

Schlaf gut! Leicht gesagt!

Schlafstörung ist eine häufige Nebenwirkung in der Krebstherapie. Ausreichender Schlaf ist allerdings wesentlich für das Wohlbefinden und die Gesundheit im Allgemeinen. Schlafstörungen schlagen sich negativ auf das seelische Gleichgewicht nieder, schwächen das Immunsystem und können auch zu Depressionen führen.

Diesem kann man mit einfachen Methoden entgegenwirken wie bspw.

- Schlafzimmer als Ort der Ruhe und Entspannung [kein Fernseher, Handy]
- Angenehme Raumtemperatur – ca. 19° C
- Tagsüber Sonnenlicht tanken [generell Spaziergänge an der frischen Luft]
- Regelmäßige körperliche Aktivitäten [nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen]
- Alkohol nicht als vermeintlich optimales Schlafmittel nutzen [Störung des Tiefschlafphasen; wichtig für die Erholung]
- Rituale einführen [gleiche Bett- und Aufwachzeit]
- Ggfs. Lavendelsäckchen auf die Brust oder in Bettnähe legen

Weitere Informationen unter www.dgsm.de

Hormon Yoga

Begründerin dieser Richtung ist die Brasilianerin Dinah Rodrigues. Die Kombination aus Atmung, körperlicher Bewegung und Entspannungsübungen baut Stresshormone ab. Diese nehmen – als Gegenpart der Sexualhormone – starken Einfluss auf das Hormonsystem und können hormonell bedingte Beschwerden stark beeinflussen. Speziell in den Wechseljahren sinken der Östrogenpegel und der Hormonspiegel und Beschwerden wie bspw. Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Kopf- und Gelenkschmerzen treten auf.

Die Übungen des Hormon-Yoga wirken diesen Beschwerden entgegen. Schon nach kürzester Zeit wird von Linderung berichtet.

Natürlich ist eine kontinuierliche Praxis dieser Yoga-Art wesentlich, um eine optimale Wirkung zu erhalten.

Achtung: Für Frauen mit hormonsensitivem und auch nicht hormonbedingtem Tumor ist das Hormon-Yoga nicht geeignet! Ebenfalls schädlich wirkt es bei schwerer Osteoporose und Herzproblemen.

Bei Unklarheit wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder die BCNs im Brustzentrum.



Gesundheitskompetenz

„Sie umfasst das Wissen sowie die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in gesundheitsrelevanten Bereichen Entscheidungen treffen zu können“

[siehe Sörensen et al. 2012]

Was heißt das?

Es sind Menschen, die aus professionell angebotenen Informationen die für die eigene Person relevante Bedeutung entnimmt und sich im Einklang mit den eigenen Werten, Zielvorstellungen und Lebensumständen so in gesundheitlich maßgebenden Situationen umgehen können.

Je intensiver die Gesundheitskompetenz eines Jeden ist, desto besser kann man sich im Alltag über Gesundheit informieren; spricht sich eine eigene Meinung bilden und selbstbestimmte Entscheidungen treffen. So können die eigene Lebensqualität und auch die Gesundheit im Lebensverlauf erhalten bleiben oder sogar verbessert werden.

https://www.ago-online.de/fileadmin/ago-online/downloads/leitlinien/kommission_mamma/2020/PDF_DE/2020D%2025_Gesundheitskompetenz.pdf

AGO Leitlinien 2020

Folgend einige Punkte, die auch in diesem Jahr wieder wesentlicher Bestandteil der Leitlinien sind:

- ✓ Anstreben / Einhalten des Normalgewichts [BMI \geq 25 in Abhängigkeit des Alters]
- ✓ Körperliche Aktivität [3-5 Std. pro Woche]
- ✓ Alkoholkonsum nicht über 6g / Tag [0,5l Bier = 20g / 0,1l Wein = 6g]
- ✓ Nikotinverzicht
- ✓ Bevorzugung einer ausgewogenen mediterranen Kost
- ✓ Ballaststoffhaltige Lebensmittel
- ✓ Lifestyle Balance [achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung]

Für detaillierte und weiterführende Informationen siehe auch

<https://www.ago-online.de/fuer-patienten>

Aktivitäten 1. Halbjahr 2020

Aufgrund der Corona-Restriktionen mussten die letzten Cafés leider entfallen. Doch auch ohne den persönlichen Austausch untereinander wurden die Frauen nicht mit ihren Problemen, Fragen und Sorgen alleine gelassen. So gab es bspw. das Projekt „Pottsteine“, welches von Marion Buschhorn (BCN BZMO Oberhausen) und Ute Schroer-Wülbeck (FEBW Oberhausen) begleitet wurde. Vorab gesammelte Steine wurden privat von einigen Frauen angemalt und dann zunächst gemeinsam im Kaisergarten ausgelegt. Hier war genug Platz, um die Corona-Regularien einzuhalten.



CAFÉ mit HERZ NEWS

Ausgabe Juli 2020



Trotz Abstandsregel hatten die anwesenden Frauen Spaß und konnten sich so das erste Mal wiedersehen und sich austauschen.

Als Abschluss dieser Aktion werden diese liebevoll gestalteten Steine am Brunnen gegenüber der Cafeteria des EKO. ausgelegt. Augen auf beim nächsten Besuch.

Des Weiteren wurden die persönlichen Gespräche und Seminare ersetzt durch Telefonate, WhatsApp-Chats und/oder Web-Meetings.



Ein kleiner Ausblick auf Aktionen im 2. Halbjahr

Das Café am 08.07.2020 entfällt

Das Café am 09.09.2020 findet als „Café mit Bewegung“ statt.

Hierzu werden alle interessierten Frauen eingeladen mit den BCNs zusammen im Kaisergarten diverse Übungen u.a. zur Lymphentlastung zu erlernen und durchzuführen. Eine Anmeldung ist aufgrund der Corona-Regularien zwingend erforderlich. Weitere Details werden kurzfristig bekannt gegeben.

Der Brustinformationstag am 25.10.2020 findet in der bekannten Form nicht statt!

Der **PINK**tober steht im Zeichen diverser Veranstaltungen an den Standorten Oberhausen und Mülheim.

Highlight für Oberhausen ist der **15.10.2020 „Ein Tag nur für mich“** in den Räumlichkeiten des FEBW auf der Marktstraße 154. Wie auch in den letzten Jahren gibt es ein abgerundetes Programm mit Kochen, Bewegung, Austausch zwischen den Frauen und gemütliches Zusammensein.

Außerdem werden wöchentlich je 2 Veranstaltungen an beiden Standorten durchgeführt. Bitte hierzu die Internetseite oder Presse verfolgen.

Aufgrund der jeweils begrenzten Teilnehmerzahl ist auch hier eine Anmeldung erforderlich. Bitte wenden Sie sich hierzu an die BCNs des jeweiligen Standortes.

Ein kleiner Tip für Frauen, die neue Sportarten kennenlernen wollen. Auch in diesem Jahr findet wieder „Sport im Park“ statt. Sowohl in Oberhausen als auch in Mülheim finden bis Ende August sportliche Aktivitäten statt und Frau kann sich ausprobieren in bislang vielleicht unbekanntem Sportarten. Immer im eigenen Tempo und ohne Überanstrengung. Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen gibt es auf

<https://www.ssb-oberhausen.de/sip-2020-veranstaltungen>

<https://www.muelheimer-sportbund.de>

