



Hallo,

Der Winter – insbesondere der Advent – ist die **Zeit der Besinnung**. Wenn die Natur zur Ruhe kommt, haben auch wir die Gelegenheit, uns auf das **Wesentliche** zu konzentrieren, uns zu erholen und es uns zu Hause gemütlich zu machen. Eine **Pause** vom Prostatakrebs kann man natürlich nicht so einfach einlegen. Aber zumindest können Sie sich **Zeit für sich nehmen** und reflektieren, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen. Der Newsletter bietet Ihnen verschiedenste Ideen, wie Sie Ihren **Bedürfnissen** gerecht werden und es sich richtig gut gehen lassen können.

Wir wünschen Ihnen eine fröhliche Adventszeit!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



Selbsthilfegruppen für den Austausch von Wissen und Erfahrungen

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiges Thema für Prostatakrebs-Betroffene, da die Diagnose sehr belastend sein kann. Selbsthilfegruppen bieten **einen sicheren Raum**, in dem Sie ihre **Ängste, Sorgen** und **Gefühle** teilen können. Gleichzeitig können Sie sich untereinander über **Therapien, medizinische Entwicklungen** in der Behandlung Prostatakrebs sowie persönliche Erfahrungen austauschen. Also nutzen Sie diese Möglichkeit für sich! Weitere Anregungen zur Unterstützung der Therapie, finden Sie [in diesem Beitrag](#).

Die therapeutische Wirkung von Musik

Kennen Sie jemanden, der keine **Musik** mag oder hört?... Wir auch nicht! Ob zur **Unterhaltung, Entspannung** oder zum **Stressabbau**: Musik kann eine wichtige Unterstützung sein und Ihre **Lebensqualität** verbessern – sowohl für die **mentale** als auch **physische Gesundheit**.



1. **Stressabbau:** Musik kann dazu beitragen, [Stress und aufkommende Ängste zu reduzieren](#), die oft mit der Diagnose und während der Behandlung von Prostatakrebs einhergehen. Besonders **sanfte Klänge und Musik**, die ruhiger ist, haben auch eine **beruhigende Wirkung** auf uns.
2. **Schmerzlinderung:** Musik kann als eine Form der **Schmerztherapie** dienen. Sie kann einer niederländischen Studie zufolge die **Wahrnehmung von Schmerzen verringern** und somit **den Einsatz von Schmerzmitteln reduzieren**. Voraussetzung: Die Musik entspricht auch Ihrem Geschmack.
3. **Stimmungsaufheller:** Vor allem kann Musik **Freude** und **Optimismus** fördern und die **allgemeine Stimmung** heben! 😊
Gemeinsames Singen schüttet übrigens das Hormon **Oxytocin** aus, das unser **Wohlbefinden** steuert.



Besinnlichkeit und bewusste Pausen im Advent

Um den **Advent** führt kein Weg herum. Und das ist auch gut so! Denn er macht die Winterzeit so besonders: Festliche **Beleuchtung**, bunte **Dekorationen** und vor allem die **Vorfreude auf das Zusammensein mit geliebten Menschen**. Es ist die Zeit, um **Dankbarkeit** zu zeigen und **Liebe** zu verschenken. Nutzen Sie den Advent aber auch, um zur Ruhe zu kommen und planen Sie **Erholungsphasen** ein. Das Thema Prostatakrebs schwirrt bei Betroffenen und ihren Angehörigen oft kontinuierlich im Kopf herum. Nutzen Sie den Dezember, um sich aktiv davon freizumachen und sich **Pausen** zu gönnen. [Lesen Sie jetzt, wie Sie die Adventszeit genießen können.](#)



„Der Zeitpunkt der Diagnosestellung entscheidet über die Prognose.“

Die Auswirkungen eines **frisch aufgebrühten Tees** sollten Sie nicht unterschätzen! Je nach Inhaltsstoffen und Sorte kann er **stimulieren** und **energetisieren**, aber auch **beruhigen**, **Beschwerden lindern** oder den **Schlaf fördern**. Und noch dazu unterstützen Sie mit Tee Ihre **tägliche Flüssigkeitszufuhr**. Wie wäre es mit einer **selbstgemachten Teemischung**? Das geht nämlich ganz einfach! Schon mit wenigen Zutaten können Sie sich zu Hause schnell einen leckeren und gesunden Tee zubereiten, ohne auf teuren Beuteltee zurückzugreifen. Übergießen Sie einfach **frische Kräuter** wie Minze, Rosmarin oder auch Salbei mit heißem Wasser. Auch ein paar Scheiben einer Ingwerknolle oder die Zugabe von frischer Zitrone oder ausgepresster Orange sorgen für ein **Geschmackserlebnis**.
Erfahren Sie mehr über nützliche Nährstoffe und Vitamine bei Prostatakrebs: [Jetzt lesen](#).



Neu: Nachsorge bei Prostatakrebs in wertvoller TV

In der neuen Folge von wertvoller TV haben wir mit Frau **Prof. Dr. Inga Peters**, Chefärztin der Klinik für Urologie am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt, über das Thema **Nachsorge bei Prostatakrebs** gesprochen. Was bedeutet das überhaupt? Wann beginnt Nachsorge? Und was gehört dazu? Das und noch mehr erfahren Sie von unserer Expertin: [Jetzt ansehen!](#)

Haben Sie Fragen oder möchten Sie uns etwas mitteilen? Schreiben Sie uns gerne Ihr Feedback an [wertvollER Newsletter](#).

Ihr wertvollER Redaktionsteam

Weitere Informationen zum fortschreitenden Prostatakrebs und der Kampagne wertvollER finden Sie auf der Website www.wertvoll-er.de und auf Facebook.

© 2022 Bayer Vital GmbH