



Das activarium im Gesundheitspark Nienhausen hält einen ganzen Strauß an Verwöhnangeboten für Sie bereit.

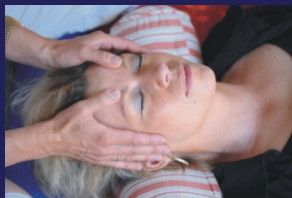
Neben den 11 unterschiedlichen Saunen bietet es Ihnen:

- einen schön angelegten Saunagarten
- verschiedene Ruheräume, u.a. das Salinarium mit kleinem Gradierwerk
- ein 35 Grad warmes Soleaußenbecken mit Unterwassermassagedüsen
- eine Schwimmhalle
- zwei Whirlpools für sprudelnde Entspannung
- verschiedene Massageangebote
- Maniküre- und Pediküreangebote
- im Sommer die kostenlose Nutzung des Frei- und Wellenbades

Das activarium mit Park, Frei- und Wellenbad, Seminarzentrum und dem actifit ist Teil des neu gestalteten Gesundheitsparks Nienhausen.

Entspannen - Genießen - Wohlfühlen
Erleben Sie erholsame Stunden vom Alltag im Herzen des Reviers.

Mehr Informationen unter
www.revierpark-nienhausen.de



Die Kooperation

Der Gesundheitspark Nienhausen, das Brustzentrum Ruhrgebiet und der Förderverein Brustzentrum "Die Revierinitiative" haben sich zu einer Kooperation zusammengeschlossen.

Ziel dieser Kooperation ist es, Brustkrebspatientinnen spezielle Angebote zu eröffnen. Hierzu gehören:

- **Saunaabend für Frauen nach Brustkrebs**
An jedem Montagabend von 18.00 bis 20.00 Uhr ist die Rosensauna ausschließlich für Frauen nach Brustkrebs reserviert. Der weiche, blumige Rosenduft pflegt die Haut, beruhigt die Seele und hilft bei vielen körperlichen Beschwerden. Die Frauen können außerdem an diesem Abend alle weiteren Angebote des activariums nutzen, soweit keine medizinischen Bedenken bestehen

Der Besuch dieser speziellen Saunaabende ist nur nach Anmeldung im Büro des Fördervereins "Die Revierinitiative" möglich.

Der Gesundheitspark gewährt den Teilnehmerinnen am Kooperationsprojekt einen ermäßigten Eintrittspreis in Höhe von 8,50 €.

Weitere Kooperationsangebote werden sein:

- **Wassergymnastik**
- **Krafttraining**
- **Nordic-Walking**



Anmeldung:
c/o Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen
Munckelstr. 27
45879 Gelsenkirchen
Telefon: 0 209/160-53131
Telefax: 0209/160-2662
www.die-revierinitiative.de



Brustkrebs und Sauna



Sauna - Abstand vom Alltag

Saunieren bedeutet vor allem, den Stress und die Unbilden des Alltags für einige Stunden hinter sich zu lassen und gegen wohlige Wärme und Ruhe einzutauschen.

Regelmäßige Saunabesuche stärken zugleich die Gesundheit. Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung trainiert das Herz-Kreislaufsystem bis in die kleinsten Blutgefäße, senkt den Blutdruck und stimuliert das Immunsystem.

Doch gilt dies auch für Brustkrebspatientinnen?

Die Faustregel lautet hier:

kein Saunabesuch während der akuten Therapie!

Es besteht erhöhte Infektionsgefahr. Denn durch Chemo- und/oder Strahlentherapie ist das Immunsystem geschwächt. Eine Entzündung der Operationsnarbe ist ebenfalls nicht auszuschließen. Auch könnten sich Hautirritationen - hervorgerufen durch die Bestrahlung - verstärken.

Nach abgeschlossener Behandlung muss jedoch keine Brustkrebspatientin auf Dauer auf das Wohlfühlbad verzichten. Auch ein noch nicht entfernter Port ist kein Hinderungsgrund.

Denn auch nach Brustkrebs gilt:

Ein Saunabad stärkt Körper und Seele.



Sauna - auch nach Brustkrebs

Damit Sie Ihre Saunabesuche von Anfang an genießen können, sollten Sie dies beachten:

- Fragen Sie Ihren Arzt, ab wann Sie wieder saunieren dürfen. In der Regel ist dies zwölf Wochen nach Abschluss der Behandlung (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) der Fall.
- Wählen Sie beim 1. Saunabesuch eine Sauna mit Temperaturen von 50 bis 70 Grad oder ein Dampfbad.
- Bei regelmäßigen Saunabesuchen können sie Dauer und Temperatur langsam steigern. Die Temperatur sollte aber 80 Grad nicht überschreiten.
- Gönnen Sie sich zwischen den Saunagängen ausreichende Ruhepausen von mind. 30 Min.
- Sie sollten ausreichend trinken.
- Achten Sie auch auf eine langsame Abkühlung; dies gilt insbesondere für den Arm auf der operierten Seite.
- Auch bei einer Dauertherapie mit Herceptin ist Saunieren erlaubt.
- Hatten Sie eine anthrazyklinhaltige Chemotherapie kombiniert mit Herceptin, sollten Sie vor dem ersten Saunabesuch ein EKG und eine Echokardiographie vornehmen lassen und diese Untersuchungen alle drei Monate wiederholen.

Sauna - Vorsicht geboten!

Brechen Sie den Saunagang sofort ab,

- wenn Sie sich unwohl fühlen,
- bei Schwindel oder Schmerzen,
- bei Schwellungen,
- wenn eine Lymphödemen auftritt. Sie sollten den Arm dann hochlegen und kühlen.

Sie sollten sich nicht überanstrengen und einen Saunagang nur so lange ausdehnen, wie Sie es als angenehm empfinden.

Nur wer Zeit mitbringt, kann sich richtig entspannen. Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Saunieren ein wenig Erholung.

Der Wohlfühl-Effekt steht im Mittelpunkt eines jeden Saunabesuches.

