

Kalenderwoche 30/2019 - Lungenkrebs - Lungenkrebs: Psychische Gesundheit im Blick behalten

Lungenkrebs: Psychische Gesundheit im Blick behalten

Eine Lungenkrebsdiagnose ist enorm belastend. Sorgen und Stress zu mildern, kann helfen, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Kleine Aufenthalte im Grünen helfen messbar Stress zu lindern, selbst ohne viel Bewegung. Das kann auch für Krebspatienten eine gute Möglichkeit sein, um zumindest für ein paar Augenblicke abzuschalten und Kraft zu tanken.

Wer bereits vor einer schweren Diagnose an einer Depression erkrankt ist, hat laut einer Untersuchung sogar ein größeres Risiko zu versterben. Gerade daher sollten auch trotz einer schweren Diagnose bereits bestehende Depressionen nicht aus den Augen verloren werden und durch die Belastung entstehende Depressionen ebenfalls behandelt werden.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Depressionen vor der Krebs-Diagnose erhöhen das Sterberisiko](#)