



Hallo,

nach der kalten und dunklen Winterzeit können wir den **Frühling** kaum erwarten. Die Sonne ist ein **Motivationskick** für alle Lebenslagen - daran muss auch fortschreitender Prostatakrebs nichts ändern.

Lesen Sie in dieser Ausgabe mehr über:

- Bienchen und Blümchen: **Erektile Dysfunktion** behandeln
- Sonnenschein: **Patienten-Bericht** zum Umgang mit der Diagnose
- Länger helle Tage: **Tipps für Aktivitäten** im Freien

Viel Freude beim Lesen und genießen Sie den Frühling!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



Frühlingsgefühle



Sexualität und Prostatakrebs

Kein Mythos: Frühlingsgefühle gibt es wirklich. Grund dafür ist, dass im Frühjahr das Schlafhormon Melanin unterdrückt und das Glückshormon Serotonin vermehrt ausgeschüttet wird. Auch unsere Lust auf Sex steigt. Auch für **Prostatakrebs-Patienten**, die mit **Erektionsproblemen** oder Libidoverlust zu kämpfen haben, gibt es Möglichkeiten, über die Sie mit Ihrem Arzt sprechen können.

Zwei Behandlungsmöglichkeiten stellen wir Ihnen direkt vor. Das SKAT- und das MUSE-Verfahren.

Eines vorweg: Die Kosten für Medikamente gegen Erektile Dysfunktion werden nicht von gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

- **SKAT** - Schwellkörper-Autoinjektionstherapie: Die Patienten injizieren sich den Wirkstoff kurz vor sexueller Aktivität selbst in den Schwellkörper. Die Durchblutung des Penis wird angeregt und nach kurzer Zeit tritt die Erektion ein. Sie **hält zwischen 30 Minuten und drei Stunden** an.
- **MUSE** - Medikamentöses Urethrales System zur Erektion: Auch dieses Mittel ist keine Tablette, sondern ein Wirkstoff-Stäbchen, das direkt in die Harnröhre eingeführt wird und sich dort auflöst. Die **Wirkung dauert bis zu einer Stunde** an.

Der Vorteil dieser beiden Verfahren ist, dass sie für Patienten geeignet sind, bei denen klassische Potenzmittel nicht anschlagen. Mit der Handhabung müssen sich Patienten zunächst vertraut machen und sie sich vom behandelnden Urologen erklären lassen. [Mehr Tipps und Hilfsmittel gibt es hier.](#)



Von Patienten für Patienten: Tipps zu mentaler Stärke

Nicht nur Potenzstörungen können am Selbstwertgefühl kratzen und die Psyche beeinflussen. Dass die Diagnose fortschreitender Prostatakrebs nicht spurlos am Erkrankten vorbeizieht, hat Patient Joachim Feuerborn selbst erlebt. Lesen Sie in unserem neuen Blogbeitrag, welche **Tipps** er gibt, um die **Erkrankung bestmöglich zu akzeptieren und schlechte Tage zu überwinden**.

[Jetzt lesen!](#)



Ausflüge, Stand-up-Paddling und Boccia

Das gute Wetter ist Grund genug, um wieder mehr Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Denjenigen, die Ausschau nach **Varianz in der Freizeitgestaltung** halten, können wir unseren [Blogbeitrag rund um Aktivitäten im Frühjahr](#) empfehlen.

wertvollER News



Ankündigung: Bald kommt wertvollER TV

Wir haben tolle Neuigkeiten zu verkünden! In den vergangenen Wochen haben wir ein **TV-Projekt** auf die Beine gestellt, das bald auf wertvoll-er.de abrufbar sein wird. Wir werden mit den verschiedensten Studiogästen alle Themen rund um fortschreitenden Prostatakrebs in Angriff nehmen, um Sie bestmöglich zu unterstützen.

Mit dabei sind Mediziner, Patienten, Ernährungsexperten u.v.m.

In Kürze werden wir Sie über die Veröffentlichung der ersten Sendung informieren.

Das tut sich auf der Ratgeber-Plattform

Wir haben auch unsere **Videothek** für Sie auf Vordermann gebracht. Dort finden Sie u.a. unsere neue **Interview-Reihe „Für Euch gefragt“**, mit dem Urologen Dr. Machtens und seinem Prostatakrebs-Patienten.

[Hier entlang.](#)

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.