



Chill your Base

Wir sind überzeugt: Eine „gechillte Basis“ ist der erste Schritt zur Bewältigung der Chemotherapie.

1. Was tut dir gut und lenkt dich ab?

Lesen, Musik, Sudoku, Podcasts, Kreuzworträtsel, Stricken?
Pack ein, was du brauchst.

2. Hast du jemanden, um über den Krebs zu reden?

Such dir psychoonkologische Unterstützung.

3. Kennst du dich mit Meditation aus?

Autogenes Training, Imaginationsreisen, Atembeobachtung, Selbsthypnose und andere Achtsamkeitsübungen beruhigen den Vagusnerv und reduzieren Angstgefühle.

4. Leichte Bewegung regt Stoffwechsel an & entspannt

Mach Yoga, Tai Chi, Feldenkrais oder auch Ausdauersport in der unteren Belastungszone, um körperlich zur Ruhe zu kommen und schnellere Entspannung zu finden.

5. Halte deinen Kalender frei von Terminen

Wenn du nur absolut dringende Termine einplanst, musst du niemandem absagen, falls du dich während der Chemo energielos fühlen solltest. Vereinbare lieber spontane Treffen mit Freund:innen.

