

Gesundheitspark Nienhausen

Die Sauna- und Solelandschaft, der Wellnessbereich und das Sport- und Gesundheitszentrum im Gesundheitspark Nienhausen sind in den letzten Jahren von Grund auf saniert und neu gestaltet worden.

In moderner Atmosphäre hält der Gesundheitspark heute einen ganzen Strauß an Verwöhnangeboten für Sie bereit. Alle Bereiche laden Sie ein zum

Entspannen, Genießen und Wohlfühlen

Im Bereich Sauna, Sole und Wellness bietet der Gesundheitspark Ihnen neben 10 unterschiedlichen Saunen:

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

Über die vielfältigen Kursangebote des Sport- und Gesundheitszentrums im Gesundheitspark können Sie sich im Internet informieren unter www.nienhausen.de oder www.sgz-nienhausen.de

Sollten Sie als Brustkrebspatientin neben den Kooperationsangeboten an weiteren Kursen des Sport- und Gesundheitszentrums interessiert sein, dann sprechen Sie uns bitte wegen möglicher Sonderkonditionen an.

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:

- **Saunabesuche für Frauen nach Brustkrebs**

Jeweils montags ist die Rosensauna zu bestimmten Zeiten ausschließlich für Frauen nach Brustkrebs reserviert.

Der weiche Rosenduft pflegt die Haut, beruhigt die Seele und hilft bei vielen körperlichen Beschwerden.

- **Der Gesundheitspark Nienhausen gewährt Frauen nach Brustkrebs einen ermäßigten Eintrittspreis pro Saunabesuch von 11,50 €.**

Brustkrebspatientinnen müssen sich allerdings im Büro des Fördervereins einmal registrieren lassen, um diesen ermäßigten Preis zu erhalten. Das Saunaprojekt wird von Frauen des Fördervereins betreut.

Kooperationsprojekte mit dem Sport- und Gesundheitszentrum im Gesundheitspark Nienhausen:

- **Zumba-Gold®**
- **Gerätetraining**
- **Wassergymnastik**
- **Weitere Kooperationsangebote sind auf Anfrage möglich.**

Für diese Kooperationsangebote hält der Förderverein Handzettel mit Detailinformationen bereit. Bitte melden Sie sich für diese Angebote direkt im Sport- und Gesundheitszentrum des Gesundheitsparks an.



Brustkrebs und Sauna

Kooperationsprojekt Jeden Montag

**Rosensauna
Gesundheitspark
Nienhausen
Feldmarkstr. 210
45883 Gelsenkirchen**



Registrierung Sauna



Munckelstraße 27
45879 Gelsenkirchen
Telefon: 0209/160 3131
Telefax: 0209/160 2662
info@die-revierinitiative.de

Anmeldung Kurse



Sport- u. Gesundheitszentrum
Feldmarkstr. 201, 45883 GE
Tel. 0209/4024 403 130
Fax: 0209/4042 403 131
info@sgz-nienhausen.de



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.

Grundsätzlich gilt:

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 bei Brustkrebs lautet: Kein Saunabesuch während der Therapie!

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

Grünes Licht drei Wochen nach Abschluss der Therapie

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

Denn auch nach Brustkrebs gilt: Ein Saunabesuch stärkt Körper und Seele.

Sauna - nach Brustkrebs

Damit Sie Ihre Saunabesuche von Anfang an genießen können, sollte Sie als Brustkrebspatientin 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 ersten Saunabesuch eine Sauna mit Temperaturen von 50 bis 70 Grad oder ein Dampfbad.
- Bei regelmäßigen Saunabesuchen können Sie Temperatur und Dauer langsam steigern. Die Temperatur sollte aber 80 Grad nicht übersteigen.
- Gönnen Sie sich zwischen den Saunagängen ausreichende Ruhephasen von mindestens 30 Minuten.
- Sie sollten ausreichend trinken.
- Achten Sie 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 Untersuchung alle drei Monate wiederholen.

Sauna - diese Vorsicht ist geboten

Brechen Sie den Saunagang sofort ab, wenn

- Sie sich unwohl fühlen,
- Sie Schwindel oder Schmerzen empfinden,
- Schwellungen sich zeigen,
- ein Lymphödem 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.

Ihr persönliches Wohlfühl steht im Mittelpunkt eines jeden Saunabesuches.

