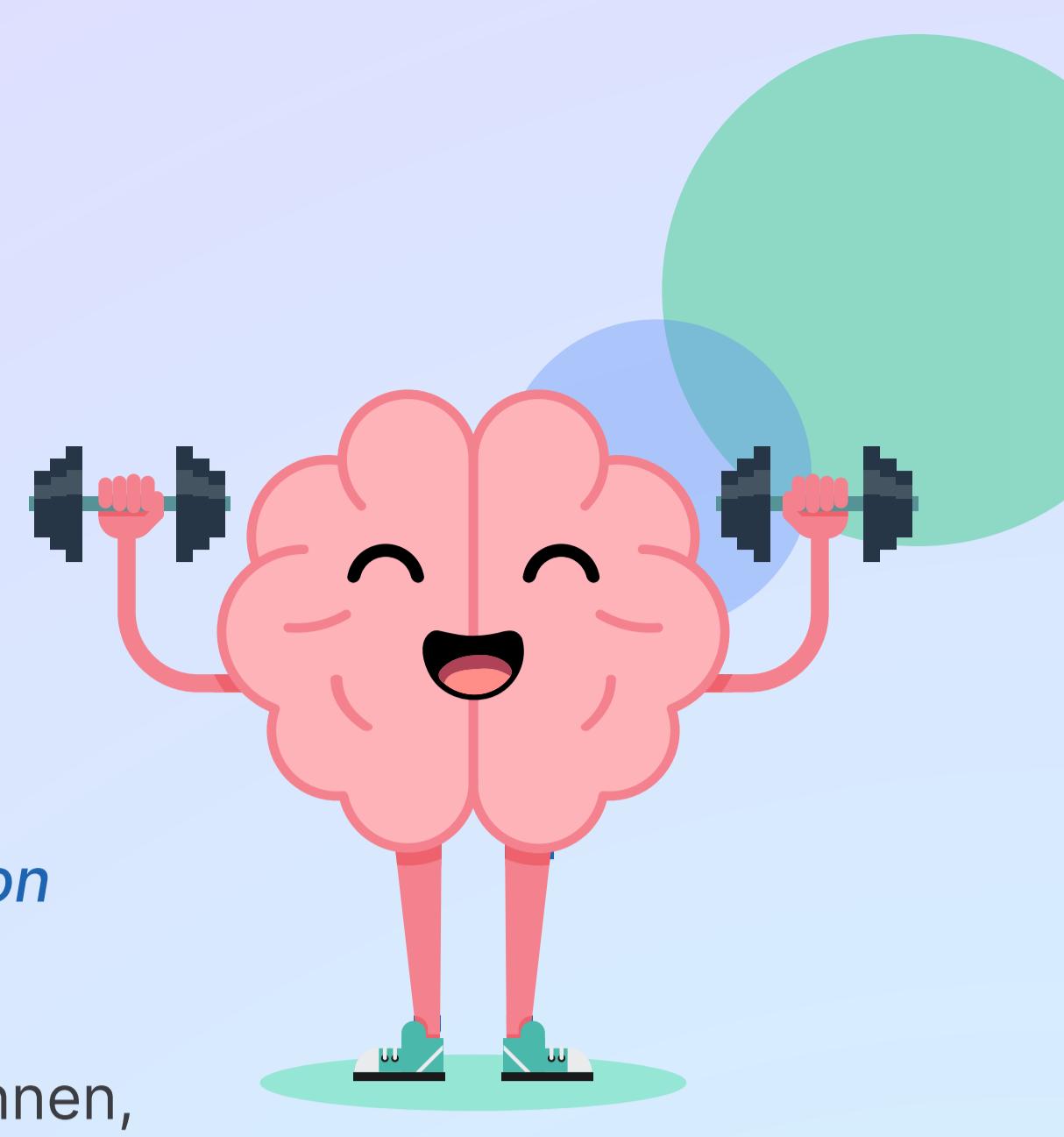


5 Hebel, um Ihrem Gehirn nach Krebs etwas Gutes zu tun



Für wen ist dieser Guide? Für Menschen mit einer Krebserkrankung, die merken: „*Mit meinem Denken, Erinnern oder meiner Konzentration fühlt sich etwas anders an.*“

Dieser Guide fasst für Sie zusammen, welche 5 Hebel Sie nutzen können, um Ihr Gehirn nach einer Krebserkrankung zu stärken. Er basiert auf wissenschaftlichen Studien, ärztlichen Empfehlungen und Gesprächen mit Betroffenen.

1. Regelmäßiges Gehirntraining

Wenn Denken und Konzentration beeinträchtigt sind, kann strukturiertes kognitives Training helfen. Am besten funktioniert es, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Viele Betroffene profitieren von digitalen Trainingsprogrammen, weil sie anleiten, den Schwierigkeitsgrad automatisch anpassen und Fortschritte sichtbar machen.

„*Es hat mir geholfen, einen Rahmen zu haben und nicht jedes Mal neu überlegen zu müssen, was ich tun soll.*“

Ein guter Einstieg ist, mit kleinen Einheiten zu beginnen und feste Zeiten zu wählen, die sich gut in den Alltag einfügen.

2. Freundlichkeit statt Leistung

Viele Betroffene setzen sich selbst unter Druck, schnell wieder „zu funktionieren“. Doch Heilung braucht Zeit – auch im Kopf.

„*Ich musste lernen, nicht so streng mit mir zu sein. Es ist okay, wenn es gerade nicht geht.*“

Freundlichkeit mit sich selbst entlastet das Nervensystem und schafft Raum für Erholung.

3. Ruhe, Pausen und Geduld

Der Kopf braucht Pausen, um sich zu regenerieren. Ruhe kann ganz unterschiedlich aussehen: bewusstes Atmen, Musik hören, kurze Spaziergänge oder einfach still sein.

„*Ich habe gemerkt, wie gut es tut, wenn mein Kopf mal nichts leisten muss.*“

4. Ordnung von außen hilft dem Inneren

Viele Betroffene profitieren davon, Dinge aufzuschreiben. Nicht perfekt, sondern pragmatisch.

„*Ich schreibe mir alles auf. Manchmal doppelt. Nicht, weil ich mich nicht anstreng – sondern weil es mir Sicherheit gibt.*“

Wichtig ist, sich dabei nicht zu überfordern. Wenige feste Orte für Notizen sind oft hilfreicher als viele Listen.

5. Akzeptanz verändert den Umgang

Kognitive Veränderungen dürfen da sein, ohne ständig bekämpft zu werden. Annehmen heißt nicht aufgeben – sondern den eigenen Zustand realistisch wahrnehmen. „*Es ist okay, wenn mein Kopf gerade anders arbeitet als früher.*“

Heilung ist kein Wettlauf. Dein Tempo ist genau richtig.