



# Sport als Teil der Krebstherapie

**FITNESS** Milan Trabert eröffnet Studio speziell für erkrankte Frauen und Kinder

Milan Trabert, Dr. Gerhard Trabert, Anita Zimmermann und Robin Trabert freuen sich darauf, in den Räumen zur Gesundheit von Frauen und Kindern beitragen zu können.

Foto: hbz/Michael Bahr

Von  
Neli Mihaylova

**MAINZ.** Himmelblaue Wände, beruhigende Musik, wechselnde Unterwasserbilder, die auf einem Bildschirm laufen. „Das ist ein besonderes Fitnessstudio“, erklärt der Inhaber Milan Trabert stolz und führt zum Krafraum des neueröffneten „Spirit of Athletica“ an der Mittleren Bleiche 9.

Die Idee, ein Sportzentrum für Frauen und Kinder zu betreiben, hatte der studierte Fitnessökonom Trabert schon länger. „Das was uns aber außergewöhnlich macht, ist, dass wir einerseits Sport spezifisch für krebserkrankte Frauen und andererseits für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren anbieten. So was ist in Mainz einzigartig“, fügt der Jungunternehmer stolz hinzu.

„Gerade Frauen, die an Krebs erkrankt sind, trauen sich nicht, in die üblichen Fitness-Zentren

zu gehen“, erklärt Prof. Dr. med. Gerhard Trabert, der Vater des Inhabers, der im Fitnessstudio für die medizinische Beratung zuständig ist. Sie haben häufig Angst, dass Sport die Anzahl der Metastasen erhöhen könne, so der Mediziner. Zudem empfinden die Frauen nach einer Brustentfernung oft Scham, zusammen mit anderen Leuten Sport zu treiben: „Viele Studien zeigen jedoch deutlich, wie wichtig gezieltes Sporttraining schon während einer Krebstherapie ist, um die Nebenwirkungen zu reduzieren und die Effekte der Behandlung zu verbessern“, fügt er hinzu. Die präventive Wirkung der sportlichen Aktivität sei außerdem vielfach wissenschaftlich belegt worden.

Auch für Kinder im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren sei Sport von großer Bedeutung: „Körperliche Aktivität stimuliert das Gehirn und fördert so das logische Denken, was zum Beispiel im Mathe-Unter-

richt sehr wichtig ist“, erklärt Milan Trabert. Auch das rhythmische Gefühl und das Gedächtnis könnten durch Sport stimuliert werden. „Regelmäßige Übungen senken zudem die Nervosität sowie die Aggression und steigern die allgemeine Konzentration“, ist Trabert von den Vorteilen des Sporttreibens überzeugt.

Neben dem klassischen Kraft- und Konditionstraining, können die Besucher des Fitnessstudios auch ihre Koordination gezielt trainieren, was besonders für ältere Menschen von großer Wichtigkeit sei. Traberts Engagement für Krebserkrankte geht über das Sportangebot hinaus: „Ich werde regelmäßig fünf Prozent des erzielten Gewinns dem Verein Flüsterpost zur Unterstützung von Kindern krebserkrankter Eltern spenden“, sagt er.



[www.spirit-of-athletica.de](http://www.spirit-of-athletica.de)