



Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HELLEN, FORSCHEN, INFORMIEREN.

Autor:
Rüdiger Schwenn

Datum:
25.02.2026

Regionalgruppe:
Essen

Weitere Info:
© R. Schwenn

Regionalgruppentreffen am 24.02.2026 Alfried-Krupp-Krankenhaus Essen Rüttenscheid Regionalgruppe Essen

Themen: *Fit Mit Schnitt & Bewegung und Rekonvaleszenz nach Bauchoperationen*

Ein interessantes und zugleich motivierendes Thema erwartete die Teilnehmenden beim gut besuchten Regionalgruppentreffen des AdP e.V. Essen im Alfried-Krupp-Krankenhaus: *Fit Mit Schnitt*.

Begrüßt wurden die Gäste von Professor Dr. Niedergethmann Chefarzt Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie und Rüdiger Schwenn, der die Regionalgruppe Essen leitet. Nach einer Vorstellung des AdP durch Schwenn eröffnete Professor Dr. Niedergethmann die Veranstaltung mit einem informativen Vortrag zur „Rekonvaleszenz und Sport nach Bauchoperationen“.

Im Anschluss berichtete die Physiotherapeutin und Buchautorin **Alisa Hünerfeld** von ihren persönlichen Erfahrungen. Sie erkrankte 2013 an Colitis ulcerosa und lebt seit 2015 mit einem Stoma. Da sie nach der Operation nur wenig auf ihre Fragen und Bedürfnisse passende Antworten fand, begann sie selbst, ihren Körper neu zu entdecken und Wege zu finden, wie Bewegung sie im Alltag unterstützen kann.

Ihr zentrales Anliegen: Bewegung fördert die Ausschüttung der Glückshormone **Dopamin** und **Serotonin**, aktiviert die Muskulatur, unterstützt Heilungsprozesse – und macht vor allem Spaß. In praktischen Übungen konnten die Teilnehmenden direkt erfahren, wie sich das „Muskelkorsett“ bewusst anspannen und stärken lässt.

Der Vortrag fand großen Anklang. Im Anschluss beantworteten Frau Hünerfeld und Professor Niedergethmann zahlreiche Fragen aus dem Publikum. Insgesamt war es eine sehr lehrreiche und motivierende Veranstaltung, die wichtige Impulse zum Thema Bewegung nach einer Bauchoperationen gab.

Frau Hünerfeld hat ihre Erkenntnisse auch in ihrem Buch „*Fit Mit Schnitt*“ veröffentlicht. Die Regionalgruppe Essen bedankt sich herzlich bei Professor Dr. Niedergethmann und seinem Team für Einladung zu diesem Treffen.

Bericht Rüdiger Schwenn