

MIND-BODY-MEDIZIN

Hilfe zur Selbsthilfe für onkologisch erkrankte Menschen

1

Stressbewältigung

2

Ernährung

3

Bewegung

4

Entspannung

5

Naturheilkunde

Information - Motivation - Training
ACHTSAMKEIT LEBEN



Evangelisches
Krankenhaus Wesel



TANJA HESSE

- Dipl. Sozialpädagogin
- Psychoonkologin APP
- Mind-Body-Medizin Therapeutin
- Trainerin Stressbewältigung und Achtsamkeit (MBSR/MBCT/MBCL)

KONTAKT

Schermbecker Landstraße 88 · 46485 Wesel

 (02 81) 106 – 55 61

 tanja.hesse@evkwesel.de

 www.evwesel.de

INTEGRATIVE ONKOLOGIE

- zur Linderung von Nebenwirkungen der Krebstherapie
- als langfristige Unterstützung bei einer Krebserkrankung
- zur Verbesserung der Lebensqualität
- als Hilfsangebot bei der Umsetzung eines gesundheitsfördernden Lebensstils

MIND-BODY-MEDIZIN (MBM)

Wir möchten Sie darin unterstützen einen gesunden Lebensweg zu gehen. Durch Bewegung, Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit und Stressbewältigung lernen Sie mit Ihrer Krankheit und Hindernissen besser umzugehen.

In Studien nachgewiesene positive Effekte der MBM:

- bessere Stressbewältigung
- Schmerzreduktion
- Stärkung des Immunsystems
- Reduktion von Therapie-Nebenwirkungen
- verminderter Medikamentenbedarf
- erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Reduktion von Nervosität und Schlafstörungen
- mehr Lebensfreude und Energie
- Stärkung des Selbstvertrauen

GESUNDHEITSTRAINING

Die Diagnose Krebs stellt im Leben jeder/jedes Betroffenen einen tiefen Einschnitt dar. Unser **kostenloses Gesundheitstraining** - immer dienstags von 9 bis 13 Uhr - **über 11 Wochen** gibt strukturiert Hilfe zur Selbsthilfe. Sprechen Sie uns gerne darauf an.

Wir begleiten Sie:

- während der Chemotherapie
- während der antihormonellen Therapie
- bei chronischer Krankheitssituation
- nach Abschluss der aktiven Therapie