



# Achten Sie auf sich!

Eine Broschüre für Menschen mit Akromegalie

Diese Broschüre ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam.\*

\*Wegen der besseren Lesbarkeit wird im Text zum Teil auf die gleichzeitige Verwendung geschlechtsbezogener Personenbegriffe verzichtet. Gemeint und angesprochen sind – sofern zutreffend – immer alle Geschlechter.

„Eine unserer größten Freiheiten liegt darin, wie wir auf Dinge reagieren!“

Charlie Mackesy



**Niemand sucht es sich aus, Akromegalie zu bekommen.**

Auch wenn bei Ihnen bereits eine Akromegalie diagnostiziert wurde und Sie sich erschöpft fühlen, möglicherweise stark beeinträchtigende Kopfschmerzen oder andere Akromegalie-Symptome haben, die Ihr Leben verändern, können Sie nichts dafür.

Es ist ganz normal und verständlich, dass Sie sich durch die Symptome der Akromegalie stark belastet fühlen. Sie können aber selbst entscheiden, wie Sie darauf reagieren. Hierfür ist es natürlich entscheidend, dass Sie die richtige Behandlung und Unterstützung finden – körperlich wie emotional –, damit Sie mit der Situation richtig umgehen können.

Wenn Sie sich bereit fühlen, auf Ihr allgemeines Wohlbefinden zu achten, kann das ein wichtiger Meilenstein sein, die Kontrolle im Leben wiederzuerlangen und sich besser zu fühlen.

Im Folgenden werden Sie einige Vorschläge finden, wie Sie sich auf unterschiedlichen Wegen um Ihren Körper und Ihren Geist kümmern können. Vielleicht hilft es Ihnen, nicht sofort das ganze Programm zu absolvieren, sondern darüber nachzudenken und die Vorschläge einzeln auszuprobieren. Wenn Sie dann nach einiger Zeit wieder neue Motivation benötigen, können Sie sich einem anderen Vorschlag zuwenden. Denken Sie immer daran, dass es kleiner Schritte und Zeit bedarf, bis sich Ihr Allgemeinbefinden verbessert.

## Inhalte

<b>Bewegung</b>	<b>3</b>
Entdecken Sie neue Möglichkeiten um sich besser zu fühlen.	
<b>Ernährung</b>	<b>11</b>
Du bist, was du isst! Finden Sie einen für Sie geeigneten Weg, sich besser zu fühlen.	
<b>Soziale Kontakte</b>	<b>17</b>
Akromegalie verleitet dazu, sich einsam zu fühlen – das muss aber nicht sein!	
<b>Schlaf</b>	<b>19</b>
Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität und der Schlafdauer	
<b>Achtsamkeit</b>	<b>23</b>
Eine gesteigerte Achtsamkeit kann eine neue Dimension bei der Bewältigung des Alltags eröffnen.	
<b>Entspannung</b>	<b>25</b>
Finden Sie geeignete Wege, wie sie am besten entspannen können.	
<b>Atmung</b>	<b>27</b>
Hier finden Sie einige Vorschläge, wie Sie Ihre Atemwege und Ihr Bewusstsein öffnen können, um zur Ruhe zu kommen.	
<b>Was hilft mir am besten?</b>	<b>29</b>
Zur Orientierung finden Sie drei Fragebögen, die Sie ausfüllen können, um für sich herauszufinden, welche Veränderungen Sie sich wünschen, welche dabei für Sie am wichtigsten sind und was Ihre Motivation beeinträchtigen könnte, um bestimmte Dinge langfristig in Ihren Alltag zu integrieren.	

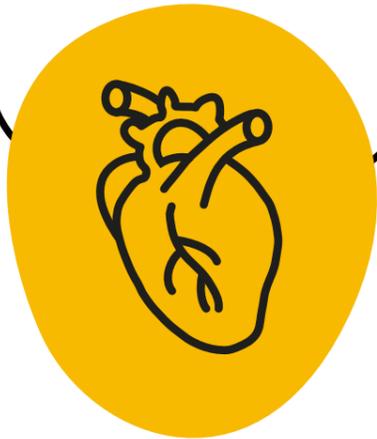
# Bewegung



Beurteilen Sie alle Vorschläge, die Sie in dieser Broschüre finden, sorgfältig, ob sie für Sie geeignet sind. Empfinden Sie aufkommenden Widerstand bei dem Gedanken an körperliche Bewegung? Denken Sie darüber nach, wie Sie diese Hürden überwinden könnten. Die Vorschläge sollen Ihnen helfen, Veränderungen in Ihrem Alltag vorzunehmen, die für Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde positiv und von Dauer sind. Auf **Seite 29** finden Sie einige Tipps dazu.

## Was sind die Vorteile?

Die Symptome der Akromegalie verändern sich oft im Laufe der Erkrankung. Die meisten gehen aber mit einem erhöhten Risiko für eine Diabeteserkrankung oder Herzprobleme einher. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, dieses Risiko zu reduzieren und langfristig Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Bewegung kann auch eine Hilfe zur Selbstheilung sein, Unterstützung bei der Schmerzbewältigung geben, die Schlafqualität verbessern, das Selbstbewusstsein stärken und Ihr Selbstbild von Tag zu Tag steigern. In der Patientenbroschüre **Selbstbild** finden Sie darüber hinaus einige Anregungen, wie Sie den Blick auf sich selbst verbessern können.



## Worum handelt es sich?

Körperliche Betätigung oder Sport regt Ihren Kreislauf und Ihre Herzfunktion durch Kontraktion und Entspannung der Muskeln an. Wenn Sie an Bewegung oder Sport noch nie großen Spaß hatten, hört sich der Gedanke an Sport im ersten Moment nicht sehr attraktiv an. Vielleicht haben Sie in den letzten Jahren auch wenig Motivation zur Bewegung verspürt, da Sie vielleicht unter Schmerzen litten und festgestellt haben, dass diese unter sportlicher Betätigung schlimmer werden. Sollte das zutreffen, sollten Sie sich überlegen, wie Sie andere Formen der Bewegung oder körperlichen Aktivität in Ihren Alltag einbauen können. Es gibt vieles, das Sie ausprobieren könnten.

## Wie kann ich das umsetzen?

Vielleicht ist Ihnen ja durchaus bewusst, dass Bewegung gut für Sie ist, Sie können sie aber nur sehr schwer in Ihren Alltag integrieren? Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie mit dem Alltag im Allgemeinen und mit dem Management Ihrer Akromegalie schon ausgelastet sind und Sie zusätzlich noch von starker Müdigkeit betroffen sind, erscheint es schwierig für Sie, mehr Bewegung einzubauen.

Im Folgenden finden Sie die Hürden, die immer wieder auftreten, und einige Vorschläge, wie Sie diese beseitigen können.

## Die Hürde

### Mein Körper schmerzt nach dem Sport

#### Vorschlag

Sofern Sie an einem Karpaltunnelsyndrom leiden, unter chronischen Schmerzen oder Verletzungen, können schon normale Bewegungsabläufe, wie z. B. Laufen, schmerzhaft sein. In diesem Fall ist es sehr wichtig, Ihr Behandlungsteam auf diese Umstände hinzuweisen. Dennoch gibt es eine Reihe von Aktivitäten, von denen Schmerzpatienten profitieren können. Aktivitäten im Wasser, wie Schwimmen oder Wasser-Aerobic, können hier eine Alternative sein. Durch den Auftrieb im Wasser sinkt der Druck auf Ihre Gelenke und der Schmerz kann gelindert werden. Besonders wärmeres Wasser, das auch zu therapeutischen Übungen geeignet ist, unterstützt diesen Effekt. Darüber hinaus gibt es spezielle Yoga-Kurse, die zur Schmerzbewältigung geeignet sind und den Kreislauf anregen.

Sofern Sie sich schon immer gerne bewegt und sich fit gehalten haben, ist die Bewegungsbarriere, die durch den Schmerz verursacht wird, besonders beeinträchtigend. Dies trifft besonders zu, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre bevorzugte Sportart aufgeben zu müssen. Wie wäre es in diesem Fall, die Seiten zu wechseln und als Trainer oder Coach aktiv zu werden?



## Die Hürde

### Ich habe keine Zeit oder Energie

#### Vorschlag

Fangen Sie klein an! Überlegen Sie, ob Sie einfach die Treppe anstatt des Aufzugs nehmen können, um ein Stockwerk zu überwinden.

Vielleicht können Sie auch aus dem Bus oder der Straßenbahn eine Station früher aussteigen, um ein bisschen frische Luft zu schnappen? Könnten Sie sich an dem Ort, wo Sie jetzt gerade sind, einfach für zwei Minuten bewegen?

Sehen Sie sich **auf Seite 10** ein paar Vorschläge an, was man in zwei Minuten alles machen kann! Wenn Sie etwas gefunden haben, was Sie tun können, machen Sie es morgen drei Minuten und übermorgen vier Minuten lang usw.

Wenn das für Sie nicht funktioniert, überlegen Sie, warum, und überlegen Sie, was Sie stattdessen tun können, um diese Hürde zu überwinden.

Beglückwünschen Sie sich zu jedem Moment der Bewegung und verfolgen Sie Ihre Fortschritte z. B. mit Ihrem Smartphone, einer Smart-Watch und/oder einer passenden App. Auch mit einem Schrittzähler oder einem handgeschriebenen Bewegungstagebuch kann man Fortschritte gut dokumentieren. Den Fortschritt sichtbar zu machen, kann enorm motivieren und Sie so weit führen, dass Ihr körperliches Wohlbefinden besser wird und Sie dann die Vorteile für Körper und Gesundheit wahrnehmen.

## Die Hürde

### Ich komme so schnell außer Atem.

#### Vorschlag

Fangen Sie vorsichtig und langsam an, z. B. in Intervallen – zwei Minuten Bewegung, zwei Minuten Pause oder Entspannung. Sie können auch eine Bewegungsart wählen, die mit Widerständen, wie z. B. Gewichten oder Stretchbändern, durchgeführt wird und Sie nicht außer Atem bringt. Bei Patienten mit Diabetes ist ein derartiges Training genauso effektiv wie ein Ausdauertraining.

## Die Hürde

### Mir gefällt nichts von dem bisher Genannten.

#### Vorschlag

Versuchen Sie etwas Neues, etwas, was Sie nicht als Belastung betrachten – vielleicht **Tanzen, Pilates, Tai-Chi oder Aqua-Aerobic?** Sie können online weiterführende Informationen oder Tutorials finden oder aber auch versuchen, vor Ort einen Kurs in Ihrer Nähe zu finden. Viele Menschen finden Gruppenaktivitäten sehr angenehm, weil die soziale Komponente einbindet und motiviert. Wenn Sie sich unsicher fühlen, fragen Sie doch einen aktiven Freund oder eine Freundin, ob Sie einmal mitgehen dürfen, um sich etwas Neues anzusehen.

### BEDENKEN SIE BITTE ☁

Bevor sie eine neue Sportart oder Aktivität beginnen, die sich auf Ihre Gesundheit oder Ihren Behandlungsplan auswirkt, sollten Sie Ihr Behandlungsteam oder Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt dazu befragen.

## Die Hürde

### Ich kann mir das nicht leisten.

#### Vorschlag

Sie müssen nicht unbedingt einer Sportgruppe beitreten oder Ihr Geld in Kurse investieren (auch wenn das helfen kann, Ihre Motivation und Verantwortung zu stärken, sofern nötig). Alles, was Sie brauchen, sind bequeme Schuhe und bequeme Kleidung. Vielleicht können Sie an einem kostenlosen Spaziergang teilnehmen oder machen Sie die Musik laut und tanzen Sie in Ihrem Wohnzimmer, spielen Sie mit Ihren Kindern oder probieren Sie eine kostenlose Online-Aktivität aus.

## Die Hürde

### Ich fühle mich gehemmt.

#### Vorschlag

Keiner muss irgendetwas über Sie wissen – Sie können ganz privat zu Hause Ihre Übungen machen oder Ihre Bewegungseinheit als Spaziergang im Park oder zu einem Geschäft durchführen. Es braucht etwas Zeit, um die Befangenheit, in der Öffentlichkeit Übungen zu machen oder Sport zu treiben, zu überwinden. Bleiben Sie gelassen, denken Sie immer daran – es ist zu Ihrem eigenen Wohl. Abgesehen davon kann es sehr motivierend sein, sich draußen an der frischen Luft zu bewegen. Bitten Sie doch einen Freund oder eine Freundin, mitzugehen oder Sie zu unterstützen!

## Die Hürde

### Ich muss mich um meine Kinder kümmern.

#### Vorschlag

Ihre Kinder könnten mitkommen! Sie könnten verschiedene Aktivitäten zusammen ausprobieren, bis Sie eine gefunden haben, die Ihnen gut gefällt. Wenn das nicht geht, versuchen Sie, Ihr Bewegungsprogramm zu absolvieren, wenn die Kinder im Bett sind.

## Die Hürde

### Ich bin für sportliche Aktivitäten nicht gemacht.

#### Vorschlag

- ▶ Versuchen Sie es einmal mit Visualisierung, also sich vor Augen zu führen und sich vorzustellen, wie Sie die Bewegungen oder die Aktivitäten durchführen, und sich dann vorzustellen, wie es sich hinterher anfühlt. Das kann helfen, Ihnen einen Schub zu geben, damit anzufangen.
- ▶ Bitten Sie Freunde oder Familie, Sie zu motivieren, oder nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken, was Sie gerne tun – z. B. Musik hören oder in der Natur zu sein. Wie könnten Sie das mit Bewegung verbinden?

Wenn Sie sich entschlossen haben, einen der Vorschläge auszuprobieren, fragen Sie Ihr Behandlungsteam, ob die entsprechende Aktivität für Sie geeignet ist. Es könnte sogar sein, dass das Bestandteil Ihrer SMART-Ziele wird (siehe auch zur Unterstützung: **Was ist für mich passend?** am Ende dieser Broschüre). Dies kann Sie unterstützen, am Ball zu bleiben und Ihr Möglichstes zu tun.

Es ist ganz normal, Bedenken und Ängste zu haben, wenn man neue Ziele in Bezug auf körperliche Aktivität verfolgt. Bleiben Sie gelassen und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Wenn Sie sich selber Ziele stecken, denken Sie daran, ein großes Ziel in kleine Einzelziele aufzuteilen, da diese leichter erreichbar sind. Wenn Sie sich z. B. als Ziel gesetzt haben einen neuen Sportkurs zu besuchen, Sie aber vorher nicht sehr aktiv waren, wäre es eine Möglichkeit, zunächst mit einem zehnmütigen Spaziergang an der frischen Luft zu beginnen und dann die Dauer auf 15, 20 Minuten zu erhöhen. Oder Sie gehen zunächst 20 Minuten mit einem Freund und dann 20 bis 60 Minuten in einer Gruppe spazieren. Danach können Sie Ihr eigentliches Ziel angehen: in einem neuen Sportkurs die Aktivität auszuprobieren, die Sie sich ausgesucht hatten.

Hoffentlich war etwas für Sie dabei, das mehr Bewegung in Ihren Alltag bringt und Sie wieder in die Lage versetzt, die Vorteile körperlicher Aktivität für sich selber wahrzunehmen.

# Ernährung

## Worum handelt es sich?

Die Akromegalie hat Auswirkungen auf die Zuckerverarbeitung Ihres Körpers und stellt ein erhöhtes Risiko dar, einen Diabetes oder Herzerkrankungen zu entwickeln. Daher ist es wichtig, Strategien zu entwickeln, wie Sie auch abseits einer Bäckerei oder dem Essen in einem Restaurant Spaß am Essen und Trinken haben. Das ist für die meisten Menschen natürlich nicht vollkommen realistisch, da Sie vielen Einflüssen durch Freunde, Gruppen und der eigenen Bequemlichkeit sowie dem Alleingelassensein mit der Krankheit unterliegen. Es ist schwer, immer das Beste für den Körper zu tun. In diesem Kapitel geht es nicht darum, Dinge aufzugeben (außer Ihr Behandlungsteam hat Ihnen eine bestimmte Diät verordnet) – es geht darum, Sie etwas dafür zu sensibilisieren, was Sie essen und trinken und wie Sie etwas länger genießen können. Hoffentlich fühlen Sie sich dann etwas besser!

## Was sind die Vorteile?

Vermutlich hat Ihr Behandlungsteam mit Ihnen die Vorteile einer gesunden Ernährung bereits besprochen (viel Obst und Gemüse) und Ihnen die Reduktion von Zucker, Fetten und Alkohol ans Herz gelegt. Es ist heute erwiesen, dass verschiedene Ernährungsformen oder Diäten Wirkung auf die Gesundheit haben, d. h. Menschen, die sich ausgewogen ernähren und ein normales Körpergewicht haben, leiden seltener an Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Komplikationen.



## Wie können Sie das umsetzen?

Denken Sie darüber nach, was Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten beeinflusst, welche Werbung Sie sehen, welche Restaurants Sie besuchen, wie Sie durch einen Supermarkt gehen, was Sie online kaufen, welche Gerichte und Essgewohnheiten Sie von Ihrer Familie übernommen haben und wie die Ernährungsgewohnheiten in Ihrer Jugend waren. Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, warum wir so essen, wie wir es tun. Glauben Sie, dass Sie eine ruckartige Ernährungsumstellung schaffen oder sind Ihnen kleine Veränderungen in der Ernährung sympathischer?

## BEDENKEN SIE BITTE

Bevor Sie etwas Neues beginnen, das sich auf Ihre Gesundheit oder Ihren Behandlungsplan auswirkt, sollten Sie Ihr Behandlungsteam oder Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt befragen.

Wenn Sie sich gerne gesünder ernähren wollen, schauen Sie sich die folgenden Ideen an ...



### Bedenken Sie den Grund

Warum wollen Sie diese Veränderungen angehen? Natürlich sollte Ihr Ernährungsplan einige Symptome der Akromegalie positiv beeinflussen. Vielleicht möchten Sie aber auch besser aussehen und sich besser fühlen oder aber sich wegen Ihrer Familie besser um Ihre eigene Gesundheit kümmern. Schreiben Sie die „Warums“ auf oder hängen Sie ein Foto davon an einer Stelle auf, die Sie jeden Tag sehen, vielleicht über Ihrem Waschbecken oder am Kühlschrank. Das kann Ihnen helfen, Ihre Essgewohnheiten direkt mit Ihren Zielen zu verknüpfen. Dann fällt es Ihnen vielleicht leichter, zum Apfel anstatt zur Schokolade zu greifen.



### Machen Sie sich klar, was Ihre Ziele sind

Es ist schwieriger, sich an ein vages, unklares Ziel zu halten, wie z. B.: „Ich plane, etwas weniger zu essen.“ Setzen Sie sich konkrete und realistische Ziele, wie z. B. täglich drei/fünf Portionen Gemüse zu essen oder nur ein Glas Alkohol zu trinken. Im Abschnitt „Weitere Informationen/Quellen“ finden Sie einige Vorschläge für mögliche Ziele, die Sie ausprobieren können, und Vorschläge, wie Sie diese erreichen können.



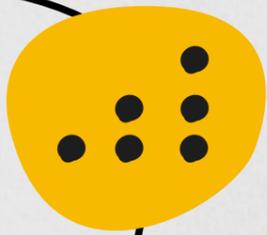
### Finden Sie eine/n Unterstützer/in

Teilen Sie Ihren Freunden oder Familienmitgliedern mit, was Sie planen und tun, und bitten Sie um ihre Unterstützung. Es ist einfacher, am Ball zu bleiben, wenn Sie wissen, dass Sie jemand motiviert.



### Informieren Sie Ihr Behandlungsteam

Ihr Behandlungsteam sollte über Ihre geplante Ernährungsumstellung informiert sein und dieser zustimmen. Möglicherweise können Sie dort auch professionellen Rat und Unterstützung durch eine Ernährungsberatung erhalten. Sofern Sie der Ernährungsberatung dann ein regelmäßiges Feedback geben müssen, kann das zusätzlich motivieren und zur Zielerreichung beitragen.



## Fangen Sie klein an

Konzentrieren Sie sich zunächst nur auf die nächste Mahlzeit. Wie können Sie das Richtige essen und müssen Sie wirklich alles aufessen? Beglückwünschen Sie sich, wenn Sie es geschafft haben, etwas Gesundes zu essen. Und dann planen Sie die nächste Mahlzeit.

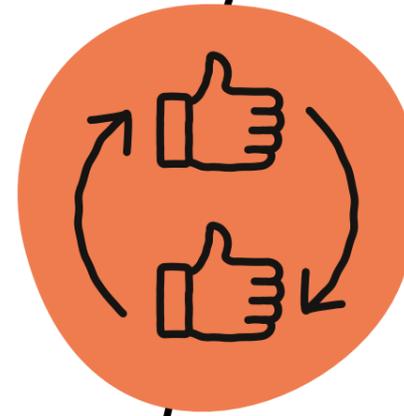
## Planen Sie im Voraus

Planen Sie, wenn möglich, Ihre Ernährung eine Woche im Voraus und kochen Sie vor. Denken Sie daran, sofern Sie außer Haus sind, Mahlzeiten vorzubereiten, die Sie gut mitnehmen können. So ist es leichter, nicht vom Ernährungsplan abzuweichen, wenn Sie gestresst sind oder das Gefühl haben, keine Zeit für die Zubereitung der Mahlzeiten zu haben.



## Entdecken Sie neue Gerichte

Gesunde Ernährung muss weder langweilig noch geschmacklos sein. Es gibt bestimmt eine Reihe von Gerichten oder Rezepten, von denen Sie noch nie etwas gehört haben. Süßkartoffeln, verwendet anstelle der normalen Kartoffeln, setzen die Energie z. B. langsamer frei. Vielleicht probieren Sie einmal anstelle eines Glas Sauvignon blanc einen alkoholfreien Kombucha – ein leicht sprudelnder Tee mit vergorener Hefe, der sich positiv auf die Verdauung auswirkt.



## Beginnen Sie mit einem positiven Feedback

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich gut darüber informieren, wie wichtig Veränderungen sind. Dann sind Sie auch besser in der Lage, Veränderungen einzuführen. Je besser Sie geplante Veränderungen umsetzen können, desto besser werden Sie sich fühlen. Und je besser Sie sich fühlen, desto leichter fällt es Ihnen, sich an Ihre Ziele zu halten. Beginnen Sie am besten heute mit einem positiven Feedback. Aber nicht nur heute, sondern immer und immer wieder.

Natürlich kann es sein, dass all Ihre Bemühungen immer etwas von „Versuch und Irrtum“ an sich haben. Sie werden aber herausfinden, was für Sie am besten passt. Machen Sie sich aber bewusst, dass Sie sich nicht selbst „besiegen“ müssen, auch wenn Sie Ihre Pläne einmal über Bord werfen müssen. Gesunde Ernährung ist kein „Alles oder nichts“, auch kleine, tägliche Veränderungen sind wichtig, und Sie können gleich damit anfangen. Bitte denken Sie auch immer daran: Bevor Sie mit extremen Veränderungen Ihrer Ernährung beginnen, fragen Sie immer Ihr Behandlungsteam, da diese Veränderungen sich auf Ihr Allgemeinbefinden aber auf Ihre Behandlung auswirken können.

# Soziale Kontakte



## Worum handelt es sich?

Akromegalie ist eine seltene Erkrankung, die nicht sehr bekannt ist. Manche Menschen werden in Ihrem ganzen Leben keinen Akromegalie-Patienten kennenlernen. Menschen mit Akromegalie fühlen sich mit ihrer Erkrankung oft alleine gelassen. Familie und Freunde versuchen zwar häufig zu verstehen, was die Erkrankung für Sie bedeutet, dennoch ist es für sie sehr schwierig, sich in Sie hineinzusetzen. Das kann dazu führen, dass sich Menschen mit Akromegalie isoliert fühlen, obwohl sie tatsächlich gar nicht alleine sind. Daher ist es besonders wichtig, Unterstützung zu bekommen und sich ein Netzwerk aufzubauen.

Unterstützen Sie Ihre Mitmenschen dabei, Ihre Situation besser zu verstehen, und empfehlen Sie ihnen, den Ratgeber **So können Patienten mit Akromegalie unterstützt werden** (ein weiterer Ratgeber der Broschüren-Reihe Acroline®) zu lesen.

## Was sind die Vorteile?

Jahrelange Forschungen haben gezeigt, dass soziale Kontakte und Unterstützung einer der Eckpunkte einer guten physischen und geistigen Gesundheit sowie des Wohlbefindens sind. Allein das Gefühl, sich unterstützt zu fühlen, kann schon hilfreicher sein als die Unterstützung selbst. Das Gefühl, angemessen unterstützt zu werden, verbessert die physische und psychische Fähigkeit, den alltäglichen Belastungen und besonders stressreichen Situationen zu begegnen. Das betrifft sowohl die Bewältigung der Akromegalie-Symptome als auch deren verschiedene Behandlungen.

## Wie können Sie das umsetzen?

Wahrscheinlich sind Sie eine/r von 1 Million! Derzeit leben weltweit wahrscheinlich 200.000 bis 1 Million Menschen mit Akromegalie. Ob diese Menschen alle online sind bzw. erreichbar sind, ist schwer zu sagen. Es ist aber durchaus möglich, Gleichgesinnte zu finden, die auf Ihrer Wellenlänge sind. Dazu finden Sie im Folgenden einige Tipps. Sie können auch bei Ihrem Behandlungsteam nachfragen, wo es eine Patientenselbsthilfegruppe gibt, um z. B. an einem Treffen teilzunehmen oder sich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen.



## Weitere Informationen/Quellen

Denken Sie daran: Sie sind nicht allein!

In Deutschland finden Sie z. B. einen Kontakt zu anderen Patienten mit Akromegalie über die Selbsthilfegruppe „Netzwerk der Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.“

**Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V.**

Waldstr. 53

90763 Fürth

Tel.: +49 (0)911 / 97 92 00 90

E-Mail: [netzwerk@glandula-online.de](mailto:netzwerk@glandula-online.de)

Web: [www.glandula-online.de](http://www.glandula-online.de)

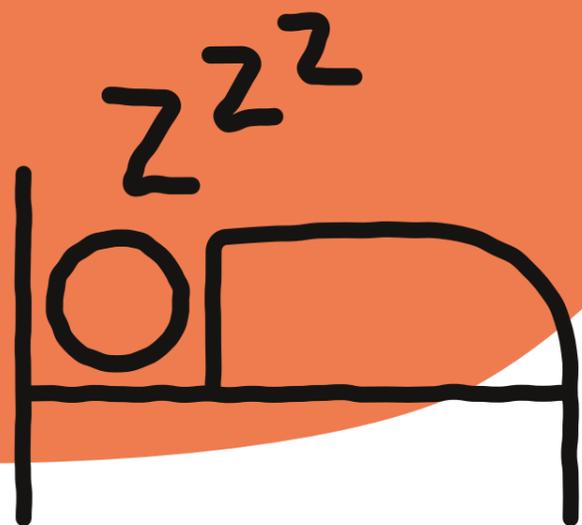
**Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie, Hormone und Stoffwechsel**

Hopfengartenweg 19

90518 Altdorf

Web: [www.endokrinologie.net](http://www.endokrinologie.net)

# Schlaf



## Worum handelt es sich?

Bekommen Sie die empfohlenen 7–9 Stunden Schlaf jeden Tag, den Ihr Gehirn und Ihr Körper benötigen, um sich auszuruhen, zu regenerieren und sich weiterzuentwickeln? Ist diese Schlafdauer ausreichend für Sie? Menschen mit Akromegalie fühlen sich sehr oft dauerhaft erschöpft, obwohl sie eigentlich genug Schlaf bekommen. Das liegt einerseits an der Grunderkrankung, aber auch an der Tatsache, dass acht von zehn Patienten im Laufe ihrer Erkrankung mit einer sogenannten Schlafapnoe (eine nächtliche Atemstörung, der sogenannte „Atemstillstand im Schlaf“) zu kämpfen haben.

Das hängt mit krankheitsbedingten Veränderungen der Atemwege zusammen und kann zu einer massiven Verschlechterung der Schlafqualität sowie zu einer Reduktion der Schlafdauer führen. Schlafapnoe ist behandelbar. Sofern Sie aber nicht diagnostiziert ist, kann sie zu einer Verschlechterung der Lebensqualität führen und zu einer Steigerung des Verletzungsrisikos durch Unfälle im Alltag. Es ist daher sehr wichtig, die Schlafapnoe zu erkennen und eine geeignete Diagnostik durchzuführen, sofern Sie davon betroffen sind. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Broschüre **Akromegalie und Allgemeinbefinden**.

Nicht nur die Behandlung der Akromegalie, sondern auch der Schlafapnoe (sofern Sie betroffen sind) kann dazu beitragen, Ihren Schlaf zu verbessern – es gibt weitere Möglichkeiten, auf die wir im Folgenden eingehen.

## Was sind die Vorteile?

Ausreichend guter Schlaf kann positive Auswirkungen auf Ihre Stimmung, auf Ihr Energielevel und auf Ihre mentale Fähigkeit haben, mit Stress umzugehen.

## Wie können Sie das umsetzen?

Eine gute sogenannte „Schlafhygiene“ kann die Qualität und Quantität des Schlafs verbessern. Wie man dies erreicht, kann von Mensch zu Mensch verschieden sein. Daher finden Sie im Folgenden einige Vorschläge, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können.



### Regelmäßigkeit

Versuchen Sie rund um Ihren Schlaf eine gewisse Regelmäßigkeit einzuhalten, der Ihrem Biorhythmus entspricht. So stellen Sie sicher, dass Ihr Tag-Nacht-Rhythmus Ihren Bedürfnissen entspricht. Dazu gehört es, gleichbleibende Einschlaf- und Aufwachzeiten, inklusive der Wochenenden, einzuhalten.

### BEDENKEN SIE BITTE



Bevor Sie etwas Neues beginnen, das sich auf Ihre Gesundheit oder Ihren Behandlungsplan auswirkt, sollten Sie Ihr Behandlungsteam oder Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt befragen.

## Sportliche Aktivitäten

Bauen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten in Ihren Tagesablauf ein. Wie viel Bewegung Sie benötigen, kann individuell unterschiedlich sein. Den meisten Menschen hilft eine 30-minütige Spanne einer regelmäßigen Bewegungseinheit, um die Schlafqualität zu bessern. Achten Sie darauf, sehr energieintensive Bewegungseinheiten, wenn möglich, mindestens vier Stunden vor Ihrer Einschlafzeit in Ihren Alltag einbauen.

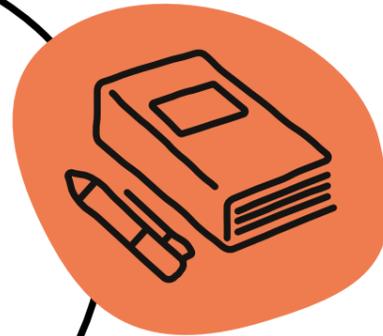


### Ernährung

Ein bewusstes Ess- und Trinkverhalten in Bezug auf Koffein, Alkohol und stark zuckerhaltiges Essen nahe der Einschlafzeit (für einige Menschen schon ab der Mittagszeit) kann die Schlafqualität beeinträchtigen. Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten oder eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kurz vor dem Zubettgehen.

## Entspannung

Wenn der tägliche Stress und Ihre Liste an zu erledigenden Aufgaben Sie am Einschlafen hindern oder wenn Sie in der Nacht aufwachen und über viele Dinge grübeln müssen, überlegen Sie sich, wie Sie diese Situation verbessern können. Es kann helfen, ein Tagebuch oder eine Liste zu führen, wo Sie alle anstehenden Dinge für den nächsten Tag eintragen. Vielleicht bekommen Sie aber auch psychologische Unterstützung, wie Sie dieses Problem bewältigen können.



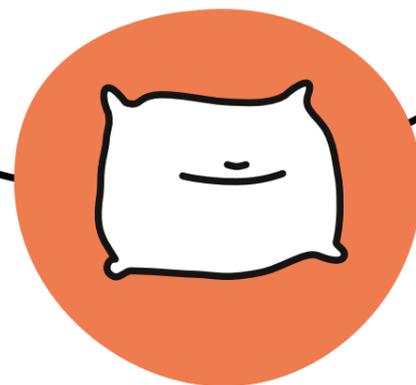
## Umgebung

Dunkelheit, Ruhe und eine kühle Schlafzimmertemperatur wirken sich förderlich auf den Schlaf aus. Denken Sie darüber nach, eine Verdunkelung anzubringen, die kein Tageslicht in Ihr Schlafzimmer lässt, einen Schallschutz in die Ohren zu stecken, ein Gegengeräuschgerät (auch „White Noise Machine“ genannt) oder eine Schlafmaske zu verwenden. Eventuell versuchen Sie auch, Ihre Haustiere nachts nicht in Ihrer unmittelbaren Schlafumgebung zu halten.



## Schlafkomfort

Stellen Sie eine regelmäßige Reinigung bzw. Wäsche aller Bettutensilien sicher, und verwenden Sie eine geeignete Matratze. Vielleicht kann Ihnen ein Fachmann spezielle Tipps zu Matratze und Kissen geben, um Ihre Rücken- und Gelenkschmerzen positiv zu beeinflussen.



## Routine

Versuchen Sie eine Einschlafroutine zu etablieren, um vor dem Schlafengehen besser entspannen zu können. Meiden Sie Fernseh-, Computer- und Mobiltelefonbildschirme vor dem Schlafengehen. Nehmen Sie vielleicht ein Bad, lesen Sie bei angenehmem Licht, machen Sie leichte Dehnübungen oder wenden Sie Yoga- und Entspannungstechniken an – auch spezielle Meditationstechniken als Einschlafhilfe können hier unterstützen.



## Woran merken Sie Verbesserungen?

Vielleicht bemerken Sie die Verbesserungen, indem Sie sich tagsüber besser fühlen. Sie können Ihre Fortschritte auch mit einem sogenannten „Schlaftracker“ auf Ihrem Mobiltelefon oder Ihrer Fitnessuhr kontrollieren. Bedenken Sie immer: Solange Ihre Schlafmenge oder Schlafqualität noch nicht Ihren Bedürfnissen entspricht und Sie darüber beunruhigt sind, sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber sprechen.

# Achtsamkeit



Hier finden Sie Übungen, die Ihnen helfen könnten, wenn Ihnen die Diagnostik, eine geplante Operation oder Bestrahlung oder andere Therapien Sorgen machen.

## Worum handelt es sich?

Denken Sie eine Minute lang darüber nach, womit Sie sich gerade beschäftigen.

Wandern Ihre Gedanken von einem zum nächsten Punkt oder springen sie manchmal zufällig?

Gehen Sie manchmal durch den Tag und haben dabei das Gefühl, Sie sind von einem Autopiloten gesteuert, der Sie von der einen zur nächsten Tätigkeit führt? Wann haben Sie die Möglichkeit, innezuhalten und über Dinge nachzudenken, besonders dann, wenn Ihre Gedanken sorgenvoll oder selbstkritisch sind? Diese Gedanken sind normal, und die meisten Menschen haben sie häufig. Achtsamkeitsziele bestehen darin, sich auf den Moment zu konzentrieren (Gefühle, Gedanken, Körpergefühl, Bewusstsein, Umgebung). All diese Gedanken sollten mit Offenheit, Akzeptanz und Neugier verbunden sein. So entwickeln Sie eine teilnahmevolle und gestärkte Verbindung zu sich selbst.

## Was sind die Vorteile?

Die Forschung auf dem Gebiet des Achtsamkeitstrainings entwickelt sich gerade sehr stark weiter, und es gibt gute Hinweise dafür, dass ein Achtsamkeitstraining vorteilhaft sein kann. Es konnte gezeigt werden, dass Symptome wie Müdigkeit, Schmerz, Schlafstörungen, Stress und Depressionen verbessert werden können und so das Allgemeinbefinden gesteigert werden kann. In einigen Fällen konnte gezeigt werden, dass ein Achtsamkeitstraining genauso gute Ergebnisse wie andere Therapieformen, z. B. eine Verhaltenstherapie, erzielt.

## Wie können Sie das umsetzen?

Es gibt viele Wege, ein Achtsamkeitstraining durchzuführen, angefangen von wöchentlichen Kursen, über tägliche Übungen, Workshops, bis hin zu Apps für „2-Minuten-Übungen“ auf Ihrem Handy. Wenn Ihre Gedanken zu wandern beginnen, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Fokussierung, z. B. auf ein spezielles Objekt oder auf aktuelle Vorgänge um Sie herum. Dadurch wird Ihre Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung gelenkt. Unten finden Sie ein paar Tipps, wie man diese Techniken erlernen kann.

Wenn Sie bestimmte Achtsamkeitstechniken erlernt haben, können Sie diese in Ihren Alltag einbauen und auf bestimmte Tätigkeiten, wie Spaziergehen, Essen oder das Einnehmen Ihrer Medikamente, anwenden. Sie können sich aber auch eine Auszeit nehmen, um Ihre Achtsamkeitsübungen zu machen, z. B. im Rahmen einer geleiteten Meditation. Auch Yoga vermittelt eine Reihe von Achtsamkeitselementen.

**Achtsamkeit bedeutet, eine vorurteilsfreie Wahrnehmung zu entwickeln.**

# Entspannung



Entspannungstechniken können auch dazu beitragen, die Angst vor medizinischen Eingriffen, wie Operationen oder anderen Behandlungen, zu reduzieren.

Alles, was Ihnen hilft, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren und andere Gedanken zu verdrängen, kann Entspannung bringen.

## Worum handelt es sich?

Einmal im Monat zur Massage zu gehen, genügt nicht unbedingt, um Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern. Dies kann Ihr Allgemeinbefinden zwar auch positiv beeinflussen, sollte aber nicht darauf reduziert sein.

Wie beim Achtsamkeitstraining bedeutet Entspannung in gewisser Weise ebenfalls die Fokussierung auf einen Punkt oder eine Aktivität. Im Gegensatz zum Achtsamkeitstraining ist das Ziel der Entspannung aber, alle anderen Gedanken zu eliminieren und in einen Ruhezustand zu kommen, besonders wenn eine Situation stressig wird. (Das Achtsamkeitstraining hingegen hat das Ziel, Gedanken zu akzeptieren, auch wenn diese unangenehm sind.)

## Was sind die Vorteile?

Das Ziel der Entspannung ist die Senkung des Blutdrucks, des Pulses und der Atemfrequenz, um dem Körper und dem Geist eine Phase der Erholung und Regeneration zu ermöglichen. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Entspannungstechniken das Allgemeinbefinden verbessern und Symptome wie Stress, Depression, Schmerzen, Schlafstörungen und Angst verbessern können.

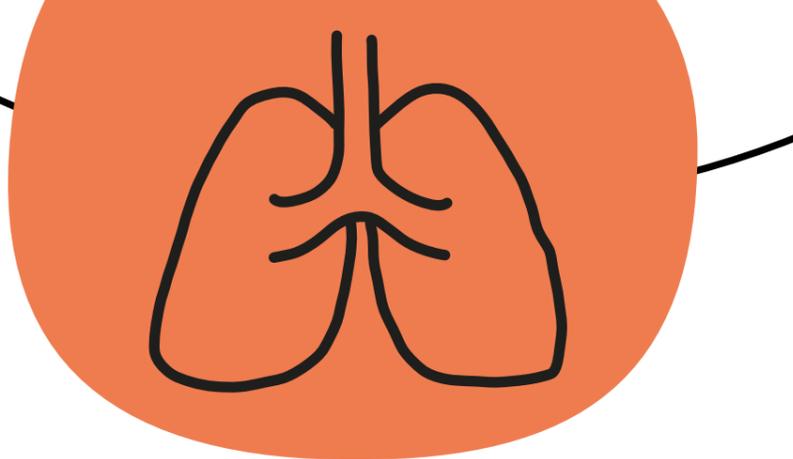


## Wie können Sie das umsetzen?

Um eine totale Entspannung von Körper und Geist zu erreichen, werden Sie ganz persönliche Techniken und Präferenzen entwickeln. Das kann eine **Entspannungsmeditation mit Atemübungen** sein, aber auch Arbeiten im Garten, Kochen, Putzen, Lesen, bis hin zu Yoga-Techniken (Shvanasana).

Entspannungstechniken sind nicht für jeden geeignet, manche Menschen fühlen sich dadurch verwirrt. Für diese Menschen eignen sich vielleicht Achtsamkeitstechniken besser.

# Atmung



## Worum handelt es sich?

Natürlich wissen Sie sehr gut, wie man atmet!

Aber wissen Sie, wie man bewusst und fokussiert atmet, sodass man sein Allgemeinbefinden verbessern kann? Im folgenden Abschnitt sollen Sie daran erinnert werden, dass ein paar ruhige Momente in Ihrem Tagesablauf, in denen Sie die Gelegenheit haben, sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren, für Sie eine physische und mentale Quelle der Kraft darstellen können. Dies trifft besonders dann zu, wenn die Dinge wieder anfangen, Sie zu belasten. Die folgenden Übungen passen gut mit dem Entspannungs- oder Achtsamkeitsansatz zusammen bzw. können kombiniert werden.

## Wie können Sie das umsetzen?

Versuchen Sie, in einer bequemen, aufrechten Körperhaltung zu sitzen. Wählen Sie möglichst einen ruhigen Ort oder verwenden Sie Kopfhörer bzw. Ohrstöpsel, um Hintergrundgeräusche oder Störungen außen vor zu halten. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie tief über eine Zeitspanne von etwa vier Sekunden ein. Versuchen Sie dabei, mehr in Ihren Bauch als in den Brustkorb zu atmen. Atmen Sie dann wieder langsam aus, und versuchen Sie wahrzunehmen, wie die Spannungen dabei in Ihrem Körper nachlassen. Wiederholen Sie dieses Vorgehen für fünf weitere tiefe Atemzüge, und halten Sie die Augen dabei geschlossen. Es gibt eine Reihe von Audio-Anleitungen oder Apps mit ähnlichen Atemübungen, die Sie verwenden können.

## Was sind die Vorteile?

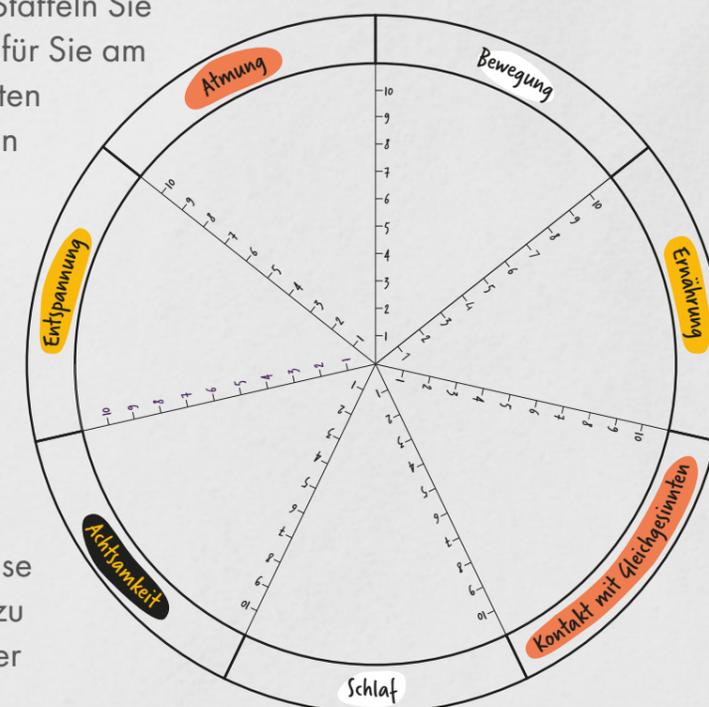
Wie bei den Übungen zur Achtsamkeit oder zur Entspannung können mithilfe von Atemübungen die Symptome von Müdigkeit, Schmerzen, Stress, Depressionen und Angst gelindert und Ihr Allgemeinbefinden verbessert werden. Weiterhin können sie Ihnen beim Ein- oder Durchschlafen helfen.

# Wie können Sie das umsetzen?

## Wovon profitieren Sie am meisten?

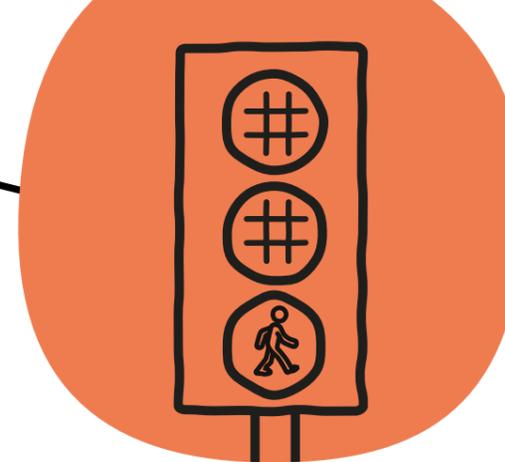
Stellen Sie sich die verschiedenen Möglichkeiten vor, wie Sie Ihren Alltag verbessern könnten. Staffeln Sie diese von 1–10, angefangen damit, was für Sie am günstigsten erscheint und was Sie am besten in Ihren Alltag integrieren können. Erstellen Sie diese Liste ein zweites Mal mit einem andersfarbigen Stift und staffeln Sie hier die einzelnen Möglichkeiten, welche für Sie am einfachsten zu verändern sind; 1 = nicht wichtig/schwer zu verändern; 10 = sehr wichtig/leicht zu verändern.

So erhalten Sie einen guten Überblick, auf welche Ziele Sie sich am besten konzentrieren können. Überlegen Sie, diese Liste auch mit Freunden oder der Familie zu diskutieren, und fragen sie, wie sie darüber denken.



# Wie können Sie sich motivieren?

Hier finden Sie eine Übung, wie Sie sich die sogenannten SMART-Ziele setzen können, wie Sie diese am besten in Ihren Alltag integrieren können und so Ihr Allgemeinbefinden verbessern können.

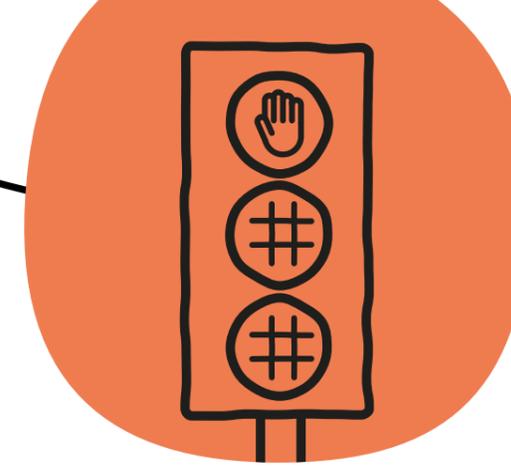


S Seien Sie spezifisch.	M Machen Sie das Ziel messbar.	A Ist es akzeptiert?
Schreiben Sie auf, was Sie im Rahmen Ihres gesetzten Zieles genau erreichen wollen.	Wie werde ich herausfinden, ob ich das Ziel erreicht habe?	Auf Grundlage Ihrer medizinischen Vorgeschichte sollte es möglich sein, das Ziel zu erreichen – können Sie es z. B. mit Ihrem Behandlungsteam besprechen?
<b>Beispiel</b> Ich habe Vertrauen, dass ich die Zeit um meine Operation in zwei Wochen gut meistern werde.	Lassen Sie sich eine erreichte Verbesserung von Ihrem Arzt bestätigen.	Ja, die Operation ist jetzt geplant und das Behandlungsteam bestätigt, dass ich ausreichend fit für die Operation bin.

R Ist es realistisch?	T Ist es terminiert?
Glauben Sie, dass Sie die Willenskraft und ein Netzwerk von Unterstützungen haben, um das Ziel zu erreichen? Brauchen Sie noch etwas, das Ihnen bis jetzt noch fehlt?	Wann werden Sie überprüfen, ob Sie einzelne Fortschritte oder das ganze Ziel erreicht haben?
Ich muss den Operationstermin meinem Chef mitteilen und in der Arbeit meine Abwesenheit organisieren. Es wäre gut, vorher Freiraum für Entspannung und Atemübungen zu schaffen, ich muss diese im Arbeits- und Familienalltag einplanen.	Ich vereinbare in den nächsten drei Wochen einen Termin mit meinem Chef. Innerhalb der nächsten Woche werde ich die App für Atem- und Meditationsübungen herunterladen und diese täglich zehn Minuten durchführen.

# Was könnte Sie daran hindern, Ihr Ziel zu erreichen?

Hier finden Sie eine Übung zur Problemlösung, um Verbesserungen im Allgemeinbefinden für Ihren Alltag zu erreichen.

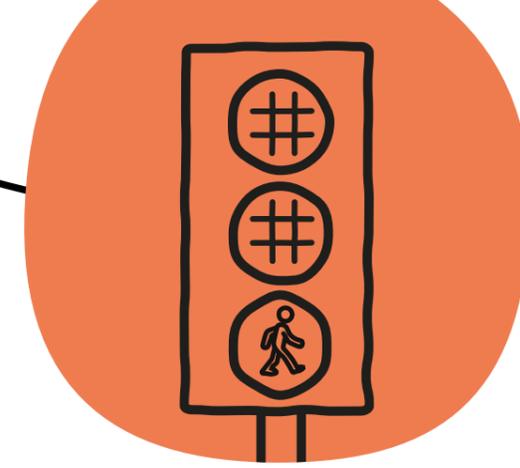


Identifizieren Sie das Problem.	Überlegen Sie sich so viele Lösungsansätze wie möglich.	Machen Sie eine Pro-und-Kontra-Liste.
Definieren Sie genau, was das Problem ist, und tun Sie dies so spezifisch wie möglich.	Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt – auch wenn es Ihnen verrückt vorkommt! Das kann bei der Problemlösung helfen.	Versuchen Sie, die Vorteile und Nachteile für jede Lösungsmöglichkeit zu identifizieren.
<p><b>Beispiel</b></p> <p>Es fällt mir schwer, Veränderungen in meinen Schlafgewohnheiten einzuführen, da ich vor dem Zubettgehen nochmal auf mein Telefon sehen muss, ob jemand versucht hat, mich zu erreichen.</p>	<p>Ich könnte die Lichtintensität meines Bildschirms reduzieren, um den Blaulichteinfluss zu minimieren. Ich könnte meinen Partner bitten, das Telefon für mich zu checken. Ich könnte wichtige Kontakte informieren, dass ich mein Telefon abends nicht mehr checke – sofern ein Notfall eintritt, sollen diese mich auf dem Festnetzanschluss oder über die Nummer meines Partners/Nachbars anrufen.</p>	<p>Wenn ich die Bildschirmintensität reduziere, muss ich blinzeln. Außerdem stimuliert mich das doch wieder, und ich finde es sehr schwer, der Versuchung zu widerstehen, meine sozialen Medien dann doch nochmals zu checken.</p> <p>Mein Partner sieht möglicherweise Dinge, die ich gar nicht sehen will. Aber bei einigen Dingen möchte ich dann doch helfend eingreifen, da ich hier eher gefragt bin.</p> <p>Ich möchte meiner Familie und Freunden nicht auf die Nerven gehen. Ich weiß aber, dass sie sich um mich sorgen und mich deshalb vielleicht verstehen.</p>

Suchen Sie sich eine Lösung oder eine Kombination von verschiedenen Lösungen heraus, um das Problem zu beseitigen. Machen Sie einen detaillierten Plan, wie Sie das umsetzen wollen.	Beurteilen Sie Ihren Plan.
Überlegen Sie sich, ob alle Voraussetzungen für die Problemlösung gegeben sind, was genau getan werden muss und wann Sie das tun.	Sehen Sie sich Ihren Plan genau an und überlegen Sie, ob sie daran noch etwas ändern können.
<p>Ich informiere meine wichtigsten Kontakte über meinen Plan, mein Handy am Abend nicht mehr zu checken (und warum ich das tue), und gebe ihnen eine andere Möglichkeit, mich im Notfall zu erreichen.</p> <p>Wenn ich eine wichtige Nachricht am späten Abend erwarte, bitte ich meinen Partner, mich zu informieren und die Nachricht vorzulesen.</p>	<p>Die Familie und meist auch die Freunde werden verstehen, dass ich die Nachrichten nicht mehr so häufig wie früher checken werde. Es ist nur ein kleiner Schritt, ich fühle mich aber meinem Partner oder meiner Familie aufgrund der Unterstützung näher. Ich habe festgestellt, dass mir die gewonnene Zeit das Einschlafen erleichtert – jetzt muss ich nur noch herausfinden, wie ich, falls ich in der Nacht aufwache, wieder einschlafen kann!</p>

# Was motiviert Sie?

Hier ist eine leere Tabelle, mithilfe dieser können Sie Ihre SMART-Ziele formulieren!

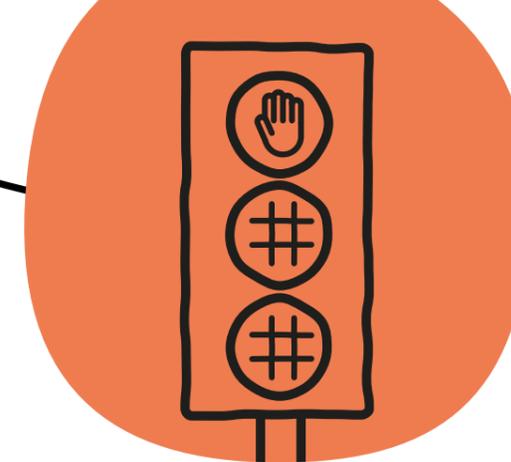


<p style="text-align: center;">S</p> <p style="text-align: center;"><b>Seien Sie spezifisch.</b></p>	<p style="text-align: center;">M</p> <p style="text-align: center;"><b>Machen Sie das Ziel messbar.</b></p>	<p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;"><b>Ist es akzeptiert?</b></p>
<p>Schreiben Sie auf, was genau Sie erreichen wollen.</p>	<p>Wie werden Sie herausfinden, dass Sie das Ziel erreicht haben?</p>	<p>Auf Grundlage Ihrer medizinischen Vorgeschichte sollte das Ziel erreichbar sein – können Sie es z. B. mit Ihrem Behandlungsteam besprechen?</p>

<p style="text-align: center;">R</p> <p style="text-align: center;"><b>Ist es realistisch?</b></p>	<p style="text-align: center;">T</p> <p style="text-align: center;"><b>Ist es terminiert?</b></p>
<p>Glauben Sie, dass Sie die Willenskraft und ein Netzwerk von Unterstützungen haben, um das Ziel zu erreichen? Brauchen Sie noch etwas, das Ihnen bis jetzt noch fehlt?</p>	<p>Wann werden Sie überprüfen, ob Sie einzelne Fortschritte oder das ganze Ziel erreicht haben?</p>

# Was könnte Sie daran hindern, Ihr Ziel zu erreichen?

In dieser leeren Tabelle können Sie einen Plan zur Lösung einiger Probleme entwickeln.



Identifizieren Sie das Problem.	Überlegen Sie sich so viele Lösungsansätze wie möglich.	Machen Sie eine Pro-und-Kontra-Liste.
Definieren Sie genau, was das Problem ist, und tun Sie dies so spezifisch wie möglich.	Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, auch wenn es Ihnen verrückt vorkommt! Das kann bei der Problemlösung helfen.	Versuchen Sie, die Vorteile und Nachteile für jede Lösungsmöglichkeit zu identifizieren.

Suchen Sie sich eine Lösung oder eine Kombination von verschiedenen Lösungen heraus, um das Problem zu beseitigen. Machen Sie einen detaillierten Plan, wie Sie das umsetzen wollen.	Beurteilen Sie Ihren Plan.
Überlegen Sie sich, ob alle Voraussetzungen für die Problemlösung gegeben sind, was genau getan werden muss und wann Sie das tun.	Sehen Sie sich Ihren Plan genau an und überlegen Sie, ob Sie daran noch etwas ändern können.





Unterstützung für Menschen mit Akromegalie

Acroline® wurde in Zusammenarbeit mit einem internationalen Gremium von Akromegalie-Patient:innen, Akromegalie-Selbsthilfegruppen und Psycholog:innen entwickelt und besteht aus einer Reihe von sorgfältig ausgewählten unterstützenden Broschüren und Materialien, die das Leben mit Akromegalie erleichtern sollen.

#### **Gepürfte Patienteninformation**

Die Informationen in dieser Broschüre sind wissenschaftlich fundiert und produktneutral. Alle Angaben wurden von Prof. Dr. med. Katharina Schilbach, München, medizinisch überprüft.