



Hallo,

die Adventszeit steht vor der Tür und damit auch die Zeit der Besinnung. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie trotz Prostatakrebs Ihr Weihnachtsmenü gesund und verträglich gestalten, sich an kalten Tagen fit halten und trotz Sorgen und Ängsten ein schönes Weihnachtsfest verbringen können. Spannend für Patienten UND Angehörige.

Das wertvollER-Redaktionsteam wünscht Ihnen eine fröhliche Adventszeit und viel Freude beim Lesen!



Festessen gesund und verträglich gestalten

Bei Prostatakrebs ist eine möglichst ausgewogene, vitaminreiche Ernährung zuträglich für den Organismus und das Wohlbefinden der Patienten. Bei all den leckeren, weihnachtlichen Speisen und der Festmahl-Planung kann aber schnell mal in Vergessenheit geraten, dass derlei Diäten Einfluss auf die Verträglichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln nehmen können. Um unerwünschte Reaktionen des Körpers zu vermeiden, sollten Betroffene auf größtenteils gewohnte Lebensmittel zurückgreifen.

Bei der Rezeptwahl sollten Sie außerdem beachten, dass manche Lebensmittel die Wirkung von Arzneimitteln beeinträchtigen können. Produkte wie Grapefruits, Kaffee, Sojaprodukte oder Alkohol sollten daher möglichst nicht auf Ihrer Zutatenliste stehen. Die frühzeitige Rücksprache mit dem Betroffenen oder behandelnden Arzt hilft, wenn Sie unsicher beim Weihnachtsmenü sind.

[Ernährung bei Prostatakrebs](#)

Aktiv durch die Adventszeit

Das kalte Wetter in der Weihnachtszeit lädt dazu ein, es sich im Warmen mit einer heißen Tasse Tee auf dem Sofa oder vor dem Kamin gemütlich zu machen. Dabei können ausgiebige Winterspaziergänge an den Feiertagen sehr wohltuend sein. Nutzen Sie die Zeit mit Ihrer Familie für gemeinsame Spaziergänge durch weihnachtlich dekorierte Orte oder friedliche Winterlandschaften in der Natur. In Bewegung zu bleiben, tut Körper und Seele gut und ist besonders bei Prostatakrebs wichtig. Das Beste daran: Das Einkuscheln zu Hause ist danach gleich doppelt so schön!

[Mehr zum Thema Bewegung](#)

Angstfrei durch die Feiertage

Trotz weihnachtlicher Atmosphäre bleiben Ängste und Sorgen nicht aus – sowohl bei Prostatakrebspatienten als auch den Angehörigen, die ihnen nahestehen. Versuchen Sie, im Moment zu bleiben und die gemeinsame Zeit zu genießen. Es hilft, die Ängste zu kommunizieren und sich jemandem anzuvertrauen. Egal ob Familienmitglied, Freund oder Therapeut. Wichtig ist, dass Sie andere teilhaben lassen und die Sorgen nicht mit sich allein ausmachen. Auch verschiedene Entspannungstechniken können Ihnen helfen, sich von Ängsten zu lösen.

[Mehr dazu hier](#)



Video-Tipp für Patienten & Angehörige

Wer lieber schaut anstatt zu lesen, findet im **Videointerview mit dem Urologen Dr. Stefan Machtens** Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um fortschreitenden Prostatakrebs. Neben Therapieoptionen und Tipps für Patienten, liefert er auch nützliche Tipps, wie Angehörige die Erkrankten unterstützen können.

[Hier geht's zum Videointerview.](#)



Geschenkideen für (Prostata-)Krebspatienten

Wenn Sie noch nicht wissen, was Sie sich wünschen bzw. schenken könnten – wie wäre es mit diesen Ideen?

- **Zeitgeschenke** wie z.B. gemeinsame Unternehmungen und Besuche
- Geschenke **mit Wohlfühlcharakter** (warme Socken, eine kuschelige Decke, Wärmekissen etc.)
- Persönliche **Fotogeschenke**, die wertvolle Erinnerungen und schöne Momente in den Fokus stellen
- Geschenke, **um zur Ruhe zu kommen** (Bücher, Filme, Hörspiele, Brettspiele, Badesalz,...)

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.