



HIV und Krebs – das Risiko

Menschen mit HIV haben im Vergleich zu Menschen ohne HIV ein erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken, weil ihr Immunsystem durch das HI-Virus geschwächt ist, aber auch, weil sie aufgrund der modernen Therapiearten (erfreulicherweise) älter werden und Krebs ja sowieso im Alter häufiger auftritt als in jungen Jahren. Das Krebsrisiko sollte ernst genommen und nicht unterschätzt werden - was Du tun kannst, um es größtmöglich zu minimieren, erfährst du hier:

- *Geh regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen*
- *Versuche dich möglichst gesund zu ernähren*
Viel Gemüse, Proteine, Ballaststoffe und möglichst wenig Kohlehydrate, gesundes Fett, Vollkornprodukte, möglichst wenig Zucker
- *Rauchen und Alkohol möglichst einstellen, jedenfalls reduzieren*
- *Regelmäßig bewegen*
das bedeutet nicht, dass du dich zu Sport zwingen musst, wenn du es eigentlich nicht magst - möglichst jeden Tag mindestens 30 Minuten spazieren und Stufen statt Lift nehmen unterstützt auch deinen Körper!
- *Sprich mit deiner:m Behandler:in über das Thema Krebs*
Berücksichtige dabei, ob es Krebs auch in deiner Familie gab oder gibt
- *Mentale Gesundheit*
Auch deine Psyche spielt in der ganzheitlichen Gesundheit eine Rolle. Sprich mit Menschen deines Vertrauens über deine Gedanken, Ängste, Sorgen, hol dir Hilfe, wenn es dir nicht gut geht. Motiviere dich selbst gesund zu Leben, indem du den Sinn darin erkennst. Überlege dir symbolische Energiehelferleins, die du in deiner Wohnung aufstellst, damit sie dich daran erinnern, wofür du das machst, z.B. kleine Figuren oder Bilder, Steine, handgeschriebene Zettel...
Setze dir kleine, erreichbare Ziele und genieße das Gefühl, wenn du sie schaffst! Dieses Gefühl stärkt dich, um weitermachen zu können..
- *Eigene Notizen:*