuhe schnürt und durch den Wald läuft, fühlt sie sich stark und gesund. Sorgenfrei. In lockerer Geschwindigkeit trabt sie über den weichen Boden. „Die Bewegung, die frische Luft – das gibt mir Kraft.“ Schon jetzt freut sie sich auf das nächste Race for Survival (auf Deutsch: Rennen ums Überleben). Fünf Kilometer durchhalten heißt es dann – bis zum pinken Zielbogen. Dabei geht es um viel mehr als um ein Sportereignis.

Steffi trägt dabei ein pinkes Shirt mit der Aufschrift „Survivor“, das heißt: Überlebende. „Ich habe den Krebs

besiegt“, erzählt sie. „Und bei diesem Race laufen Betroffene mit ihren Freunden, Familien und Bekannten. Um zu zeigen, wie stark wir sind – und dass wir gegen die Krankheit kämpfen.“ Als Steffi 2012 das erste Mal dabei war, schaffte sie zwar gerade mal zwei Kilometer. Gehend, nicht laufend. Aber es war ein Anfang – mitten in der schlimmsten Zeit ihres Lebens.

## Ihrem Mann fällt ein Knubbel in der Brust auf

Im Januar 2012 bemerkt ihr Mann einen Knoten in ihrer Brust. „Anfangs wurde noch vermutet, dass es nur ein gutartiger Tumor sei.“ Doch eine Biopsie bringt die schlimme Gewissheit: Es ist

Krebs, ein schnell wachsender Tumor sogar. Völlig aus der Bahn geworfen versucht die junge Mutter, nur daran zu denken, dass sie überleben will. „Auch für meinen Sohn, der war doch damals erst sieben!“ Ihr Mann macht sich große Sorgen. Gemeinsam gehen die beiden die Sache an. Manchmal fühlt sich alles unwirklich an. „Wie wohl jeder in der Situation fragte ich mich: warum ich? Warum jetzt? Und dann habe ich einfach funktioniert, konnte sogar zwischendurch wieder arbeiten“, erzählt die Zahnarzthelferin.

Mit der OP hat sie großes Glück: Sie ist brusterhaltend. „Wenn ich vor dem Spiegel stehe, sehe ich nichts, nur eine kleine Mulde.“ Doch es folgt die Chemo-

„Ich hatte immer lange Haare, und ich hatte eine Wahnsinnsangst davor, diese zu verlieren.“ Sie versucht, die Chemotherapie nicht als etwas Schlimmes anzusehen, sondern „wie Licht und Liebe, die meinem Körper helfen“.

Obwohl die Heilungschancen gut sind, zehrt die Behandlung an ihr, besonders die anschließenden Bestrahlungen. Vor dem letzten Bestrahlungstermin schickt ihre Schwester Danny eine SMS: „Gratulation, du hast es geschafft!“ Sie liest die Nachricht – und fängt an, hemmungslos zu weinen. „Ich saß im Auto, neben meinem Mann. Vielleicht war es die ganze Anspannung, die plötzlich abfiel – es musste wohl raus.“ Kurz vor der Reha hört sie von ihrer Mitpatientin Sabine vom Race for Survival – und macht spontan mit, obwohl sie sich schlapp und kraftlos fühlt.

Steffi schwört sich: Nächstes Jahr schaffe ich, die fünf Kilometer zu laufen.“ Auf eigene Faust beginnt sie mit dem Joggen. Sie wird fitter, baut Kondition auf, fühlt sich stärker. Will dem Krebs zeigen: „Du hast mich einmal bekommen, aber nicht noch einmal.“

## Sich Zeit nehmen und den Kopf völlig ausschalten

Doch nicht nur körperlich hilft Steffi das Joggen. „Plötzlich war da etwas, für das ich mir Zeit nehmen musste.“ Sie kann abschalten, loslassen. „Bewegung ist für mich die beste Entspannung. Da passiert es schon mal, dass ich innehalte und merke – ich habe gerade wirklich an überhaupt nichts gedacht.“ Inzwischen gehört der Frankfurter Lauf fest in ihren Kalender. „Es geht um Zusammenhalt, grandiose Stimmung,

Das pinke Shirt tragen „Survivors“, die an Krebs erkrankt waren – oder auch noch dagegen kämpfen

nicht um Zeiten.“ 2017 möchte sie trotzdem auf dem Treppchen stehen: als größtes Team. „Meine Truppe, ‚Steffis Engel‘, ist kontinuierlich gewachsen.“ Wer sich ab Juni unter [www.aktionpink.de](http://www.aktionpink.de) anmeldet, kann ihr Team anklicken und am 24. September dabei sein. „Ich laufe nicht, um den Krebs zu verdrängen. Aber es ist Erholung für die Seele. Ich bin frei.“

## GUT ZU WISSEN

### Wie Sport gegen Krebs hilft

Sport hat nicht nur positive Effekte auf die Psyche. Laut der Deutschen Krebsgesellschaft wirkt er durch seinen positiven Einfluss auf die Sexualhormone, seine antioxidative Wirkung und die Verbesserung von DNA-Reparaturmechanismen wirken auch auf Tumoren. Zwar sind die genauen biologischen Vorgänge noch nicht ganz erforscht, aber Bewegung reduziert nachweislich Therapie-Nebenwirkungen. Studien belegen, dass Sport, vor allem Joggen oder Walken, die Überlebensrate von Brustkrebspatientinnen steigert.