



Hallo,

unsere neue Newsletter-Ausgabe steht ganz unter dem **Motto „Raus ins Freie!“**.

Wir geben Ihnen viele Tipps, was Sie beim **Grillen mit Prostatakrebs** beachten sollten. Und wenn Sie nicht gerade **verreisen**, könnten Sie doch Ihren **grünen Daumen** zum Leben erwecken?

Außerdem ist unsere erste Sendung **wertvollER TV** online und wartet mit spannenden Gästen und wertvollen Tipps auf. Das Abendprogramm ist damit auch schon festgelegt.

Wir wünschen Ihnen einen tollen Start in den Sommer!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



Die Gartensaison ist eröffnet!

Dann nutzen Sie die warme Jahreszeit und werden Sie im Garten tätig. Das Gärtnern fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern kann auch eine wahre Wohltat für Geist und Seele sein. Was Bakterien in der Erde damit zu tun haben, wie Sie beim Gärtnern Ihren Rücken schonen können und welche Möglichkeiten es für Betroffene ohne eigenen Garten gibt, erfahren Sie [hier in unserem neuen Blogbeitrag](#).



Gesund und schadstoffreduziert Grillen - das sollten Sie beachten

Sommer ohne Grillen? Schwer vorstellbar für uns Deutsche.

Aber nicht alles, was auf dem Grill landet, ist für (Prostata-)Krebspatienten empfehlenswert. Rippchen, Grillfackeln und ähnlich fettreiche Fleischsorten sollten - wenn möglich - in Maßen verzehrt oder ganz weggelassen werden.

Schadstoffe beim Grillen über Holzkohle:

Es gibt Schadstoffe, die durch das Grillen über Holzkohle ausgelöst werden und krebserregend sein können. Das bedeutet aber NICHT, dass ein bereits bestehender Tumor dadurch schneller wächst.

So können Schadstoffe reduziert werden:

- Grillen Sie nicht zu dunkel: Je verkohlter das Grillgut, desto mehr Schadstoffe enthält es.

- Entfernen Sie die verbrannten Stellen großzügig vom Grillgut.
- Verwenden Sie Grillschalen, um übermäßiges Abtropfen von Fett zu vermeiden - trifft das Fett auf die heiße Glut, können Schadstoffe freigesetzt werden.
- Die Holzkohle sollte nicht mehr brennen, sondern gut durchgeglüht sein.
- Die Verwendung von selbstgemachten Marinaden, die Kräuter und Gewürze enthalten, verringert das Aufkommen der krebserregenden Schadstoffe ebenfalls.
- Steigen Sie auf einen Elektro- oder Gasgrill um.



wertvollER TV: Gesundes Burger-Rezept & mehr!

Passend zur Grillsaison enthält unsere erste Sendung unseres neuen Video-Magazins wertvollER TV ein leckeres Rezept für gesunde Burger.

Ernährungsberaterin Barbara Contzen klärt rund um das Thema Ernährung bei Prostatakrebs auf und führt durch das Rezept. Daneben enthält die Sendung noch weitere spannende Themen.

[Hier wertvoller TV ansehen.](#)

Das Rezept gibt es in unserem [Downloadbereich](#).



Sommerzeit ist auch Urlaubszeit!

Patienten mit fortschreitendem Prostatakrebs, die sich fit und gut fühlen, können sich bedenkenlos auf Reisen begeben - sofern keine medizinischen Gründe dagegensprechen. Das ist sogar gewünscht! In diesem nahezu beschwerdefreien Stadium sollten Sie alles machen, worauf Sie Lust haben. Neue Regionen oder gar Länder zu erkunden, ist eine tolle Ablenkung vom Alltag mit der Erkrankung. Was Sie bei Reisen mit (Prostata-)Krebs beachten sollten, [können Sie hier nachlesen](#).

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.