

## Thema der Woche: Entstressen und Ängste lindern

### **Entstressen und Ängste lindern**

Ängste und Stress sind eine ganz normale Reaktion auf eine Krebserkrankung. Ganz natürlich ist das auch, wenn eine Chemotherapie bevorsteht. Natürlich sollte man aber auch Hilfe dabei bekommen, Angst- und Stresssymptome zu lindern. Im Rahmen vieler Behandlungen, gerade auch in den zertifizierten Zentren (z. B. finden Sie Links zu Spitzenzentren hier unter [Beratungsstellen und Kliniken](#), oder unter [hilfebeileukaemie/#zentren](#)), steht auch das Wohlbefinden, die Lebensqualität der Betroffenen, mehr und mehr im Fokus. Dort gibt es Anregungen und Hilfestellungen, Unterstützungsangebote und mögliche Therapien.

#### **Wie viel Natur braucht es zum Entstressen?**

Manche Hilfe kann man sich aber auch selbst bieten, wie neuere Untersuchungen zeigen. Beispielsweise hilft Sport älteren Krebspatienten im Verlauf einer Chemotherapie, ihre Ängste abzumildern. Wie gut auch einfach ein Spaziergang im Grünen tut, wird Ihnen sicher nichts Neues sein. Dass damit aber sogar messbar Stresssignale des Körpers gesenkt werden, ist spannend. Eine weitere Untersuchung bietet dazu nun sogar eine Abschätzung der wirksamsten Natur-Dosis.

Hier die Studien im Detail:

- [Ältere Krebspatienten: Weniger Ängste während der Chemotherapie mit Sport](#)
- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)