



Hallo,

die Tage werden immer kürzer und kälter – **der Winter steht vor der Tür**. Eine gute Zeit, um es sich gemeinsam mit der Partnerin oder dem Partner zu Hause gemütlich zu machen. Was wäre da besser geeignet als die brandneue Folge **wertvollER TV**?

Aber nicht nur auf der Couch können Sie die die Winterzeit verbringen: Wir haben **Wellness- und Wohlfühl-Tipps** für Sie zusammengestellt und bereiten Sie auf die **Adventszeit** vor – natürlich zugunsten Ihrer **Prostatagesundheit**. Schließlich befinden wir uns mitten im Movember, dem Aktionsmonat im Zeichen der Männergesundheit. Ein super Anlass, um in der nächsten Zeit intensiv das eigene Wohlbefinden zu stärken und sich mit der Erkrankung Prostatakrebs auseinanderzusetzen.

Wir hoffen, diese Ausgabe unterstützt Sie dabei!

Ihr WertvollER Redaktionsteam



wertvollER TV: Sexualität und Partnerschaft

Winterzeit ist Kuschelzeit. Bei einer heißen Tasse Tee auf dem Sofa, eingekuschelt in eine Decke, mit der Partnerin oder dem Partner – die perfekte Gelegenheit, die neue Folge wertvollER TV einzuschalten. Dieses Mal Thema des Videomagazins: **Ein erfülltes Liebesleben trotz Prostatakrebs**. Wie immer sind spannende Gäste zu Besuch. Ein **Urologe** und eine **Physiotherapeutin** geben hilfreiche Tipps zum Thema **Sexualität** und zeigen außerdem praktische Übungen, die die Muskeln rund um den Beckenboden stärken. Die ganze Folge finden Sie [hier](#).



Zeit, sich zu verwöhnen - Wellness bei Prostatakrebs

Wann haben Sie es sich das letzte Mal so richtig gut gehen lassen? Besonders nach einer **Diagnose wie Prostatakrebs** ist es wichtig, sich regelmäßig Pausen zu gönnen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Nutzen Sie daher die kalte Jahreszeit und verwöhnen Sie sich mit einem **Wellness-Programm**. Die Gestaltung ist jedem selbst überlassen, ob **Saunabesuch**,

Massage oder Wellness zu Hause. Wie sich das Ganze positiv auf Prostatakrebs auswirken kann und was beachtet werden muss, erfahren Sie [in unserem neuen Blogbeitrag](#).



Die Adventszeit bewusst erleben

Besonders die **Adventszeit** ist für viele die schönste Zeit im Jahr. Es ist eine Zeit der Besinnlichkeit, die gerne mit den engsten Angehörigen verbracht und genossen wird. Das kann die **mentale Gesundheit fördern**, doch auch die körperliche Gesundheit kann aus dem Winter schöpfen. Unmöglich, bei dem trüben Wetter und all den verführerischen Leckereien und zuckerreichen Getränken? Nicht unbedingt!

So halten Sie sich im Winter fit:

1. Gesund naschen: Wer sich gesund ernähren, aber nicht auf Naschereien verzichten möchte, findet auf wertvoll-er.de Tipps und leckere Schlemm-Ideen. Vom **gesunden Plätzchen-Ersatz** bis hin zum **Weihnachtsmenü** ist hier für jeden etwas dabei. Aber keine Sorge – Ausnahmen sind natürlich erlaubt und es muss nicht gänzlich auf traditionelle Leckereien verzichtet werden. [Mehr Infos](#)

2. Schlafen: Durch die dunklen, langen Nächte im Winter wird vermehrt **Melatonin** im Körper ausgeschüttet, ein Hormon, das für einen tieferen Schlaf sorgt. Bedeutet: **Im Winter können wir besser Schlafen** und der Körper kommt zur Ruhe. Das kann sehr erholsam und kräftespendend sein und außerdem zur **Bekämpfung von Symptomen** beisteuern. Ihre Symptome können Sie übrigens anhand unseres **Fragebogens** dokumentieren, was bei Kontrolluntersuchungen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sehr hilfreich sein kann. Sie finden ihn [hier](#).

3. Bewegung: Sportlich aktiv sein, schüttet **Glückshormone** frei und hebt direkt die Laune. Sie müssen dafür keinen Marathon laufen – ein ausgiebiger Spaziergang hat denselben Effekt. Und auch zu Hause können Sie **mit einfachen Übungen die Gesundheit fördern**. Tipp: Wer seine Kontinenz und Erektionsfähigkeit stärken will, findet [hier](#) Übungen, um die Becken-Muskeln zu mobilisieren und kräftigen.

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.