



PROMED



NEWSLETTER BRUSTKREBS



UNSERE MEDIZINISCHEN BERATUNGSANGEBOTE: IKK Med, Teleclinic und BetterDoc

Egal, ob Sie schnelle Hilfe per Telefon, eine digitale Sprechstunde oder Unterstützung bei der Suche nach geeigneten fachärztlichen Praxen benötigen – unsere Medizin-Profis sind für Sie da. Mehr erfahren: [ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote](https://www.ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote)

NIE ALLEIN DASTEHEN.
SIE DIE IKK CLASSIC:
rund um die Uhr über unsere
kostenlose IKK Servicehotline
0800 455 1111
info@ikk-classic.de

[ikk-classic.de/ikkpromed](https://www.ikk-classic.de/ikkpromed) ←



Body Positivity

SECHS ÜBUNGEN FÜR GESUNDE KÖRPERAKZEPTANZ

„Du bist schön, wie du bist!“, „Ich liebe meine Kurven“, „Meine Narben sind sexy“. Selbstliebe ist der neue Trend – und weit mehr als das. Diese Einstellung kann uns auch helfen, besser damit umzugehen, wenn sich unser Körper durch Krankheit verändert.

Schön um jeden Preis? Nicht mit uns! Entstanden ist der Begriff Body Positivity als eine Gegenstrategie zu Schlankeitswahn und unrealistischen Idealen, Diskriminierung und sozialer Ungerechtigkeit. Die aus den USA stammende Bewegung begehrt seit ein paar Jahren auf und behauptet sich in sozialen Medien wie Instagram oder Facebook. Es gilt das bedingungslose „Ja“ zu sich selbst.

Nachdem der Körper also jahrzehntelang in Formen gepresst und Diktaten

**DU BIST
SCHÖN,
WIE DU
BIST!**

unterworfen wurde, werden Diversität, Akzeptanz und Selbstliebe gefeiert. Es in den sozialen Medien und auf Plakattwänden zu sehen, ist eine Sache. Die negativen Gefühle sich selbst gegenüber abzustreifen, eine andere. Krankheiten können durch Symptome, Nebenwirkungen der Behandlung oder Operationen unser Aussehen verändern – und das auch nachhaltig. Vielen Menschen fällt es in diesen Zeiten schwer, das neue Spiegelbild zu akzeptieren. Und das, obwohl man sich natürlich bewusst ist, dass die



Direkt anmelden:
[ikk-classic.de/
ikk-classic.de/
promed-newsletter-abonnieren](https://www.ikk-classic.de/ikk-classic.de/promed-newsletter-abonnieren)

ABONNIEREN:
JETZT

Sie möchten immer auf dem neuesten Stand bleiben und keinen unserer Beiträge oder eine neue Leistung verpassen? Unser Newsletter versorgt Sie jeden Monat kostenlos mit Neuigkeiten aus unserem Online-Magazin.



Zum Online-Magazin:
[ikk-classic.de/
promed-gm-magazin](https://www.ikk-classic.de/promed-gm-magazin)

Unser Online-Magazin **Gesund.Machen.** Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin **Gesund.Machen.** lesen Sie jeden Monat neue spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.



**NOCH MEHR
ENTDECKEN**



SECHS ÜBUNGEN FÜR GESUNDE KÖRPERAKZEPTANZ

- 1 Zu dick, zu klein, zu blass?** Vergleichen Sie sich nicht ständig, beziehungsweise werten Sie sich nicht ab oder auf. Erkennen Sie das Besondere und nicht den Makel.
- 2 Stellen Sie sich mit einem wohlwollenden Blick vor den Spiegel:** Was finden Sie schön an sich? Wofür sind Sie dankbar? Was schätzen Sie besonders an Ihrem Körper?
- 3 Fokussieren Sie sich auf das Positive:** Was ist Ihnen besonders gelungen? Was hat Sie gefreut? Was bringt der Tag an Schönerem mit sich?
- 4 Achten Sie auf Ihre Gedanken und Worte:** Wie sprechen Sie mit sich und anderen? Wertschätzend, motivierend und liebevoll? Weisen Sie den inneren Kritiker in die Schranken.
- 5 Lernen Sie, die Medien für sich zu nutzen:** Folgen Sie Accounts, die Ihnen guttun und Sie stärken statt zu entmutigen. Blenden Sie Kommentare aus, die Sie verletzen.
- 6 Nehmen Sie nicht jede Kritik an.** Überprüfen Sie, wer Ihnen was und mit welcher Absicht sagt.

➤ Gesundheit gerade vielleicht wichtiger als das Aussehen ist. Vor allem wenn wir spüren, dass sich der Blick unseres Umfelds auf uns verändert hat. Um mit dem veränderten Körper besser umzugehen, ist keine zwanghafte grenzenlose Selbstliebe nötig. Sie ist fast so schwierig zu erreichen wie ein makelloser Körper. Doch mit ein bisschen Übung (siehe links) schaffen wir es, einen wohlwollenderen Blick auf unseren Körper mit all seinen vermeintlichen Makeln und Unzulänglichkeiten zu werfen. In diesem Fall spricht man von „Body Neutrality“. Ein neutraler Blick auf unseren Körper, den wir vielleicht nicht immer lieben können, aber dafür akzeptieren, was er ist, was er kann – und zwar heute und nicht vor zehn Jahren. Der menschliche Körper ist ständiger Veränderung ausgesetzt. Je mehr wir dies akzeptieren, desto zufriedener können wir mit ihm leben.



Den kompletten Artikel finden Sie unter:

ikk-classic.de/promed-bodypositivity

AUTOGENES TRAINING – ENTSPANNUNG LEICHT GEMACHT!

Schlafstörungen, Erschöpfung, Stress – autogenes Training lindert viele psychische und psychosomatische Beschwerden oder hilft dabei, ruhig und entspannt zu bleiben. Wir erklären, wie die Technik funktioniert.

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion beruht. Das heißt, dass autogenes Training das Unterbewusstsein schult. Die Praxis ist leicht: Mit etwas Übung können Sie sich jederzeit und an jedem Ort in einen wohlthuenden, schlafähnlichen Zustand versetzen. Dafür benötigen Sie nur Ruhe, eine bequeme Position und eine Abfolge von Sätzen, die Sie sich im Geiste vorsagen.

Das Entspannungstraining besteht aus sieben einzelnen Übungen und es dauert einige Wochen, diesen Ablauf der Entspannung zu erlernen und zu verinnerlichen, das Training erfolgt idealerweise in einer Gruppe und unter fachkundiger Anleitung. Darüber hin-



aus gibt es verschiedene Variationen, eine Mittel- und eine Oberstufe, bei denen die mentalen Aufgaben anspruchsvoller werden. Sie möchten die Entspannungstechnik lernen? Die IKK classic unterstützt Ihre Teilnahme an zertifizierten Entspannungskursen finanziell, ob vor Ort oder online. Für solche sogenannten Präventionskurse stehen Ihnen bis zu 180 Euro jährlich zur Verfügung.



So melden Sie sich zu den Trainingskursen an: ikk-classic.de/promed-autogenestraining



Fotos: Getty Images (1), iStockphoto (2), Shutterstock (1)



WIE GESUND IST SOJA?



Es gibt Hinweise darauf, dass Soja nicht nur vor bestimmten Krankheiten schützen kann, sondern Erkrankte eventuell auch durch Soja Besserung erfahren können.

Zu diesen Krankheitsbildern zählt auch Brustkrebs. Studien zeigen, dass der Ersatz von tierischem Protein durch Sojaprotein zu einer insgesamt geringeren Zufuhr an gesättigten Fettsäuren führt. Das könnte sich im Rahmen einer gesamten Umstellung auf eine entsprechende Ernährung positiv auswirken. Bewiesen ist das jedoch noch nicht. Für alle, die ihre Ernährung umstellen möchten, ist eine auf das persönliche Krankheitsbild zugeschnittene Ernährungsberatung ratsam.



Mehr über Soja gibt es hier: ikk-classic.de/promed-sojagesund

Wenn nach der Diagnose von psychologischer Hilfe die Rede ist, zielt das meist auf die Erkrankten selbst ab. Aber wie gehen Kinder krebskranker Eltern mit der Erkrankung von Mutter oder Vater um und was kann das Umfeld für die Kinder jetzt tun?

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt ist, dann fühlen die Kinder mit. Aber sie zeigen ihre Sorgen, Ängste und Trauer meist nicht so, wie wir es als Erwachsene kennen. Doch es gibt eine ganze Reihe an Dingen, mit denen dem Nachwuchs die schwere Zeit erleichtert werden kann:

1. Kinder spüren Geheimnisse. Es ist also von Vorteil, ihnen die Diagnose und die Behandlung so ehrlich und einfach wie möglich zu erklären. Auch wenn sie noch nicht alles begreifen können. 2. Es ist wichtig, das Umfeld (Erziehende, Lehrende oder auch Eltern von Kindesfreunden) einzubeziehen. Wenn man den Kindergarten oder die Schule frühzeitig informiert, sind die dortigen Fachkräfte sensibilisiert und können Verhaltensveränderungen

frühzeitig erkennen, einordnen und untereinander sowie mit den Eltern kommunizieren. 3. Kinder krebskranker Eltern können eine Stärkungsgruppe oder besondere Spielgruppen besuchen. Diese sind oft an gemeinnützige Vereine angegliedert, zum Beispiel: Brustkrebsverein Pinke Zitronen e.V. in Hannover. 4. Die IKK classic kann krebserkrankten Eltern dabei helfen, den Familienalltag neu zu organisieren, damit die Kinder nicht zu sehr aus ihrer Routine oder ihrem Umfeld gerissen werden. Sie hilft auch bei der Vernetzung mit verschiedenen Hilfsangeboten für Kinder und Eltern.



Mehr zum Thema unter: ikk-classic.de/promed-krebskrankeeltern