



Hallo,

was sind Ihre Vorsätze für das neue Jahr? In unserer ersten Newsletter-Ausgabe 2022 zeigen wir, mit welchen **Vorsätzen** Prostatakrebs-Patienten das neue Jahr beginnen können und geben Tipps, wie Sie über **Ernährung** Lebensqualität gewinnen und sich mit **einfachen Sportübungen** in den eigenen vier Wänden fit halten können. Die Anregungen sind natürlich **auch** etwas **für Angehörige** und machen gemeinsam noch mehr Spaß.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



## Vorsätze und Ziele bei Prostatakrebs

Es ist nie zu spät, um sich Vorsätze und neue Ziele zu setzen. Ob in Form von Bewegung, gesunder Ernährung oder Selbstfürsorge, Vorsätze helfen, alte Gewohnheiten und Verhaltensweisen abzulegen und Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Wichtig ist, sich realistische Ziele zu überlegen und diese nicht zu hoch anzusetzen. Was gute Jahresvorsätze bei (fortschreitendem) Prostatakrebs sind und wie diese gut formuliert werden, [erfahren Sie hier](#).

## Wir essen uns glücklich!

Bei Prostatakrebs ist eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung nicht nur für die körperliche Gesundheit von hoher Bedeutung. Ernährung kann sich auch auf unsere Stimmung auswirken. Studien zeigen, dass sich eine kohlenhydratreiche Ernährung positiv auf die allgemeine Stimmungslage auswirkt und den Schlaf verbessern kann. Hingegen werden zum Beispiel niedrige Omega-3-Blutwerte mit Depressionen, Pessimismus und Impulsivität in Verbindung gebracht. Durch eine mediterrane Ernährungsweise kann hier vorgebeugt und die Laune verbessert werden. Für die extra Portion Wohlbefindens sind gelegentliche Ausnahmen natürlich erlaubt, denn die Freude über ein Stück Schokolade oder das Lieblingsgericht wirkt sich unmittelbar positiv auf die Psyche aus.

[Weitere Ernährungstipps bei Prostatakrebs.](#)



## Durch Nährstoffe mehr Lebensqualität gewinnen

Neben dem „Gute-Laune-Essen“ gibt es einige Nährstoffe und Vitamine wie Vitamin D und C, Selen oder L-Carnitin, die für Prostatakrebs-Patienten wichtig sind. Diese können dazu beitragen, das Tumorwachstum zu hemmen, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie zu verringern oder das Energielevel zu steigern.

[Mehr zu dem Thema finden Sie hier.](#)

## Drei einfache Übungen für zu Hause

Auch wenn es oft schwerfällt, sich an kalten Tagen aufzuraffen, sollte ausreichend Bewegung nicht vernachlässigt werden. Wer die eigenen vier Wände dafür nicht verlassen möchte, kann zu Hause einfache Übungen durchführen, die die Gesundheit fördern und Muskelabbau verhindern. Mehr zum Thema [Bewegung bei Prostatakrebs finden Sie hier](#).

**Wir zeigen Ihnen drei einfache Übungen für zu Hause:**



### **1. Seitbeuge (10 Wdh. je Seite)**

Diese Übung eignet sich gut zum Aufwärmen. Stellen Sie sich breitbeinig hin und beginnen Sie, den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links zu beugen. Nehmen Sie dabei die Arme mit. Bewegt sich die rechte Hüfte zur rechten Seite, geht der rechte Arm nach oben, sodass die Seite gedehnt wird. Nehmen Sie den Arm langsam wieder runter, wenn die Hüfte sich zur Mitte bewegt und bringen Sie den linken Arm nach oben, wenn sich die Hüfte nach links bewegt.



### **2. Seitlicher Ausfallschritt (10 Wdh. je Seite)**

Stellen Sie sich gerade auf, spannen den Bauch an und machen dann mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach rechts. Achten Sie dabei darauf, dass der Rücken gerade und die Schultern locker bleiben. Der Oberkörper bewegt sich so weit nach rechts, dass das Sprunggelenk sich direkt unterm Knie befindet. Gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



### **3. Kniebeuge (15 Wdh.)**

Stellen Sie Ihre Füße etwa hüftbreit auf. Beugen Sie nun langsam die Knie, bis Oberschenkel und Wade in etwa einen rechten Winkel bilden. Achten Sie darauf, dass der Rücken dabei gerade bleibt. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung.

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](http://www.wertvoll-er.de) und auf Facebook.