

Mein

# Gesundheitsplan

gegen Ängste bei Brustkrebs



## Sport und Bewegung

- Laufen
- Gehen (auch spazieren)
- Schwimmen
- Radfahren
- Gartenarbeit
- Aktivität im Freien
- Tanz- oder Bewegungskurse
- Yoga, Tai Chi, Qigong
- Dehnübungen

## Ernährung

- 5 - 9 Portionen Obst und Gemüse
- viele Ballaststoffe
- 8 - 10 Gläser Wasser
- Kein/wenig rotes Fleisch  
Kein geräuchertes oder gepökelt
- gepökelt
- Fleisch oder Wurst
- Kein bzw. wenig Alkohol
- Zuckerkonsum einschränken  
keine Kuhmilch

## Stressabbau

- Mach, was dich entspannt: Hobby, Massage, Kosmetik
- Kurse besuchen (Sprache, Musik)
- gute soziale Kontakte
- beten oder meditieren
- Atemübungen
- Lachen
- an Zitronen- oder Orangenöl schnuppern
- Verbinde dich mit der Natur (Wald, See)
- Höre auf deinen Körper, wenn du Pausen brauchst
- Ausreichend Schlaf

## Nachsorge

- verschriebene Medikamente einnehmen
- Kontrolluntersuchungen wahrnehmen
- Empfohlene Vorsorgeuntersuchungen machen lassen
- Kenne Symptome, auf die du achten musst
- Vermeide Gesundheitsrisiken wie Tabak, Alkohol oder Inaktivität
- Frage dein Gesundheitsteam bei Sorgen



Feiere jeden kleinen Schritt!