

Was kannst du selbst tun? Ernährung, Bewegen und Entspannen

Ernährung Gute Ernährung trägt zur Heilung bei. Du bekommst Energie davon und das schöne daran ist, dass du selber dafür sorgen kannst. Esse abwechslungsreich, leicht verdaubar, (fetten) Fisch, viel frisches Gemüse und Obst. Sei sparsam mit Salz, Zucker (vor allem in Erfrischungsgetränken), gesättigte Fetten und Transfetten.

Deine Ernährung sorgt dafür dass du ein gesundes Gewicht behälst und wieder zu Kräften kommst. Das ist nicht einfach, da der Geschmacksinn sich durch die Chemotherapie verändern kann. Was du immer gerne gegessen hast, schmeckt manchmal nicht mehr. Glücklicherweise verschwinden nach einiger Zeit die Geschmacksveränderung vollkommen oder teilweise.

Iss und trink weiterhin, auch wenn es nur kleine Portionen sind! Viele kleine nahrhafte Happen und frische Suppe, über den Tag verteilt. Die Genesung dauert länger bei einem zu niedrigen Gewicht. Tip: Lass nie ein Frühstück aus und iss nie zuviel gleichzeitig.

Bewegen Um wieder fit zu werden oder zu bleiben, ist Bewegung nötig. Wirklich intensiv Sport zu treiben verlangt während oder kurz nach der Behandlung zu viel Kraft. Es ist egal welche Art der Bewegung du wählst; Laufen, Schwimmen, Fahrrad fahren tut dir gut.

Sorge dafür dass du dich jeden Tag eine halbe Stunde bewegst. Wenn du es schaffst, bist du sicher sehr stolz auf dich. Es sind zugleich auch Momente der Besinnung und der Freiheit. Bewegen entspannt, es stimuliert die Blutzirkulation und die Verdauung. Du fühlst deine Kraft wieder und du schläfst besser.

Viele Krankenhäuser bieten Bewegungsprogramme an. Zum Beispiel ein Konditionstraining während der Chemotherapie oder ein 3 monatigen kurs für deine physische und mentale Erholung nach der Chemotherapie. Informiere dich darüber. Lese dazu auch den niederländischen Text zum diesem Thema und die App bei www.mammarosa.nl.

Entspannen Auch Entspannen hilft. Der Krankheitsprozess ist schwer. Du bist damit sehr beschäftigt und es spielen allerlei Gefühle und Sorgen eine Rolle. Ziehe dich zwischendurch mal zurück, nimm dir Zeit für dich selbst und tue etwas das du schön findest, am liebsten allein. Pflege deine Blumen, backe einen Kuchen, es ist egal was du machst Einfach mal ausruhen oder ein Buch lesen ist doch herrlich.

Manche Menschen machen Yoga, meistens in einer Gruppe. Bei Yoga lernst du Atemübungen und Körperhaltungen, oft eine ganze Reihe davon. Du kannst diese Übungen auch täglich zu Hause machen. Das gibt dir Kraft. Es gibt hundert Möglichkeiten um zu Entspannen: such dir eine aus, die dir am Besten liegt.