

ONKOBRAIN ADÉ

Checkliste für die Lichtung des Gedankennebels

- Schreib's auf.** Notizen, To-do-Listen oder Apps sind deine neuen besten Freund:innen.
- Bewege dich.** Selbst ein kleiner Spaziergang wirkt Wunder, wenn dein Gehirn in den Sparmodus schaltet. 30 Minuten Bewegung kurbeln dein Hirn wieder an.
- Musik an, Stress aus.** Ob du laut mitsingst oder lieber still meditierst – beides hilft deinem Kopf, sich zu entspannen.
- Gib deinem Gehirn etwas zu tun.** Wähle den Denksport deiner Wahl: Sudoku, Kreuzworträtsel oder Denkspiele-Apps machen dein Gehirn wieder wacher.
- Gewohnheiten sind Gold wert.** Routine klingt langweilig, ist aber verdammt hilfreich und entlastet dein Gehirn.
- Schlaf ist nicht verhandelbar.** Gönn dir genug Schlaf. Das Gehirn ist wie ein Smartphone – mit leerem Akku läuft nichts.
- Locker bleiben.** Akzeptiere, dass dein Gehirn gerade ein bisschen wie ein rebellischer Teenager ist. Nimm dir Pausen und lass dir Zeit. Es wird besser, versprochen.

WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.