Mein kleiner MUTMACHER.

Ein Begleiter für Fragen, die dir wichtig sind.



Helixor

Deine Fragen dürfen Platz haben.

Zum Sortieren deiner Gedanken zu Hause – und für das, was du beim nächsten Termin ansprechen möchtest.

Eine Krebserkrankung kann vieles mit sich bringen – Gedanken, Unsicherheiten und Fragen.

Der kleine Mutmacher unterstützt dich dabei, festzuhalten, was dich beschäftigt. Du kannst ihn zu Hause nutzen, um deine Gedanken zu sortieren, und zu deinem nächsten Gespräch mit dem Behandlungsteam mitnehmen.

So bekommen deine Fragen und Anliegen Raum – denn wer gehört wird, kann Entscheidungen besser verstehen und aktiv mitgestalten.

MUT MACHER.

Eine Initiative, die Fragen zulässt und begleitet.

Mutmacher bringt verständliche Informationen, persönliche Fragen und gute Begleitung im Therapiealltag zusammen.

Hier mehr erfahren:
helixor.de/mutmacher



Was dich auf den nächsten Seiten begleitet.

Hier findest du Platz für Fragen und Notizen zu den Themen, die dich gerade beschäftigen.

Meine Diagnose verstehen. ..... S 4

Meine Behandlung begleiten. ..... S 6

Meine körperlichen Beschwerden wahrnehmen. ..... S 8

Meine seelischen Belastungen ansprechen. ..... S 10

Meinen Alltag gestalten. ..... S 12

Meine Ergebnisse und nächsten Schritte verstehen. ..... S 14

Meine Notizen und Termine. ..... S 16





Meine Diagnose verstehen.

Mut, nachzufragen.

Eine Diagnose bringt viele Informationen mit sich.
Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um sie in Ruhe zu verstehen und nachzufragen.

Das möchte ich beim nächsten Termin ansprechen.

- Können Sie mir erklären, was meine Diagnose und die bisherigen Befunde für meine persönliche Situation bedeuten?
- Wie weit ist die Erkrankung fortgeschritten – und was bedeutet das für mich?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten kommen für mich infrage?
- Warum empfehlen Sie mir diese Behandlung?
- Welche nächsten Untersuchungen oder Schritte stehen an?
- Wo finde ich verlässliche Informationen?

Was hilft dir, deine Diagnose besser zu verstehen?

Überlege:
Was muss heute geklärt werden? Nummeriere bis zu drei Fragen, die dir gerade am wichtigsten sind.

Das möchte ich festhalten.

Für Fragen, Gedanken und Antworten – vor, während oder nach deinem Termin.

Ein kleiner MUTMACHER.

Ruhe

Nimm dir, wenn du möchtest, einen kurzen Moment zum bewussten Atmen.



1. Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis 3.
2. Atme anschließend ruhig aus und zähle dabei bis 6.
3. Wiederhole das etwa zehnmal.
   Atme danach wieder in deinem eigenen Rhythmus weiter.

Info: Wenn dir dabei unwohl wird, atme einfach normal weiter.

Nimm einen Moment lang wahr, wie es dir jetzt geht. Vielleicht fühlt sich dein Körper etwas ruhiger an – vielleicht hilft es dir einfach, kurz innezuhalten.

Meine Behandlung begleiten.

Mut, gut informiert zu sein.

Eine Behandlung kann viele Fragen mit sich bringen – vor dem Start und im weiteren Verlauf. Gut informiert zu sein, kann dir helfen, die nächsten Schritte sicherer mitzugehen.

Das möchte ich beim nächsten Termin ansprechen.

- Was ist das Ziel meiner Behandlung – und woran erkennen wir, ob sie wie geplant wirkt?
- Wie läuft meine Behandlung im Alltag ab, und was sollte ich bei Terminen beachten?
- Wie lange ist die Behandlung voraussichtlich geplant?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Kann sich mein Behandlungsplan im Verlauf ändern – und wovon hängt das ab?
- An wen kann ich mich wenden, wenn zwischen den Terminen Fragen auftauchen?

Worüber möchtest du bei deiner Behandlung Klarheit gewinnen?

Gib bis zu drei Fragen eine Nummer, damit beim nächsten Termin das Wichtigste zuerst zur Sprache kommt.

Das möchte ich festhalten.

Für Fragen, Gedanken und Antworten –
vor, während oder nach deinem Termin.

Ein kleiner MUTMACHER.

Vorfreude

Halte gern fest, was dir in den nächsten Tagen Freude bereiten könnte – und richte den Blick auf einen schönen Moment.

Meine körperlichen Beschwerden wahrnehmen.

Mut, auf die Signale des Körpers zu hören.

Körperliche Beschwerden können sich im Verlauf der Erkrankung oder Behandlung verändern. Sprich an, was dich belastet – gemeinsam mit deinem Behandlungsteam kannst du schauen, was jetzt wichtig ist.

Das möchte ich beim nächsten Termin ansprechen.

- ○ Erschöpfung
- ○ Schlaf
- ○ Schmerzen
- ○ Übelkeit
- ○ Appetit
- ○ Schleimhautbeschwerden oder -entzündungen
- ○ Andere körperliche Belastung:

_____

_____

Wichtig: Bei neuen, starken oder plötzlich auftretenden Beschwerden wende dich bitte zeitnah an dein Behandlungsteam.

Was soll dein Behandlungsteam wissen?

Setze bei bis zu drei Belastungen eine Priorität. So könnt ihr gemeinsam auf das schauen, was dich gerade am meisten beschäftigt.

Das möchte ich festhalten.

Für Fragen, Gedanken und Antworten –
vor, während oder nach deinem Termin.

Ein kleiner MUTMACHER.

Pause

Kreise ein, was dir gerade guttun könnte, und schenke dir einen kleinen Moment dafür.

Tee	Musik	Frische Luft	Sonne	Natur
Ruhe	Atmen	Lieblings-ort	Vertrautes	Zeit für mich

Meine seelischen Belastungen ansprechen.

Mut, sich Unterstützung zu holen.

Eine Krebserkrankung kann innerlich viel bewegen – Sorgen und Unsicherheiten, aber auch Veränderungen im persönlichen Umfeld. Sprich an, was dich beschäftigt. Du musst damit nicht allein bleiben.

Das möchte ich beim nächsten Termin ansprechen.

- ○ Sorgen oder Ängste
- ○ Innere Unruhe
- ○ Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit
- ○ Überforderung
- ○ Belastungen in Familie oder Partnerschaft
- ○ Belastungen im Beruf oder Alltag
- ○ Sorgen um Angehörige
- ○ Etwas anderes: _____

Wobei wünschst du dir Unterstützung?

Priorisiere bis zu drei Themen, die du im nächsten Termin ansprechen möchtest. Du musst nicht alles mit dir allein ausmachen.

Das möchte ich festhalten.

Für Fragen, Gedanken und Antworten –
vor, während oder nach deinem Termin.

Ein kleiner MUTMACHER.

Momente



Gab es in den letzten Tagen einen Moment, der dir gutgetan hat? Halte ihn gern hier fest.

1.
2.
3.

Meinen Alltag gestalten.

Mut, Unterstützung anzunehmen.

Was dir Kraft gibt, was du selbst tun kannst und wo Unterstützung hilfreich ist, kann ganz unterschiedlich sein. Finde mit deinem Behandlungsteam heraus, was dir im Alltag guttut.

Das möchte ich beim nächsten Termin ansprechen.

- Was kann ich im Alltag tun, um gut für mich zu sorgen?
- Darf ich mich bewegen oder Sport machen – und worauf sollte ich dabei achten?
- Was kann ich tun, wenn die Erkrankung oder Behandlung meinen Alltag stark verändert?
- Gibt es Lebensmittel, Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel, die ich während der Behandlung vermeiden sollte?
- Welche ergänzenden Maßnahmen möchte ich mit meinem Behandlungsteam besprechen?
- Welche ergänzenden Maßnahmen kommen für mich infrage – und was sollte ich dabei beachten?

Was kann dich im Alltag stärken?

Entscheide dich für bis zu drei Fragen oder Themen, die dir im nächsten Termin weiterhelfen können.

Das möchte ich festhalten.

Für Fragen, Gedanken und Antworten –
vor, während oder nach deinem Termin.

Ein kleiner MUTMACHER.

Entlastung

Halte fest, was dir in den letzten Tagen gutgetan oder deinen Alltag ein wenig leichter gemacht hat.

Meine Ergebnisse und nächsten Schritte verstehen.

Mut, Klarheit zu suchen.

Untersuchungen und Ergebnisse können viele Gedanken auslösen.
Nimm dir Raum für die Fragen, die dir Orientierung für die nächsten Schritte geben.

Das möchte ich beim nächsten Termin ansprechen.

- Wie läuft die Untersuchung ab, und wie kann ich mich darauf vorbereiten?
- Wann und wie erhalte ich die Ergebnisse?
- Welche nächsten Schritte stehen jetzt an?
- Welche Untersuchungsergebnisse und Blutwerte sind für meine Behandlung besonders wichtig?
- Was bedeuten die Ergebnisse für meine persönliche Situation?
- Was bedeutet es, wenn die Behandlung nicht so anspricht wie erhofft?

Welche Antworten geben dir Orientierung?

Bringe bis zu drei Fragen in eine Reihenfolge. So weißt du, was du im nächsten Termin zuerst ansprechen möchtest.

Das möchte ich festhalten.

Für Fragen, Gedanken und Antworten –
vor, während oder nach deinem Termin.

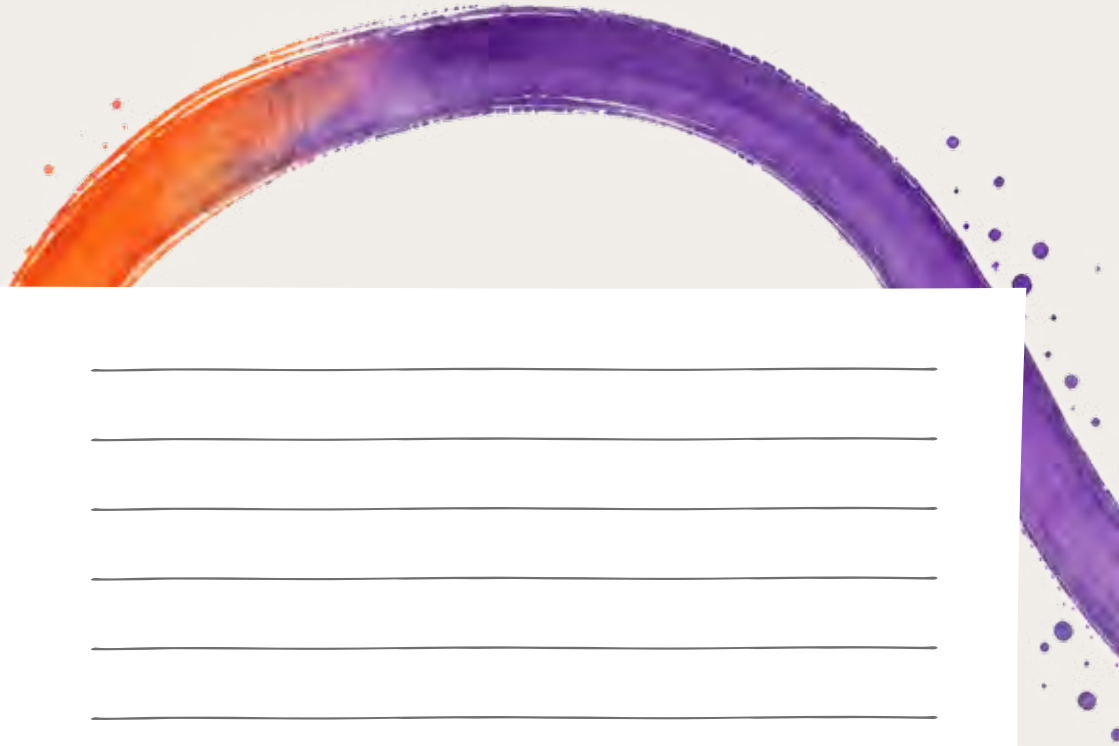
Ein kleiner MUTMACHER.

Impuls

Gibt es einen Gedanken, Satz oder Spruch, der dich gerade begleitet? Halte ihn gern hier fest.

Meine Notizen.

Für Gedanken, Fragen und alles, was du festhalten möchtest.



Meine Termine im Blick.

Für Behandlungen, Untersuchungen und wichtige Termine.

Datum _____ **Termin/Behandlung** _____

Ort/Ansprechperson _____

Datum _____ **Termin/Behandlung** _____

Ort/Ansprechperson _____

Datum _____ **Termin/Behandlung** _____

Ort/Ansprechperson _____

Datum **Termin/Behandlung**

Ort/Ansprechperson

Datum **Termin/Behandlung**

Ort/Ansprechperson

Datum **Termin/Behandlung**

Ort/Ansprechperson

Datum **Termin/Behandlung**

Ort/Ansprechperson

Helixor

Seit über 50 Jahren Partner der
integrativen Onkologie.

MUTMACHER.

Weil deine Fragen wichtig sind.

Mehr erfahren: helixor.de |

Hersteller: Helixor Heilmittel GmbH • Fischermühle 1 • 72348 Rosenfeld • helixor.de

Art.-Nr. 8000470 | Stand 11/2026 | Bilder dienen der Veranschaulichung. Die abgebildeten Personen sind Modelle.