

## Wie kann ich mir und meinem Körper etwas Gutes tun?

Hilfreiche Informationen – Sammlung aus dem Deutschen Sarkom-Stiftung  
Sarkom-Café am 07.06.23

Sämtliche Punkte stammen von Sarkom-Betroffenen und Angehörigen, die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt nicht das Gespräch mit ihrem Behandlungsteam!

**Das Fundament von Gesundheit, Resilienz und Selbstfürsorge besteht aus mehreren Säulen:**

- gesunde, ausgewogene Ernährung
- ausreichend Schlaf und Entspannung
- ein gutes Maß an Bewegung/Sport – beachte Unterforderung und Überforderung
- strukturierter Alltag, aber auch freie Zeit
- soziale Kontakte
- Schönes und Sinnstiftendes
- Achtsamkeit, Akzeptanz, Selbstmitgefühl, Selbstliebe

### Konkrete Fragen:

Nach Vertrauensverlust: Wie kann ich meinem Körper noch vertrauen nach der Diagnose?

- CT/MRT sind in der Regel in der Nachsorge wichtig
- Kann man dem Körper trotzdem etwas Gutes tun und das Vertrauen wieder entstehen lassen?
- auch auf Bauchgefühl hören

Wie mit Angst/Akutbehandlung umgehen?

- Gedanken: es bringt mir was, es hilft mir
- Ziele verfolgen (z.B. an einer Veranstaltung teilnehmen, Englischkurs, Studium)
- „mein Arzt hat zu Anfang gesagt:
  - 1. geh zum Spezialisten, auch wenn es weiter weg ist
  - 2. Wenn der Arzt sagt: „jetzt haun wir drauf“... dann mach das
  - 3. Du tust ab sofort so, als wenn Du es hinter dir hast!“
- akzeptieren, dass es nicht vorhersehbar ist
- „Es ist ok, Angst zu haben. Ich versuche, im "jetzt" zu bleiben. JETZT habe ich Angst. Aber in einer halben Stunde freue ich mich wieder über XYZ. Ich vertraue darauf, dass die Angst kommt und geht wie Ebbe und Flut.“

Wie sich nicht selbst geißeln? (siehe auch Mentales)

- jeden Tag eine (neue) Herausforderung/ein Ziel haben
- jeden Tag wieder neu beginnen und kein Schwarz-Weiß-Denken (nur weil ich gestern damit aufgehört habe, heißt das nicht, dass ich nicht heute wieder anfangen kann)
- so gut zu sich sein wie zu seiner\*m besten Freund\*in... ♥☐
- an Glaubenssätzen arbeiten

### **Gesunde Gewohnheiten umsetzen:**

- kleine Gewohnheiten/Mikro-Habits
- gute Vorsätze im Alltag nicht vergessen
- Freude am Ausprobieren (besonders wenn man merkt, dass es klappt)

### **Bewegung:**

- Rehasport
- in den Alltag einbauen wie Spaziergang zum Rehasport
- Rehabilitation allgemein durchziehen
- Physiotherapie
- Yoga

**Hilfsangebote annehmen:** Psychoonkologie etc., Unterstützung von Angehörigen

### **Netzwerk:**

- Glaube/ Gemeinschaft
- Freunde oder auch gerade andere Betroffene (Selbsthilfegruppen, Sarkom-Stiftung)
- Connections, „Vitamin B“ nutzen (Kontakte für die Behandlung nutzen, danke Karin und Odette 😊)
- Austausch in der Facebook-Gruppe „Sarkomis alive“ oder Forum auf der Website der Deutschen Sarkom-Stiftung

### **Bewusst wahrnehmen was einem gut tut:**

- Selber wahrnehmen/Achtsamkeit
- Ernährung (zwar keine gegen Krebs, aber doch zu Wohlbefinden) und genug trinken

### **Umgang mit Ärzt:innen:**

- Mitdenken bei der ärztlichen Versorgung
- selbst Verantwortung übernehmen

- Wenn man kein Vertrauen hat, den Arzt wechseln.
- Man sollte einen Arzt haben, der einem hilft stabil zu werden/bleiben
- langfristig Medikamente vielleicht auch wieder reduzieren (z.B. Pantoprazol auch wieder absetzen), auch hier mitdenken und den Überblick behalten

### **Mentales:**

- mehr Motivation aus den Dingen ziehen, die einem gut tun, dadurch am Ball bleiben
- eigene Grenzen anerkennen, an Glaubenssätzen arbeiten
- Moment genießen („Ich bin zwar nicht mehr so leistungsfähig wie früher, aber hey, ich kann noch Unkraut zupfen“, Hautpflege bei Lymphödem und Kompressionsversorgung als Achtsamkeitsmoment)
- freundlich mit sich selbst sprechen, positive Affirmationen
- Zuversicht, dass es besser werden kann
- Balance finden zwischen Fordern und Überfordern
- Ablenkung durch Songlernen, Schlafen, Pferd etc.
- flexibel sein (mit Planänderungen rechnen)
- auch unterschiedliche Phasen akzeptieren: „Psyche ist oft erst ein Thema, wenn man denkt die Behandlung ist jetzt vorbei und dann doch nicht...“
- Selbstwirksamkeit: Wenn ich glaube, dass ich was verändern kann und das merke, dann kann ich auch mehr verändern (und sogar den Krebs länger überleben)

### **Positive Erlebnisse schaffen, Kreativität, Hobbies und Gefühle zulassen**

- Alltag weiter verfolgen wie Chorproben etc.
- Online-Kurse für Krebserkrankte, zum Beispiel meditatives Malen
- Gefühle rauslassen, z.B. am Strand, See, Wald
- Rundbriefe schreiben, therapeutisches Schreiben
- was Nettes nach dem Arztbesuch (z.B. ins Lieblingscafé, Spaziergang, was Künstlerisches)
- Ablenkung, Zeit mit Tieren oder in der Natur tut immer gut

### **Wissen bekommen:**

- Podcasts zum Umgang mit Ängsten, Krisen etc.
- Bücher zu Themen wie Resilienz etc.

### **Meditationsübungen - Visualisieren – Affirmationen:**

- Bewusste Körperhaltungen, Auswirkungen auf den Geist
- Apps zur Meditation: 7mind, Living Well
- Yoga Nidra – Kombi aus Yoga und Meditation (gibt's auch auf CD, kann man auf dem Rücken liegend hören)

### Links:

- <https://www.sarkome.de/qualitaet-zentren/deutsche-leitlinien>
- [https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Komplement%C3%A4rmedizin\\_Patientenleitlinie\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Komplement%C3%A4rmedizin_Patientenleitlinie_DeutscheKrebshilfe.pdf)
- <https://www.sarkome.de/archiv/dkfz-nct-dtk-master-studie-molekulare-analyse-unterstuetzt-therapieentscheidung-bei-seltenen-krebserkrankungen-auch-bei-sarkomen>
- Schreibzeit, die von einer Gruppe der Frauenselbsthilfe angeboten wird: <https://fb.me/e/19cMMIW6d>
- body2brain Claudia Croos-Müller: <http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html>
- Philipp Mickenbecker, Real Life guy (Youtube-Kanal)
- TRE: <https://tre-koeln.de/>
- Meditatives Malen bei Andrea Kreuzer ([www.lebe-deine-vision-com](http://www.lebe-deine-vision-com))
- Mika-App

### Bücher:

- Gila van Delden: Nicht heulen, Husky!
- Die Entdeckung der Langsamkeit
- Dr. med Bernie Siegel: PROGNOSE HOFFNUNG
- Dr. Kelly A. Turne: "neun Wege in ein krebsfreies Leben"
- Carl Simonton: "Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen" (auch als CD)
- Simone Heintze, sie hat viermal Krebs überlebt und darüber auch Bücher geschrieben: [www.simoneheintze.de](http://www.simoneheintze.de)
- Teresa Zukic: Jetzt erst recht... lebe, lache, liebe
- zu den Mikrogewohnheiten: James Clear. Die 1%-Methode. Minimale Veränderung, maximale Wirkung
- Dr. med. Anne Fleck: Energy!: Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth, Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

### Schokolade