



**3 x 3**

# Empfehlungen

zum Umgang mit Prostatakrebs

**MÄNNER.REDEN.JETZT.**  
ÜBER FORTGESCHRITTENEN PROSTATAKREBS

Weitere Informationen  
zu fortgeschrittenem  
Prostatakrebs finden Sie  
auf unserer Website

[maennerredenjetzt.de](http://maennerredenjetzt.de)

# Inhaltsverzeichnis

- 3** Einleitung
- 5** „Die Einstellung zur Krankheit verändern“  
Psycho-Onkologin Professor Dr. Anja Mehnert
- 12** „Wie das Gespräch mit dem Arzt gelingt“  
Professor Dr. Martin Schostak
- 19** „Ein gutes Körpergefühl aufbauen“  
Carlo Thränhardt

# Einleitung

Prostatakrebs stellt das bisherige Leben der Patienten und ihrer Angehörigen völlig auf den Kopf. Bei vielen Patienten verändert sich die Alltagsroutine, da sie – zumindest zeitweise – körperlich weniger belastbar sind oder beruflich kürzer treten müssen. Daneben müssen sie sich auf viele Arztbesuche und Therapien einstellen. Besonders schwierig ist die Ungewissheit über die Entwicklung des Krankheitsverlaufes. Diese veränderte Lebenssituation wird bei den meisten Betroffenen von Ängsten und Unsicherheit begleitet.

Die Broschüre „3 x 3 Empfehlungen zum Umgang mit Prostatakrebs“ richtet sich vor allem an Männer, bei denen die Erkrankung bereits fortgeschritten ist. Die Broschüre ist Teil der Aufklärungsaktion ‚**Männer.Reden.Jetzt.**‘ von Bayer. Die Kampagne unterstützt betroffene Männer dabei, ihre Symptome zu identifizieren, und ermutigt sie, Probleme im Gespräch mit dem Arzt klar beim Namen zu nennen.

**In der vorliegenden Broschüre geben drei Experten Empfehlungen, wie Patienten mit den Herausforderungen der Erkrankung umgehen können:**

## 1. „Die Einstellung zur Krankheit verändern“

Psycho-Onkologin Professor Dr. Anja Mehnert erklärt, wie Patienten emotional besser mit ihrer Erkrankung zurechtkommen.

## 2. „Wie das Gespräch mit dem Arzt gelingt“

Professor Dr. Martin Schostak erklärt, wie Patienten das Gespräch mit dem Arzt aktiv gestalten können.

## 3. „Mental stark bleiben trotz Prostatakrebs“

Carlo Thränhardt, Fitness- und Mental-Coach des deutschen Davis-Cup-Teams und Botschafter der Aufklärungskampagne **„Männer.Reden.Jetzt.“** zeigt, mit welchen Entspannungstechniken Stress abgebaut werden kann.

Diese Broschüre kann und darf den persönlichen Kontakt zum Arzt, Psychologen oder Physiotherapeuten nicht ersetzen.

**Die Einstellung zur**

**Krankheit verändern**

**Psycho-Onkologin**

**Professor Dr. Anja Mehnert**



## Empfehlung 1

### Wieder zurück ins Leben finden

Um nach einer Krebs-Diagnose wieder Schritt für Schritt in den Alltag zurückzufinden, ist es wichtig, dass Patienten die Krankheit erst einmal als solche akzeptieren. Das klingt einfacher als es ist. **Entscheidend ist vor allem, zu akzeptieren, dass sich das Leben durch die Erkrankung verändert. Zwar ist Normalität möglich, aber die ist anders als vorher.** Vielleicht fühlen sich Betroffene schwächer als früher, brauchen mehr Pausen oder sind mit zum Teil dauerhaften körperlichen Einschränkungen konfrontiert. Natürlich ist das schwierig. Trotzdem muss das Leben nicht seine angenehmen Seiten verlieren und Betroffene können sich eine gute Lebensqualität bewahren. Auch wenn vielleicht beispielsweise Fußball spielen nicht mehr möglich ist, so steht zum Beispiel einem schönen Kinonachmittag nichts entgegen.

Natürlich gibt es immer auch Tage, an denen die Krankheit psychisch sehr belastend ist und Patienten sich zurückziehen. Das ist vollkommen normal. Die Verarbeitung einer schweren Erkrankung umfasst auch Phasen von Niedergeschlagenheit, Ängsten und Ungewissheit.

Grundsätzlich sollten Betroffene aber versuchen, weiterhin am Leben teilzunehmen und sich etwa mit Freunden zu treffen, auch wenn es manchmal schwerfällt. Hilfreich in dem Zusammenhang ist es auch, zu sortieren und genau zu überlegen, was einem gut tut und was weniger. Welche Menschen sind mir wichtig, welche weniger? Welche Dinge bereiten mir Freude, die ich trotz meiner Einschränkungen machen kann? Krebs-Patienten müssen sicher einiges in ihrem Leben verändern, es jedoch nicht komplett umkrempeln.

Bei alledem sollten Patienten nicht zu streng mit sich sein und sich nicht unter Druck setzen. Die Anpassung an eine neue Situation braucht Zeit. Nach der Krebsdiagnose folgt erst einmal ein emotionales Auf und Ab. Betroffene haben oft das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren und dass das Leben ihnen entgleiten würde. Es kann mitunter Jahre dauern bis die Seele wieder ins Gleichgewicht kommt.<sup>1,2</sup>

**„Krebs-Patienten müssen  
einiges in ihrem Leben  
verändern, es jedoch nicht  
komplett umkrempeln.“**

*Professor Dr. Anja Mehnert*

## Empfehlung 2

### Mit Ängsten umgehen

Es gibt gerade am Anfang immer wieder Phasen, in denen Patienten vieles verdrängen und sich ablenken. Langfristig ist es aber wichtig, sich den Ängsten zu stellen, um diese zu verarbeiten und zu lernen, mit den Ängsten umzugehen. **Die Angst wird weniger, wenn Betroffene sich mit ihr auseinandersetzen.**<sup>3</sup> Ist beispielsweise Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung ein beherrschendes Thema, ist es hilfreich, sich genau mit dieser Situation zu beschäftigen. Wovor genau habe ich Angst? Wer und was kann mir in einer solchen Situation helfen und was nicht? Je konkreter diese Gedanken sind, desto besser. Dann ist das Thema weniger belastend und die Patienten gewinnen die Kontrolle wieder. Auch für den schlimmsten Fall gibt es dann einen Plan – und das verleiht einem wiederum ein Gefühl von Sicherheit. Dann fällt es Betroffenen oft leichter, sich wieder auf die schönen Dinge zu konzentrieren.

Sich den Ängsten zu stellen, ist am Anfang sehr anstrengend. Vermeiden oder verdrängen Patienten sie, führt das erst einmal zu einer Erleichterung. Aber die Angst kehrt zurück. **Deshalb sollten alle Befürchtungen, die ein Patient mit sich herumträgt, mit einem Vertrauten wie dem Partner und auch dem Arzt besprochen werden** – zum Beispiel auch, mit welchen Symptomen in den jeweiligen Stadien der Krankheit zu rechnen ist.



**„Die Angst wird weniger,  
wenn Betroffene sich mit  
ihr auseinandersetzen.“<sup>3</sup>**

*Professor Dr. Anja Mehnert*



## Empfehlung 3

### Hilfe annehmen

Gerade Männern fällt es aufgrund ihres Rollenbildes schwer, Hilfe anzunehmen, wenn es um den eigenen Körper geht. Viele denken, sie seien schwach, wenn sie das alles nicht selbst schaffen. Dabei zeugt es auch von Stärke, Hilfe von anderen Menschen anzunehmen oder sich selbst Unterstützung zu suchen, wenn man selbst nicht weiterkommt.



Gerade bei Patienten mit Prostatakrebs kommen in der psycho-onkologischen Beratung oft schambehaftete Themen wie Inkontinenz oder Impotenz zur Sprache. Eine Slipeinlage oder gar eine Windel tragen zu müssen, ist natürlich mit einem althergebrachten Männerbild nur schwer zu vereinbaren. Auch wenn es um Sexualität geht, müssen Patienten akzeptieren, dass es nicht immer oder gar nicht mehr richtig funktioniert – und dass sie dennoch eine erfüllte Sexualität haben können, die ein Stück weit auch neu erlernt werden muss.

Auf der Webseite des Krebsinformationsdienstes (KID) gibt es Adressen von Psychotherapeuten, die sich mit den Problemen von Patienten mit einer Krebserkrankung sehr gut auskennen. Diese psycho-onkologische Beratung kann den Betroffenen helfen, über viele Hürden hinwegzukommen.

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

**„Hilfe von anderen  
Menschen annehmen – das  
zeugt von Stärke, nicht von  
Schwäche.“**

*Professor Dr. Anja Mehnert*

**Quellen:**

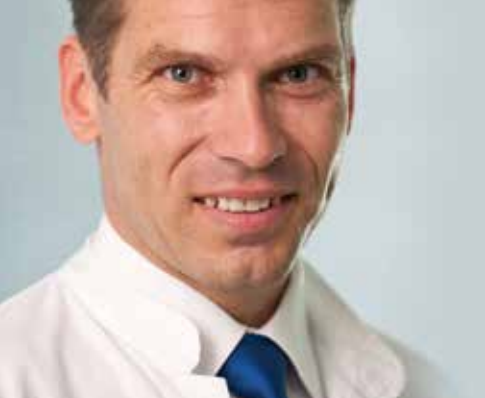
1. Aaronson Neil K et al (2014) Beyond treatment – Psychosocial and behavioural issues in cancer survivorship research and practice. *European Journal of Cancer, Supplements* 12:54-64. 2. Mehnert Anja et al (2014) Four-Week Prevalence of Mental Disorders in Patients With Cancer Across Major Tumor Entities. *Journal of Clinical Oncology*; 32(31): 3540-3553. 3. Faller Hermann et al (2013) Effects of Psycho-Oncologic Interventions on Emotional Distress and Quality of Life in Adult Patients With Cancer: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Oncology*; 1(6):782-793.

**Wie das Gespräch**

**mit dem Arzt gelingt**

**Professor**

**Dr. Martin Schostak**



## Empfehlung 1

### Sich Kenntnisse über Symptome aneignen

Während Prostatakrebs im Frühstadium meist kaum Symptome verursacht<sup>1</sup>, kann sich eine fortgeschrittene Erkrankung durch bestimmte Beschwerden bemerkbar machen. Die Therapie richtet sich nach der Art der Symptome. Aus diesem Grund sollten Patienten die folgenden Beschwerden kennen:

- Starke anhaltende Müdigkeit und Mattigkeit
- Schmerzen, besonders Knochenschmerzen oder Unwohlsein
- Schwächegefühl und Taubheitsgefühl in den Beinen
- Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen
- Angst- oder Stresszustände aufgrund von Schmerzen
- Schwierigkeiten, den Alltag zu meistern
- Veränderungen bei der Anzahl der Toilettengänge<sup>2</sup>

Da diese Beschwerden auch andere Ursachen haben können, werden sie von Patienten oftmals nicht direkt mit der Erkrankung in Verbindung gebracht und beispielsweise als altersbedingte

*Professor Dr. Martin Schostak leitet die Klinik für Urologie und Kinderurologie der Universität Magdeburg. Da er als Arzt zahlreiche Patienten mit Prostatakrebs betreut, weiß er, worauf betroffene Männer achten sollten – vor allem, wenn der Krebs schon weiter fortgeschritten ist.*

Veränderungen interpretiert. **Generell neigen vor allem Männer dazu, Beschwerden wie Schmerzen einfach auszuhalten. Besser ist: einen Arzt aufsuchen.** Er kann eine geeignete Therapie einleiten.

In der Zeit zwischen den Arztbesuchen haben Patienten, bei denen Prostatakrebs diagnostiziert wurde, die Möglichkeit, ihre Symptome mittels einer Checkliste im Blick zu behalten. **Auf der Website [maennerredenjetzt.de](http://maennerredenjetzt.de) können sich Patienten auf der Unterseite ‚Reden Sie mit‘ einen entsprechenden Symptom-Fragebogen herunterladen, ihn ausfüllen und zum nächsten Besuch beim Arzt mitbringen.** So kann die Therapie an die Beschwerden angepasst werden. Den Fragebogen gibt es auch in den meisten urologischen Praxen.

**„Wenn bei Beschwerden der Arzt aufgesucht wird, kann eine geeignete Therapie eingeleitet werden.“**

*Professor Dr. Martin Schostak*

## Empfehlung 2

### Mit dem Arzt offen über Symptome sprechen

Vielen Männern fällt es schwer, mit dem Arzt offen über ihre Beschwerden zu reden. Vor allem, wenn es um Symptome geht, die nicht mit dem eigenen Selbstbild als Mann übereinstimmen. So scheinen Männer meiner Erfahrung nach oftmals zu denken, es sei unmännlich, wenn sie zugeben, dass sie unter Schmerzen leiden. Mit guter Vorbereitung kann die Hürde zum Arztgespräch überwunden werden. Eine Möglichkeit, um sich auf den Arztbesuch vorzubereiten, kann eine Checkliste mit den Punkten sein, die man mit dem Arzt besprechen möchte. [Die Website maennerredenjetzt.de bietet zudem auf der Unterseite ‚Materialien‘ einen Leitfaden für das Arztgespräch zum Herunterladen an.](http://maennerredenjetzt.de) Als Unterstützung können Patienten ihren Lebenspartner zum Gespräch mit dem Arzt mitnehmen.

**Auch wenn es Überwindung kostet, sollten Patienten unbedingt ehrlich gegenüber sich selbst und auch dem Arzt sein.** Dafür ist es wichtig, sich von Erklärungsmustern wie ‚die Schmerzen kommen von der Überlastung des Gelenks, weil ich mich zu viel bewegt habe‘ zu lösen und sich selbst einzugestehen, dass die Schmerzen in Wirklichkeit ständig, also auch in Ruhe, vorhanden sind. Damit Ärzte sich ein genaues Bild von der Situation machen können, stellen sie den Patienten oftmals Nachfragen, wie beispielsweise zum Gebrauch von Schmerzmitteln. Dem Arzt geht es dabei darum, die Symptomatik genau zu identifizieren – ein Aspekt, der dabei hilft, eine geeignete Therapie zu beginnen.



**„Beschwerden nicht verschweigen und aushalten, sondern mit dem Arzt darüber sprechen.“**

*Professor Dr. Martin Schostak*

Mit dem Arzt über Symptome wie Müdigkeit und Schmerzen zu sprechen, ist eine Sache. Eine noch größere Herausforderung für Patienten ist es, wenn es um heikle Themen wie Inkontinenz oder Impotenz geht. Hier kann es helfen, sich bewusst zu machen, dass der Arzt täglich mit diesen Beschwerdebildern zu tun hat.

Um den Einstieg in das Gespräch mit dem Arzt zu erleichtern, können Patienten z. B. ein Tagebuch über das Wasserlassen führen. Diese Formulare sind in der Regel in allen urologischen Praxen erhältlich. Die Fragebögen kann der Patient in Ruhe zu Hause ausfüllen. Der Arzt verschafft sich anschließend in der Sprechstunde einen Überblick über das Befinden des Patienten und kann gleich die richtigen Fragen stellen. Patienten können den Dialog mit dem Arzt auch aktiv unterstützen, indem sie zu Beginn des Gesprächs mitteilen, warum sie bei ihm sind und was sie sich erhoffen.





## Empfehlung 3

### Ängste vor Therapien und Untersuchungen abbauen

Für viele Menschen sind Arztbesuche mit Angst verbunden. Vor allem dann, wenn sie bereits an einer Krankheit leiden und fürchten, dass sich diese verschlimmert oder neu aufflammt. Das gilt besonders für Patienten mit Krebs. In dieser Situation kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, wovor genau man Angst hat. **Oft ahnt man bereits, dass etwas nicht in Ordnung ist und fürchtet sich vor den Konsequenzen. Sprechen die Patienten mit dem Arzt über ihre Sorgen, kann dies bereits zur Entlastung beitragen.** Letztlich bietet eine Diagnose die Chance eine Symptomatik zu klären und eine geeignete Therapie zu erhalten.

**„Ein offenes Gespräch mit dem Arzt kann viele Ängste abbauen.“**

*Professor Dr. Martin Schostak*

Eine andere Ursache von Ängsten vor Untersuchungen kann daraus resultieren, dass Patienten falsche Vorstellungen über den Ablauf haben. Hier können sich Patienten Klarheit verschaffen, indem sie sich über die genauen Vorgänge der Untersuchung im Vorfeld informieren. So verfügen die meisten Praxen und Kliniken über Broschüren, die über gängige Untersuchungsmethoden aufklären. **Auch können Betroffene sich heute meist auf den entsprechenden Internetseiten der Praxen und Kliniken ein genaues Bild über den Untersuchungs- und Therapieablauf machen.** Vor größeren Untersuchungen und Therapien erklärt der Arzt den Patienten im Vorfeld ausführlich, was sie erwartet. Patienten sollten sich dabei nicht scheuen, Fragen zu stellen und auch über ihre Angst mit dem Arzt zu sprechen. Viele Befürchtungen können häufig entkräftet werden – auch, weil Mediziner heute beispielsweise in der Lage sind, unangenehme Nebenwirkungen von Behandlungen, wie zum Beispiel Übelkeit unter einer Chemotherapie, wirksam zu behandeln.

**Manche Ärzte bieten Patienten bestimmte Untersuchungen mit einem Zusatzmonitor an.** Hierzu gehört unter anderem die Blasenspiegelung (Zystoskopie). Bei Patienten mit Prostatakrebs kommt die Zytoskopie beispielsweise zum Einsatz, um eine länger anhaltende Inkontinenz abzuklären. **Sieht der Patient, was in seinem Inneren abläuft, ist die Untersuchung viel transparenter und nicht so angsteinflößend.** Patienten können auch mit ihrem Arzt besprechen, wie eine Untersuchung am besten in einer für sie entspannten Haltung durchgeführt werden kann. So kann es beispielsweise hilfreich sein, wenn bestimmte Untersuchungen, wie die Blasenspiegelung, in der Rückenlage anstatt auf dem gynäkologischen Stuhl stattfinden.

**Weitere Informationen für Patienten mit fortgeschrittenem Prostatakrebs und deren Angehörige:** [maennerredenjetzt.de](http://maennerredenjetzt.de)

**Quellen:**

1. [https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Prostatakrebs/Patientenleitlinie\\_Prostatakrebs\\_Frueherkennung\\_2015.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Prostatakrebs/Patientenleitlinie_Prostatakrebs_Frueherkennung_2015.pdf). 2. <https://www.cancer.org/content/cancer/en/treatment/understanding-your-diagnosis/advanced-cancer/managing-symptoms-of-bone-metastases/>

# Ein gutes Körper- gefühl aufbauen

**Carlo Thränhardt**



## Empfehlung 1

### Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament<sup>1</sup>

Ein Blick auf wissenschaftliche Studien zeigt: Bereits in den 90er Jahren wurde festgestellt, dass aerober Ausdauersport wie moderates Fahrradtraining im Vergleich zu sportlicher Höchstleistung die Reaktionsfähigkeit von natürlichen Killerzellen und „Fresszellen“ (Phagozyten) verbessern kann.<sup>1</sup> In einer amerikanischen Studie lebten Männer mit Prostatakrebs, die sich regelmäßig moderat intensiv bewegt hatten – beispielsweise mindestens drei Stunden pro Woche joggen oder schwammen – länger als diejenigen Männer, die weniger als eine Stunde in der Woche entsprechend sportlich aktiv waren.<sup>2</sup>

In einer kanadischen Langzeitstudie mit 830 Prostatakrebspatienten lebten diejenigen Männern länger, die sowohl vor als auch nach der Diagnose in ihrer Freizeit viel Sport getrieben hatten, als Männer, die sich weniger sportlich betätigten.<sup>3</sup>

Sport hilft dabei, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Dies kann dazu beitragen, dass Patienten bereits in einem

*Carlo Thränhardt ist Botschafter der Aufklärungskampagne ‚Männer.Reden. Jetzt.‘ und unterstützt als Fitness- und Mental-Coach das deutsche Davis Cup Team. Als ehemaliger Hochspringer der Weltklasse weiß Carlo Thränhardt, dass sportliche Aktivität zu einem guten Körpergefühl führt, was sich auch im Umgang mit Prostatakrebs positiv auswirken kann. Mit seinen Empfehlungen möchte er Männern mit Prostatakrebs vermitteln, wie sie mit Bewegung besser mit ihrer Erkrankung umgehen und dabei psychisch und mental stark bleiben können.*

früheren Stadium der Krebserkrankung körperliche Veränderungen wahrnehmen und somit ein früherer Therapiestart möglich wird.<sup>4</sup>

Meiner Erfahrung nach können einfache Trainingseinheiten uns auch mental stärken. Die mentale Stärke ist ein Begriff aus der Psychologie und umfasst Fähigkeiten wie höhere Motivation, besseren Umgang mit Stress und mehr Ausdauer und Anstrengung zum Erreichen von persönlichen Zielen.<sup>5</sup> Das ist noch nicht alles: Sportliche Aktivität wirkt sogar auf der Zellebene. Sie kann unter anderem dazu beitragen, dass Zellen besser in der Lage sind, Schäden in ihrer Erbsubstanz (DNA) zu reparieren.<sup>4</sup> Wir sehen also: Es gibt zahlreiche Gründe, sich bewusst auf die sportliche Aktivität einzulassen.

**„Sport hilft dabei, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Dies kann dazu beitragen, dass Patienten bereits in einem früheren Stadium der Krebserkrankung körperliche Veränderungen wahrnehmen und somit ein früherer Therapiestart möglich wird.“**

*Carlo Thränhardt*

## Empfehlung 2

### Mit einfachen Übungen aktiv bleiben

Bereits mit einfachen Übungen können Männer mit Prostatakrebs Muskeln, Kondition, Gleichgewichtssinn sowie Atmung trainieren und so ihr Körpergefühl verbessern. Für Betroffene sind Übungen sinnvoll, die die Muskeln stärken – beispielsweise den Beckenboden oder die Bauchmuskeln. Viele Männer mit Prostatakrebs sind von Inkontinenz betroffen. Gerade in diesem Fall kann gezieltes Beckenbodentraining eine unterstützende Maßnahme sein oder dieser Problematik vorbeugen. Um innerlich zur Ruhe zu kommen und zu lernen, sich besser auf die Atmung zu konzentrieren, empfehle ich Übungen, die an Yoga angelehnt sind. Besonders wichtig finde ich zusätzlich die Stärkung des Gleichgewichtssinns. Hierbei erfährt der Patient eine bessere Standfestigkeit und lernt so die Balance zu halten. Eine verbesserte Standfestigkeit trägt ebenfalls dazu bei, Stürzen vorzubeugen.

Patienten mit Prostatakrebs, die bereits vor ihrer Diagnose sportlich aktiv waren, besprechen am besten mit ihrem Arzt, wie sie ihre Sportart weiter ausführen können. Männer mit Prostatakrebs, die bisher eher wenig sportlich aktiv waren, können mit ihrem Arzt besprechen, welches leichte Trainingsprogramm für sie in Frage kommt. In Deutschland gibt es zahlreiche Sportgruppen für Krebspatienten. Krankenkassen unterstützen dabei, eine passende Gruppe in der Nähe zu finden.

Eine erste Hilfestellung geben die Bewegungstipps von Carlo Thränhardt – zum Abrufen unter [maennerredenjetzt.de](http://maennerredenjetzt.de) oder auf der Facebookseite [www.facebook.com/maennerredenjetzt](http://www.facebook.com/maennerredenjetzt).



**Wichtig:** Auch wenn Männer mit Prostatakrebs von sportlicher Aktivität profitieren können, sollten sie sich nicht überlasten. Patienten sollten bitte immer mit ihrem behandelnden Arzt besprechen, welche Sportart oder welche Art von angepasstem Training für sie das Richtige ist.

**„Bereits mit einfachen Übungen können Männer mit Prostatakrebs Muskeln, Kondition, Gleichgewichtssinn sowie Atmung trainieren und so ihr Körpergefühl verbessern.“**

*Carlo Thränhardt*

## Empfehlung 3

### Bewegung beginnt im Kopf

Als Leistungssportler habe ich gelernt, sehr viel mit Bildern zu arbeiten. Ein Sportler muss sich eine Bewegung zunächst vorstellen können – das ist die Voraussetzung dafür, um den Bewegungsablauf richtig zu lernen. Auch Freizeitsportler können von dieser Visualisierungstechnik profitieren. Jeder körperlichen Übung sollte daher eine geistige Übung vorausgehen. Als erster Schritt ist es sinnvoll, sich zu konzentrieren und den Ablauf der Bewegung vor dem inneren Auge durchzuführen. Mit etwas Übung kann das gut gelingen. **Das Visualisieren unterstützt dabei, im richtigen Moment die passenden Bewegungen auszuführen.**





**„Das Visualisieren unterstützt dabei,  
im richtigen Moment die passenden  
Bewegungen auszuführen.  
Empfehlenswert ist auch, jede  
Bewegung so bewusst wie möglich  
auszuführen.“**

*Carlo Thränhardt*

Empfehlenswert ist auch, jede Bewegung so bewusst wie möglich auszuführen. Dies trägt mit dazu bei, die Körperspannung zu spüren und führt nach und nach zu dem erwünschten besseren Körpergefühl. Ich empfehle immer auch bei Durchführung der Übungen bewusst und gleichmäßig zu atmen.

Ergänzendes Krafttraining an Geräten kann ein weiterer sinnvoller Baustein sein. Diese Art des Trainings unterstützt dabei, ein besseres Körpergefühl durch Fremdbelastung zu entwickeln. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass Kraftentwicklung viel mit Konzentration einhergeht. Es ist möglich, seine Leistungsfähigkeit alleine durch das Vorstellen einer Übung zu verbessern. Ist der Bewegungsablauf im Kopf gespeichert, kann er leichter ausgeführt und auch schneller zum richtigen Zeitpunkt abgerufen werden. Das funktioniert selbst bei einfachen Bewegungen – wie beispielsweise dem seitlichen Ausstrecken eines Armes.



© 2018 Bayer Vital GmbH. August 2018.  
Artikel-Nr.: 86544717