

wertvoller



Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Nr.
02

Frühjahr
2024

Gut leben trotz
fortschreitendem
Prostatakrebs.
Eine Initiative
von Bayer.

wissens:wert
Wie Angehörige
helfen können

mehr:wert
In guten Händen
als Prostatakrebspatient!

lebens:wert

Mentale
Herausforderungen
meistern





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in einem oft turbulenten Leben gibt es Momente, die wie ein Sturm über uns hinwegziehen. Die Diagnose Prostatakrebs ist zweifellos eine solche emotionale Achterbahnfahrt. Doch genau in diesen Momenten zeigt sich, wie stark der menschliche Geist sein kann. In dieser Ausgabe legen wir den Fokus auf Selbstfürsorge und den Umgang mit den mentalen Herausforderungen, die mit der Erkrankung einhergehen.

Angefangen beim unschätzbaren Wert des direkten Umfelds bis hin zu weiteren Anlaufstellen für seelische Gesundheit möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen in der zweiten Ausgabe des wertvollER Magazins Hilfsangebote und hilfreiche Tipps für den Umgang mit der Diagnose fortschreitender Prostatakrebs mit auf den Weg geben. Entdecken Sie in diesem Heft, wie die emotionale Reise der Prostatakrebsbewältigung individuell gestaltet werden kann und welche Hilfsmittel Ihnen zur Entspannung dienen. Außerdem erfahren Sie, was Angst überhaupt ist und wie es trotz Rezidiv gute Therapiemöglichkeiten geben kann. In unseren exklusiven Interviews erhalten Sie die Antworten.

Besuchen Sie auch unsere Website, die Sie mit ergänzenden Informationen und Materialien versorgt. Wir sind fest davon überzeugt, dass Wissen, Verständnis und Gemeinschaft dazu beitragen können, die Herausforderungen zu meistern und Hoffnung auf eine positive Zukunft zu schaffen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Annika Klein
Onkologie Bayer Vital

Dr. med. Dr. rer. nat. Jana Burkhardt
Medizin Onkologie Bayer Vital

**Besuchen Sie
gern auch unsere
Internetseite:
wertvoll-er.de**



wertvollER Magazin

Ein Magazin für Männer mit fortschreitendem Prostatakrebs und deren Angehörige

Ausgabe 2
2024
Artikel-Nr.: 90722799

**Herausgeber und
Redaktionsanschrift:**

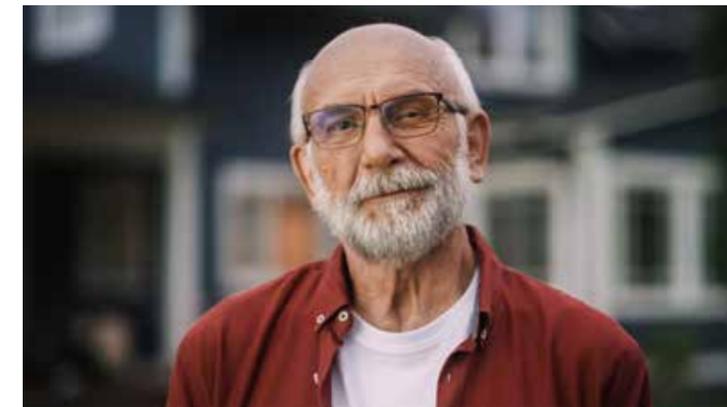
Bayer Vital GmbH
Onkologie
Gebäude K56
51366 Leverkusen
www.wertvoll-er.de
E-Mail: onkologie-deutschland@bayer.com

Chefredaktion:
Annika Klein
Dr. Dr. Jana Burkhardt

Redaktion und Umsetzung:
Goerke Public Relations GmbH
Luxemburger Straße 171
50939 Köln
www.goerke-pr.de

Druck:
HH Print Management
Deutschland GmbH
hhglobal.com

Eine Initiative von Bayer und
wertvollER



lebens:wert

04 Die Diagnose,
die alles verändert

05 Angst, Sorgen und Stress –
Gefühle, die bewältigt
werden können

frage:wert

06 Interview
mit Fabian
Völler



wissens:wert

08 Krebsrückfall –
und jetzt?

10 Vier Ohren hören mehr
als zwei

lebens:wert

12 Stress
lass nach!

14 Progressive
Muskelent-
spannung



15 Mit Sport und
Bewegung Stress
abbauen



18 Persönlichkeits-
typen im Umgang
mit Prostatakrebs

mehr:wert

20 Hilfsangebote
für Patienten
und Angehörige



22 Die besten
Hilfsmittel zur
Entspannung

23 Nützliche Info-
materialien

Diagnose Prostatakrebs

Die Diagnose, die alles verändert

Wege zur seelischen Gesundheit bei Krebs

Eine Krebsdiagnose ist ein einschneidendes Ereignis und wirkt sich auf alle Lebensbereiche der Betroffenen aus – auf ihr Berufsleben und auf ihr privates Umfeld. Nicht allein der Körper durchläuft eine Ausnahmesituation, hinzu kommt eine emotionale Achterbahnfahrt für die Erkrankten und auch für deren Angehörige.

Plötzlich werden Sie mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert: Eine Flut an Informationen prasselt auf Sie nieder, gepaart mit diversen Tests, Untersuchungen und Arztterminen. Fragen machen sich breit, Fachbegriffe und Prognosen verunsichern, aber Entscheidungen müssen getroffen werden. Gerade die erste Zeit nach der Diagnose ist eine immense Belastungsprobe – Gefühle wie Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Angst oder auch Wut sind die logische Konsequenz.

Um diesen seelischen Stress zu lindern, gibt es verschiedene Ansatzpunkte: Zum einen können Sie selbst aktiv werden, um Ihren Optimismus und Lebensmut zu erhalten und zu stärken (S. 19). Zum anderen können Sie auf professionelle Hilfe für den Umgang mit Ängsten und negativen Gefühlen zurückgreifen. Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe praktische Anregungen bieten, wie Sie Ihre seelische Gesundheit – und damit Ihre Lebensqualität – trotz Prostatakrebs erhalten können.

AUSEINANDERSETZUNG AUF ALLEN EBENEN

Mit der Diagnose geht jeder auf seine Weise um. Jedoch neigen viele Männer dazu, sich einzugeln und den Krebs lieber zu verdrängen, anstatt sich damit auseinanderzusetzen. Das kann sogar so weit gehen, dass sie ihre Familie oder ihre Partnerschaft vernachlässigen und sich schwer damit tun, ihr Umfeld um Unterstützung zu bitten. Aufkommende Gefühle zu unterdrücken ist das eine, aber die Verdrängung oder gar Missachtung der Erkrankung an sich das andere, und der Betroffene minimiert – beispielsweise durch eine ablehnende Haltung gegenüber Therapieoptionen – seine Chancen auf Heilung.

Unsere Empfehlung:

„Setzen Sie sich intensiv mit der Erkrankung auseinander, machen Sie sich schlau, gehen Sie in den Austausch mit anderen Betroffenen oder holen Sie eine ärztliche Zweitmeinung ein. Der Krebs wirkt plötzlich greifbar und weniger bedrohlich, da Sie die Kontrolle übernehmen und „Herr der Lage“ sind. Gerade dieser Zustand mündet zwangsläufig in einem stabileren mentalen Zustand, in dem der Krebs besiegtbar erscheint.“

Reden ist Gold



Angst, Sorgen und Stress – Gefühle, die bewältigt werden können

SCHWEIGEN IST SILBER, REDEN IST GOLD

Zu einer allumfassenden Auseinandersetzung zählt zweifelsohne die Kommunikation rund um die Krebserkrankung. Freunde und Familie sind oft die Ersten, die von der Diagnose erfahren. Ein offener Umgang mit der Erkrankung innerhalb des engsten Kreises kann Ihnen dabei helfen, Ängste und Sorgen anzusprechen und zu verarbeiten. Das Gefühl des „Nicht-alone-Seins“ ist eine große Erleichterung für viele Patienten. Wichtig ist, sich nicht mit diesen Gefühlen zu isolieren, sondern sich nahestehenden Personen anzuvertrauen, um den Verarbeitungsprozess anzustoßen und neue Kraft zu schöpfen.

Doch auch wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, in Ihrem privaten Umfeld Gefühle zu kommunizieren und sich verletzlich zu zeigen, müssen Sie sich nicht unter Druck setzen. Es gibt schließlich noch weitere Ansprechpartner*innen und Anlaufstellen für einen Austausch. [👉 S. 20](#)



Die Bewältigung von Ängsten und Sorgen ist ein individueller Prozess. Es gibt keine Patentlösung, die für jeden Patienten oder Angehörigen gleichermaßen funktioniert. Wichtig ist, dass Sie für sich selbst herausfinden, welche Maßnahmen Ihnen helfen.

1

SETZEN SIE SICH ZIELE

Ziele geben Ihnen Orientierung und helfen Ihnen, den Blick nach vorne zu richten. Sie müssen nicht unerreichbar groß sein, auch kleine Bestrebungen im Alltag können bereits eine große Wirkung auf Ihr Empfinden haben.

2

PFLEGEN SIE IHRE SOZIALEN KONTAKTE

Der Kontakt zur Familie und Ihrem Freundeskreis ist wichtig für Ihr Wohlbefinden. Nehmen Sie sich Zeit für die Menschen, die Ihnen dabei helfen können, auch mal auf andere Gedanken zu kommen.

3

ACHTEN SIE AUF SICH SELBST

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung in Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt. Dies hilft Ihnen, Stress abzubauen und Ihre körperliche und psychische Gesundheit zu verbessern.

4

NEHMEN SIE ÄNGSTE AN

Erfahren Sie mehr über Ihre Ängste. Was sind die Auslöser? Wann treten sie auf? Ein besseres Verständnis ermöglicht eine klare Strategie zu ihrer Bewältigung.

Angst verstehen, Mut finden: Krebs meistern

Tipps vom Psychoonkologen

„Wir sollten Angst nicht verdrängen oder versuchen zu kontrollieren.“

FABIAN VÖLLER



FABIAN VÖLLER

Der Diplom-Psychologe und Psychoonkologe spricht im Interview mit uns über das Urgefühl Angst und erklärt, wie man als Prostatakrebspatient einen Umgang mit der Erkrankung findet.

Die Diagnose Prostatakrebs ist ein einschneidendes Ereignis. Bei vielen Männern löst sie Angst aus: Angst vor dem Unbekannten, Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Tod.

HERR VÖLLER, WAS GENAU IST EIGENTLICH ANGST?

Angst ist eine natürliche körperliche und psychische Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis. Bei Angst spielt sich ein Programm im Körper ab, das schon ganz früh in der Menschheitsgeschichte gelernt wurde. Sie hat vor allem erstmal eine positive Funktion im Körper. Wir brauchen Angst, um überhaupt zu überleben. Wenn wir beispielsweise durch die Stadt laufen, ohne Angst vor Autos zu haben, leben wir nicht so lange. Angst schützt uns davor, frühzeitig zu versterben, und deswegen ist es auch evolutionsgenetisch etwas, das wir alle in uns tragen.

WIE GEHT MAN AM BESTEN MIT DER EIGENEN ANGST UM?

Ich rate zu einem offenen Umgang mit der Angst. Ängste zu teilen und sie auch ernst zu nehmen und zu schauen, wovor man genau Angst hat, hilft oft dabei, einen Weg zur Bewältigung zu finden.

WAS KÖNNEN PATIENTEN, DIE UNMITTELBAR VOR EINER PSA-WERT-KONTROLLE STEHEN, GEGEN IHRE ANGST TUN?

Zum einen kann man sich ablenken, wenn man weiß, dass diese Phase nur wenige Tage andauern wird. Für ein paar Tage ist Ablenkung legitim, sie sollte nur kein Dauerzustand werden, da die Ablenkung auch zu ungesunder Verdrängung mutieren kann. Die ist sehr kontraproduktiv. Sie können sich das wie einen Wasserball vorstellen, den man unter Wasser zu halten versucht, der bei einer kurzen Unachtsamkeit jedoch an einer anderen Stelle wieder mit voller Wucht auftaucht.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich auf den Kontrolltermin vorzubereiten und sich Gedanken über die möglichen Ergebnisse zu machen und darüber, wie man im Anschluss mit diesen umgehen würde. Das kann den Schreck nehmen.

UND WIE KANN MAN LANGFRISTIG MIT DER ANGST LEBEN?

„Jeder Mensch ist anders, und so sind auch Tipps und Ratschläge nicht für jeden Menschen gleich.“

Ich denke, dass es unrealistisch ist, als Krebspatient keine Angst zu haben. In der psychotherapeutischen Behandlung kann es daher eher darum gehen, zu lernen, mit der Angst als Lebensbegleiter in einer Art Koexistenz zu leben und den inneren Umgang mit ihr zu erlernen. Ich hatte mal einen Patienten, der das Leben mit der Angst als „innere WG“ beschrieb. In diesem Fall ist es bloß wichtig, dass der Patient selbst die Entscheidungen trifft und nicht der Angst das Steuer überlässt.

Die Angst, die den Krebs betrifft, kann auch noch andere Ängste begünstigen oder reaktivieren, wenn es bestimmte Vorerfahrungen mit Ängsten oder psychische Vorerkrankungen gibt. Es gibt also viele verschiedene Faktoren, die verschiedene Ängste auslösen können. Primär geht es aber darum, den für sich individuell passenden Umgang mit der Angst zu finden. Dabei kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

THEMA PANIKATTACKEN: WAS HilFT IN SOLCH EINER SITUATION?

Da hilft auf jeden Fall erstmal atmen! In Ruhe atmen, das Ausatmen bewusst zu verlängern oder an die frische Luft zu gehen kann in stressigen Situationen oftmals schon helfen. Sollte es sich jedoch wirklich um eine handfeste Panikattacke handeln, sollte man sich in professionelle Hände begeben, um dort der Sache weiter auf den Grund gehen zu können.

Bei stressigen Situationen können jedoch auch altbewährte Entspannungstechniken wie Meditation oder progressive Muskelentspannung helfen. Passende Anleitungen dazu findet man im Internet.

KÖNNEN AUCH NAHESTEHENDE PERSONEN BEI DER BEWÄLTIGUNG DER ERKRANKUNG HELFEN?

Grundsätzlich hilft es immer, offen über die Erkrankung zu reden. Vielen Betroffenen helfen auch die Erkenntnis und das Gefühl, nicht allein zu sein. Dabei zu verbalisieren, dass sowohl der Erkrankte als auch die Angehörigen Angst haben, kann eine enorme Entlastung sein. Gleichzeitig gibt es aber natürlich auch Ängste, wo Angehörige nicht mehr weiterhelfen können. In dem Moment, wo man an kaum etwas anderes mehr als die Angst denken kann und körperliche Begleiterscheinungen, z. B. Panikattacken, hinzukommen, ist es ratsam, professionelle Hilfe aufzusuchen.

Das gesamte Interview mit Fabian Völler jetzt ansehen:

wertvollER TV



Sicherstellen, dass Sie Ihre Ängste bewältigen – das ist unser Ziel!

Dafür haben wir eine Checkliste speziell für Sie zusammengestellt, die nochmals hilfreiche Tipps im Umgang mit der Angst bereithält.

Unter wertvoller.de/mehrwert/materialien steht für Sie die „Seelische-Gesundheit“-Checkliste zum Download bereit.

Krebsrückfall – und jetzt?

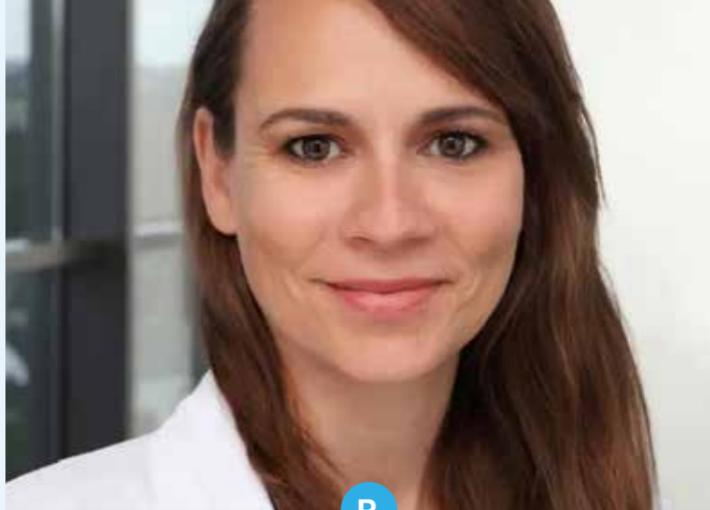
Urolog*innen berichten:
Gute Aussichten trotz Rezidiv

Nach Beendigung einer Prostatakrebsbehandlung ist der PSA-Test ein fester Bestandteil der regelmäßigen Nachuntersuchungen. Optimalerweise bleibt der Patient tumorfrei – das ist aber nicht immer der Fall. Ein Anstieg des PSA-Werts kann dann ein früher Hinweis darauf sein, dass die Prostatakrebserkrankung fortschreitet. Dann ist von einem PSA-Rezidiv oder biochemischen Rezidiv die Rede. Auch das Auftreten von (neuen) Symptomen kann ein Anzeichen für einen Krebsrückfall sein. In seltenen Fällen kann es auch ohne PSA-Anstieg zum Rückfall kommen. In beiden Szenarien wird anschließend untersucht, ob sich der Tumor auf die Prostata beschränkt (Lokalrezidiv) oder ob sich bereits Absiedlungen (Metastasen) in anderen Organen oder den Knochen befinden.

LOKAL BEGRENZTES REZIDIV VS. METASTASIIERTES REZIDIV

HINWEISE AUF EIN LOKALREZIDIV	HINWEISE AUF METASTASEN
Später PSA-Anstieg: frühestens 3 Jahre nach Operation	Früher PSA-Anstieg: innerhalb der ersten 12 Monate nach Operation
Langsamer PSA-Anstieg: Verdopplungszeit des PSA-Werts liegt über 11 Monate	Schneller PSA-Anstieg: Verdopplungszeit des PSA-Werts liegt zwischen 4 und 6 Monaten
Günstige Eigenschaften des ursprünglichen Tumors: Gleason-Score von höchstens 7 und auf die Prostata begrenzter Krebs	Ungünstige Eigenschaften des ersten Tumors: Gleason-Score 8 bis 10, Tumor örtlich fortgeschritten und/oder Lymphknotenmetastasen
Unvollständige Entfernung des Tumors bei der Prostatektomie	

Bei etwa **3/10** Männern kommt es nach einer Prostatakrebsbehandlung zu einem Wiederauftreten des Tumors.



P

PROF. DR. INGA PETERS
Chefärztin am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt

EIN REZIDIV BEDEUTET ABER NICHT, DASS ES KEINE BEHANDLUNGSOPTIONEN MEHR GIBT! – IM GEGENTEIL! ...

„In den letzten zehn Jahren hat sich auf dem Prostatakarzinomsektor enorm viel getan, was die medikamentöse Tumorthherapie angeht. Selbst mit einer Erstlinientherapie können wir den Patienten viele Jahre lang behandeln, ohne dass der Krebs voranschreitet. Sollte sich der Prostatakrebs irgendwann ausbreiten, gibt es auch dafür weitere Therapiemöglichkeiten. So ergeben sich sehr lange beschwerdefreie Zeiträume für den Patienten, die ihm ein ganz normales Leben ermöglichen.“

KÖNNEN AUCH NACH DER ENTFERNUNG DES ERSTEN TUMORS METASTASEN AUFTRETEN?

„Ja, auch noch nach Jahren kann der Prostatakrebs als Lokalrezidiv wiederkehren. Genauso kann aber auch eine Fernmetastasierung in den Knochen, der Lunge oder weiteren Organen durch Absiedlungen des initialen Tumors entstehen.“

WIE KANN MAN EIN REZIDIV BEHANDELN?

„Das ist immer eine individuelle Entscheidung. Befinden sich keine Absiedlungen an anderen Stellen, erfolgt die Behandlung des PSA-Rezidivs üblicherweise mit der Therapieform, die in der ersten Behandlung nicht eingesetzt wurde, beispielsweise durch eine Bestrahlung nach der Prostataentfernung. Bei Nachweis von Metastasen stehen mittlerweile verschiedene systemische Therapien zur Verfügung, die im gesamten Körper wirksam werden.“

WIE LÄUFT DIE HORMONTHERAPIE BEI PROSTATAKREBS AB?

„Die Hormontherapie ist unsere Basis für jedwede Therapie des metastasierten Prostatakarzinoms. Heutzutage erhalten Patienten in der Regel alle drei Monate eine Injektion, die dem Körper vorspielt, dass genug Testosteron vorhanden ist. Der Körper produziert demzufolge kein Testosteron mehr und die Tumoren erhalten keine Energie zum Wachsen.“

Die Androgen-Deprivations-Therapie (ADT) wird auch Androgenentzugs-, Hormonentzugs- oder Hormontherapie genannt. Bei dieser Behandlungsoption stehen die männlichen Geschlechtshormone (Androgene) wie das wichtigste Androgen Testosteron im Vordergrund. Denn Androgene befördern das Wachstum von Prostatakrebs. Um den Androgenspiegel zu senken, wird die ADT eingesetzt (medikamentöse Kastration), indem sie dem Körper vorspielt, genug Testosteron zu besitzen. So wird der weiteren Produktion von Androgenen entgegengewirkt.

FÜR WELCHE PATIENTEN IST DIE HORMONTHERAPIE BESONDERS GEEIGNET?

„Die einfache Hormontherapie ist die Basis für alle metastasierten Tumor- und Prostatakarzinompatienten. Mittlerweile sind auch Medikamente für eine erweiterte Hormonbehandlung zugelassen. Sie greift noch einmal tiefer in den Stoffwechsel der Krebszelle ein und sorgt dafür, dass der Empfänger des Testosteronsignals auf den Krebszellen blockiert wird. Auch diese Therapie ist grundsätzlich für alle Prostatakrebspatienten geeignet.“

EINE WEITERE MÖGLICHKEIT DER PROSTATAKREBSBEHANDLUNG IST DIE CHEMOTHERAPIE. IST CHEMO GLEICH CHEMO? WELCHE UNTERSCHIEDE GIBT ES?

„Für die Chemotherapie fortgeschrittener urologischer Tumorerkrankungen stehen uns mittlerweile zahlreiche gut verträgliche Substanzen zur Verfügung. Prostatakrebspatienten erhalten meist eine Taxan-Chemotherapie, die gemeinhin als sehr gut verträglich gilt. Zudem hat sich das Nebenwirkungsmanagement in den letzten Jahren bedeutend verbessert. Somit können wir den Patienten an der Stelle durchaus die Angst vor einer Chemotherapie nehmen.“



H

DR. ANDREAS HASSLER
Niedergelassener Urologe in Berlin

Den PSA-Wert stets im Blick!

Mit dem PSA-Kalender lassen sich das Datum der Messung und der ermittelte PSA-Wert für jede Kontrolluntersuchung eintragen. So lässt sich ganz einfach selbst verfolgen, ob und wie schnell oder langsam der PSA-Wert im Lauf der Zeit ansteigt.



Laden Sie sich hier den PSA-Kalender herunter!

Angehörige im Arztgespräch

Die Diagnose Prostatakrebs kommt für Betroffene oft überraschend und ohne Vorwarnung. In dieser Phase ist es daher sehr wichtig, nicht allein zu sein. Vertrauen Sie sich Ihrer/Ihrem Partner*in oder engen Familienmitgliedern an und lassen Sie sich unterstützen. Das ist insbesondere bei sämtlichen Arztgesprächen sinnvoll. So können Angehörige Sie bei Arztterminen entlasten:

VOR DEM TERMIN

Weihen Sie Ihre Begleitperson im Vorfeld ein – was ist für Sie das Ziel des Arzttermins? Welche Informationen sind für Sie wichtig? Geben Sie ihr/ihm die Chance, sich vorab selbst ein bisschen einzulesen, um dem Gespräch dann auch folgen zu können.

NERVÖS VOR DEM TERMIN?

Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen im Wartezimmer ablenken, beruhigen und unterstützen – gerade wenn Ängste und Unsicherheit groß sind, ist es gut, sich von einer nahestehenden Person auffangen zu lassen.

Termine für Sie vereinbaren und daran erinnern.

Bei Antragstellungen unterstützen, notwendige Formulare besorgen und beim Ausfüllen helfen.

UNTERSTÜTZUNG DARÜBER HINAUS:

Im Haushalt unterstützen: Einkäufe erledigen, aufräumen, Wäsche waschen, Haustiere pflegen – all diese Dinge können plötzlich überfordernd sein.

Aber vor allem: Für den Betroffenen da sein – egal, ob Angehörige „nur“ beim Arztgespräch zuhören, im Nachhinein dabei helfen, mögliche Behandlungsoptionen zu finden, oder für entspannende Freizeitpläne sorgen.

Vier Ohren hören mehr als zwei

IM GESPRÄCH

Notizen machen – in der kurzen Beratungszeit kann man sich nicht alles merken, schon gar nicht alle Therapienamen, Wirkstoffe oder gar die PSA-Werte – das kann Ihre Begleitperson notieren.

SIE HABEN IM VORFELD FRAGEN AUFGESCHRIEBEN?

Ihre Begleitperson kann einhaken, wenn Sie noch nicht alle Fragen gestellt haben.

NACH DEM TERMIN

Nach dem Termin oder der Untersuchung kann Ihre Begleitperson zuhören, Trost spenden oder auch nochmal alle geteilten Informationen mit Ihnen durchgehen.



Klare Kommunikation zwischen Patient und Angehörigen

OFFENE, EHRliche KOMMUNIKATION

Kommunizieren Sie im Vorfeld, was Sie sich von Ihrer Begleitperson wünschen (zuhören, Fragen stellen, Notizen machen, im Wartezimmer warten usw.) und machen Sie somit die Erwartung klar.

WÜNSCHE

Insbesondere wenn es darum geht, eine Entscheidung für eine Therapie und gegen weitere Optionen zu fällen, sollten Sie sich fragen, ob Sie Meinungen aus dem Umfeld wünschen. Machen Sie sich in erster Linie bewusst, was Sie wollen und was Ihnen bei einer Therapie wichtig ist, denn Sie sind derjenige, um den es geht!

GRENZEN RESPEKTIEREN *Grenzen setzen ist erlaubt!*

Wenn Ihre Angehörigen Sie dazu bewegen möchten, über die Krebserkrankung zu sprechen, Sie das aber partout nicht möchten, dann ist das auch in Ordnung. Und das dürfen Sie Ihrem Umfeld auch ehrlich vermitteln. Gleichmaßen gilt auch: Angehörige handeln und unterstützen so weit sie können und sich wohl damit fühlen.

NACHSICHTIG SEIN:

Während der Diagnosestellung und in der Behandlungsphase können die Nerven blank liegen – bei Patienten und Angehörigen – und alles kann sich nach zu viel anfühlen: Streitigkeiten, Reibereien, Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten – all das kann in solchen Ausnahmesituationen vorkommen. Dann braucht jede*r ein dickes Fell und Nachsicht für den/die andere*n.



NICHT DER DEUTSCHEN SPRACHE MÄCHTIG?

Eine Option ist, jemanden aus dem direkten Umfeld darum zu bitten, als Dolmetscher*in zu fungieren, die andere Option ist, eine*n ausgebildete*n Dolmetscher*in für das Arztgespräch anzufragen. Letzteres gewährleistet, dass keine Fehldiagnose gefällt oder ernstzunehmende Aussagen nicht aus Rücksicht abgeschwächt werden.



Langeweile im Wartezimmer?

Testen Sie Ihr Wissen rund um Prostatakrebs! Rätseln hält nicht nur den Kopf frisch, sondern auch die Neugierde wach und die Gedanken agil. Überbrücken Sie die öde und zähe Wartezeit mit diesem Wortgitter und lassen Sie Ihre grauen Zellen ordentlich arbeiten. Mal sehen, ob Sie das Lösungswort knacken können.

*Umrahmen Sie die gesuchten Begriffe im Buchstabensalat.
Viel Spaß beim Knobeln!*

F B D J Y Ü Z T B A L V B A D G
 A N W F N Y R F N A O X H F M A
 T A S T U N T E R S U C H U N G
 I D U B T B Q A Z U I T L K H U
 G F S B I H V S N D K I S B V W
 U F N S U O N X O V A S B M H E
 E G U G F N P K F G V D S E C R
 S W L E B E N S Q U A L I T Ä T
 R E Z I D I V Q I N G J S A P V
 N R H C J M O S G E S O S S D O
L E B E N S Q U A L I T Ä T S L
 N D H C J M O S G N S O V A W L
 P R O S T A T A K R E B S S S E
 E S G K S H C A M O G A M E M R
 N D A C J M O S G N S O V N W T
 D H G J S C B Ü F H C N L A I V
 P S Y C H O O N K O L O G I E S

1. Wie heißt der chirurgische Eingriff zur Gewebeentnahme?
2. Was ist mit 26,6 Prozent die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland?
3. Wie lautet die Abkürzung für das Prostataspezifische Antigen?
4. Wie lautet der Fachbegriff für das Wiederauftreten eines Tumors?
5. Welches medizinische Fachgebiet kann bei psychischem Stress helfen?
6. Wie heißt das Erschöpfungssyndrom in der Fachsprache?
7. Was ist bei fortschreitendem Prostatakrebs besonders wichtig? Der Erhalt der ...
8. Welche Untersuchung erfolgt bei der Prostatakrebs-Früherkennung?
9. Krebszellen, die in anderes Gewebe übergehen, nennt man ...?
10. Wie heißt das Videomagazin von wertvoller?

Auflösung auf der nächsten Seite.

Resilienz stärken

Stress lass nach!

Mentale Stärke als Schlüssel für Prostatakrebspatienten

Nach einer Krebsdiagnose ist das Leben plötzlich nicht mehr so, wie es war: Neben belastenden Fragen zu Krankheit und Therapie reihen sich existenzielle Sorgen, Reaktionen im sozialen Umfeld sowie ein unsicherer Blick in die Zukunft ein. Deshalb sind psychische Stabilität und die Fähigkeit der Resilienz für Prostatakrebspatienten von großer Bedeutung. Denn wer resilient ist, kann Tiefschläge leichter wegstecken und neue Lebensumstände schneller annehmen. Die gute Nachricht: Resilienz kann gelernt werden!



Resilienz

Der Begriff „Resilienz“ stammt vom lateinischen Wort „resilire“ (zurückspringen, abprallen) ab. In der Physik bezieht sich dies auf die Fähigkeit eines Körpers, nach einer Veränderung seiner Form wieder in seine ursprüngliche Form zurückzukehren. Die Psychologie beschreibt mit dem Begriff die Fähigkeit, sich an schwierige Situationen anzupassen und dennoch stark und erfolgreich zu bleiben.

TIEFSCHLÄGE DURCH RESILIENZ MEISTERN

Manchen Patienten fällt es nach einer Krebsdiagnose sehr schwer, wieder auf die Beine zu kommen – andere richten sich schnell wieder auf und machen weiter wie zuvor. Hinter diesem Phänomen steckt die Resilienz. Sie lässt sich durch sieben Säulen verdeutlichen, die es braucht, damit Prostatakrebspatienten einfacher mit der Diagnose und dem Fortschreiten der Erkrankung sowie mit neuen Lebensumständen umgehen können.

In unserem Rätsel auf Seite 11 haben wir folgende Begriffe gesucht:
1. Biopsie | 2. Prostatakrebs | 3. PSA | 4. Rezidiv | 5. Psychoonkologie | 6. Fatigue | 7. Lebensqualität | 8. Tastuntersuchung | 9. Metastasen | 10. wertvollERTV

AKZEPTANZ

Prostatakrebspatienten sollten die Erkrankung annehmen und akzeptieren, dass sich die Situation zurzeit (noch) nicht ändern lässt.

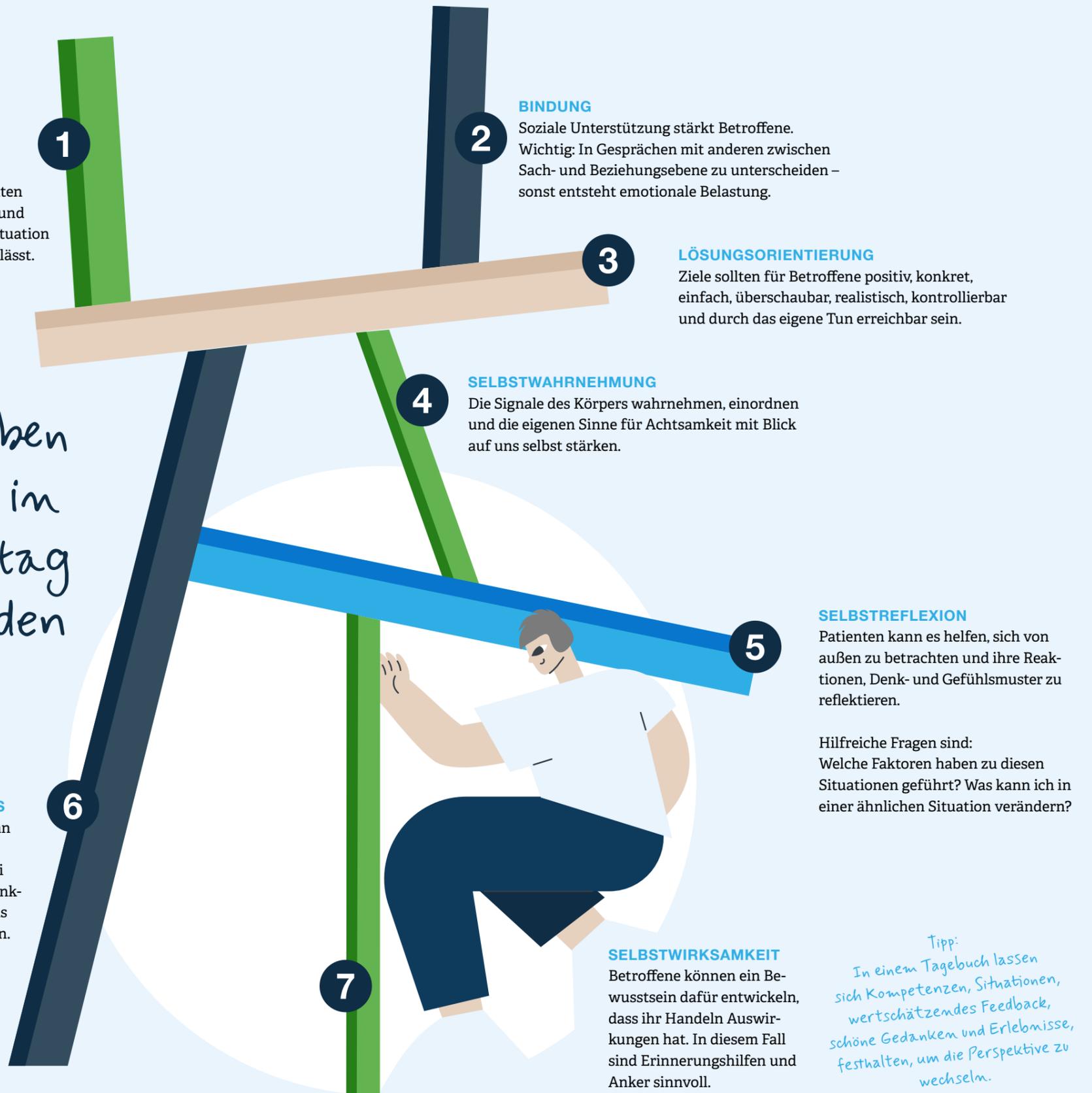
GESUNDER OPTIMISMUS

Realistischen Optimismus an den Tag legen, der auch den Pessimismus würdigt. Dabei hilft es, den Fokus durch Dankbarkeit zu erweitern und das Gute im Schlechten zu sehen.

Am besten lassen sich diese Gedanken schriftlich festhalten. Einen Achtsamkeitsbogen finden Sie hier:



Die sieben Säulen in den Alltag einbinden



Bevor sich Betroffene in den Aufbau dieser Fähigkeiten stürzen, ist es sinnvoll, zuerst die persönliche Krisenfestigkeit zu analysieren. Außerdem ist jeder Mensch verschieden, und diese Säulen sind unterschiedlich stark durch unsere Charakterzüge geprägt. Denken Sie also nicht in Säulen, sondern balancieren Sie die Säulen flexibel und probieren Sie aus, welche Strategie Sie am besten bei Ihrer Prostatakrebserkrankung unterstützt.

Progressive Muskelentspannung

ENTSPANNT BIS IN DIE ZEHENSPITZEN

Mithilfe der progressiven Muskelentspannung können Betroffene lernen, körperliche Anspannung zu lösen und so ihre psychische Belastung zu lindern. Für diese Entspannungsmethode sind keine Vorkenntnisse erforderlich und sie kann im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Das Grundprinzip:

Eine bestimmte Muskelgruppe, z.B. die Oberschenkel, anspannen, die Spannung für einige Sekunden halten und anschließend die zuvor angespannte Körperpartie wieder entspannen. Durch das bewusste Wahrnehmen des körperlichen Zustands lernen Prostatakrebspatienten, Stress und Verspannungen gezielt zu reduzieren und sich entspannter zu fühlen. Bis sich ein Effekt einstellt, sind einige Wiederholungen nötig.

TipP: Einige Volkshochschulen bieten auch geführte Kurse für die Progressive Muskelentspannung an. Auch im Internet gibt es Videos, die Ihnen den Einstieg ins Training erleichtern können. Erwarten Sie keine Wunder von einer Sitzung! Wichtig ist hier kontinuierliches Üben.



1
Grundposition:
Gerader Sitz,
die Hände liegen locker
auf dem Oberschenkel.



2
Beide Hände
zu Fäusten ballen,
nach fünf bis sieben Sekunden
locker lassen.



3
Die Schultern kurz
bis zu den Ohren ziehen;
dann wieder entspannen.



4
Die Zehen
zeigen nach oben;
Unter- und Oberschenkel
anspannen.

Entspannung und Achtsamkeit in Nullkommanix! Mit Sport und Bewegung Stress abbauen

Bewegung tut nicht nur Körper und Seele gut, sondern unterstützt auch bei der Krebstherapie. Aktivitäten im Freien sorgen durch Sonnenlicht und frische Luft für mehr psychisches Wohlbefinden und Motivation. Prostatakrebspatienten können sich mit einem moderaten Sportprogramm vor allem in beschwerdefreien Zeiten stärken und Stress abbauen, um ihre Lebensqualität hochzuhalten.

BEWEGUNG FÜR DIE SEELE

Ein weiteres Plus von regelmäßigen sportlichen Aktivitäten: Sporttreibende haben eine klarere Körperwahrnehmung, sind ausgeglichener und selbstbewusster. Daher können sie besser mit Ängsten und Stress umgehen, denn durch Bewegung werden Glückshormone im Körper ausgeschüttet. Und das ist noch nicht alles: Sportlich aktive Menschen schlafen erholsamer, fühlen sich insgesamt wohler und sind belastbarer.

!
Das metabolische Äquivalent MET wird verwendet, um körperliche Aktivitäten zu vergleichen und den Energieverbrauch einzuschätzen. Das ideale Maß für Krebsbetroffene: 18–25 MET pro Woche.

Doppelter Spaß: Sportarten für Patienten und Angehörige



Tischtennis: Dabei sind Bewegung und Koordination gefragt!



Nordic Walking: Der Klassiker im Sachen Ausdauer und Stärkung des Immunsystems.



Radfahren: Die gelenkschonende Sportart hält körperlich und geistig fit.

SPORT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Keine Sorge, das bedeutet nicht, dass Sie sich jetzt für den nächsten Halbmarathon anmelden müssen! Nicht alle Patienten sind gleich fit und auch das jeweilige Krankheitsstadium spielt eine Rolle. Einsteiger sollten deshalb ihr Sportprogramm mit ihrem behandelnden Arzt abstimmen. Und Bewegung muss nicht zwangsläufig Radfahren oder Joggen bedeuten: Staubsaugen oder Rasenmähen zählen ebenfalls zu körperlichen Aktivitäten. Wichtig bei Knochenmetastasen: Bewegung tut selbstverständlich auch im metastasierten Stadium gut. Aber Achtung: Die Gefahr für Stürze oder Knochenbrüche ist erhöht.

Niedriges Fitnesslevel	Mittleres Fitnesslevel	Hohes Fitnesslevel
4×1 h Spazierengehen (12 MET)	1 h Gartenarbeit (5 MET)	1 h Schwimmen (8 MET)
2×1 h Fahrradfahren (8 MET)	1 h Staubsaugen (6 MET)	1 h Joggen (7 MET)
	1 h Nordic Walking (4 MET)	1 h Gartenarbeit (5 MET)
	1 h Fahrradfahren (4 MET)	

Leben mit Krebs: Betroffene berichten

So wichtig sind die Angehörigen und das direkte Umfeld

Eine Krebserkrankung ist eine erhebliche Herausforderung sowohl für die betroffene Person als auch für ihr soziales Umfeld. Partnerschaften, Freundschaften und andere zwischenmenschlichen Beziehungen können sich infolge einer Krebsdiagnose grundlegend verändern. Doch jeder Patient ist anders: Für den einen ist es besonders wichtig, nicht allein zu sein und Sorgen und Ängste mit dem sozialen Umfeld zu teilen, der andere zieht sich lieber zurück.



Kommunikation als Entlastungsfaktor

Die wichtigste Beraterin ist meine Frau. Aber auch Familie, Freunde und Selbsthilfegruppen haben mir geholfen, mit der Erkrankung umzugehen. Für mich war klar, dass mein soziales Umfeld mit mir über alles sprechen kann. Das hat nämlich dazu geführt, dass ich selbst entlastet wurde, weil ich meine Sorgen und Bedenken teilen konnte. Mein Freundes- und Bekanntenkreis hat mir außerdem dabei geholfen, das richtige Ärzteteam für mich zu finden: Ich habe speziell Bekannte und Freunde angesprochen, die bereits mit Prostatakrebs oder einer anderen Krebserkrankung zu tun hatten. Das hat mit Sicherheit auch dazu geführt, dass ich immer noch zufrieden mit meinen behandelnden Ärzten bin.

WOLFGANG SCHMITZ
69 Jahre

wertvoller TV
Wolfgang Schmitz war auch schon bei wertvoller TV zu Gast und hat mit uns über seine Erfahrungen mit Prostatakrebs gesprochen:



Zwischen Sorge und Solidarität

Auch Familie, Freunde und Bekannte leiden unter Sorgen und Ängsten, wenn sie von der Diagnose eines geliebten Menschen erfahren. Ich bin sogar der Meinung, dass die Krebserkrankung für mich manchmal einfacher ist als für meine Frau. Deshalb sind Offenheit und Kommunikation auch so wichtig. Angehörige von Krebspatienten können aber auch im Arztgespräch als Stütze dienen, denn vier Ohren hören mehr als zwei. Außerdem kann man sich dann direkt nach dem Termin miteinander über den Befund und vorgeschlagene Therapieoptionen austauschen. Aber die wichtigste und sicherlich nicht einfachste Rolle, die der Familie und dem Freundeskreis zukommt, ist, für den Prostatakrebspatienten Ruhepol und Motivator zugleich zu sein.

JOACHIM FEUERBORN
55 Jahre

Angehörige als Kraftquelle bei Prostatakrebs



Als ich meine Diagnose erhalten habe, war mein soziales Umfeld genauso am Boden zerstört wie ich. Meine Familie und Freunde haben dann aber die Initiative ergriffen, mich aufzubauen. Mein Sohn ist zum Beispiel direkt zu meinem Arzt gegangen und hat eine Überweisung für die Uniklinik besorgt. Nur so hatte ich das Glück, an meinen aktuell behandelnden Arzt zu kommen. Zu Beginn meiner Erkrankung hat mich meine Nachbarin monatelang unterstützt. Sie hat mir morgens aus dem Bett geholfen, Frühstück gemacht und mich bei allen Dingen begleitet. Das war echt ein Vollzeitjob für sie. Aber nur durch sie und meine Familie und Freunde wurde ich wieder aufgebaut.

JOACHIM PECZKA
71 Jahre

Wie Joachim Peczka es schafft, trotz der Diagnose hormonsensitives metastasiertes Prostatakarzinom positiv zu denken, erfahren Sie unter folgendem Link:



4 TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

- | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1
Gefühle, Bedenken und Ängste kommunizieren | 2
Begleitung bei Arztgesprächen | 3
Als Stütze und Ansporn dienen | 4
Gemeinsame Erlebnisse schaffen |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|



Sie möchten sich mit anderen Prostatakrebspatienten austauschen?

Dann besuchen Sie doch einmal die „wertvoller Community“ auf Facebook. Sie ist eine Plattform für den gemeinsamen Austausch mit Betroffenen und Angehörigen und bietet gegenseitige Motivation, Unterstützung, hilfreiche Informationen sowie einen offenen und wertvollen Austausch. Tauchen Sie ein in die Community und werden Sie ein Teil von wertvoller!

Gelassenheit durch Zuversicht

Nach Erhalt der Prostatakrebsdiagnose meines Mannes war ich zunächst zutiefst geschockt. Ich drängte auf eine rasche Operation und konnte überhaupt nicht verstehen, dass mein Mann sich mit der Wahl der Klinik und den Behandlungsoptionen in Ruhe auseinandersetzte. Heute – nach 14 Jahren mit der Erkrankung – kann ich gelassen mit der Erkrankung umgehen, da es bei dieser Art der Erkrankung nicht auf schnelles, sondern auf besonnenes Handeln ankommt. Besonders die positive Lebenseinstellung meines Mannes und sein genaues Abwägen der jeweils anstehenden Behandlung, die eingehende Beratung, die er von verschiedenen Ärzten in Anspruch nimmt, schenken mir weiterhin Zuversicht.

RITA SCHMITZ
67 Jahre

Empfehlungen eines Arztes: So helfen Angehörige

Ich finde, dass die Rolle der Angehörigen eines Krebspatienten nicht wichtig genug eingeschätzt wird. Denn die Familie und der Freundeskreis kennen die Betroffenen am besten. Häufig sind die Ehefrauen oder Partnerinnen auch die „Gesundheitsmanagerinnen“ in der Familie, das heißt, sie begleiten und initiieren teilweise auch die Arztgespräche. Wir Ärzt*innen merken eindeutig, dass Prostatakrebspatienten, die von Angehörigen beim Arztgespräch begleitet werden, viel mehr reflektieren und die Erkrankung auch innerhalb der Familie häufiger thematisieren. Angehörige, die in einem engen Kontakt zu dem Patienten stehen, bieten enormen Rückhalt bei der Bewältigung der Erkrankung.

DR. STEFAN MACHTENS
Chefarzt für Urologie, medikamentöse Tumorthherapie, Andrologie und spezielle urologische Chirurgie am Marien-Krankenhaus in Bergisch Gladbach.



Resilienz in Vielfalt

Persönlichkeitstypen im Umgang mit Prostatakrebs

Die Auseinandersetzung mit Prostatakrebs ist so individuell wie Sie selbst. Auf dieser Seite laden wir Sie dazu ein, in sich hineinzuhorchen und herauszufinden, welcher Persönlichkeitstyp Ihren Umgang mit der Diagnose Prostatakrebs am besten widerspiegelt. Fest steht: Es gibt kein Richtig oder Falsch – alle Gefühle haben ihre Berechtigung, und wir zeigen Ihnen, wie unterschiedliche Bewältigungsstrategien dazu beitragen können, Ihre individuelle Reise zu unterstützen.



**Typus 1:
Der Analytiker**

Analytiker neigen dazu, Informationen zu sammeln und rational mit der Diagnose Prostatakrebs umzugehen. Sie setzen sich intensiv mit medizinischen Details und Statistiken auseinander. Für diese Persönlichkeit ist die Bereitstellung von klaren und umfassenden Informationen besonders wichtig. Empfehlenswert ist die Zusammenarbeit mit dem medizinischen Team, um Fragen zu klären und Unsicherheiten zu reduzieren. Für den Analytiker ist es aber auch wichtig, darauf zu achten, dass er nicht „über-analysiert“ und nur die Fakten sieht, sondern auch mal Emotionen freien Lauf lässt.



**Typus 2:
Der Optimist**

Optimisten betrachten die Diagnose als eine Herausforderung, der sie sich stellen können. Sie konzentrieren sich auf positive Aspekte und suchen nach Chancen für persönliches Wachstum. Für diesen Typus ist es wichtig, die positive Einstellung zu unterstützen und Angebote wie Selbsthilfegruppen oder Mentoring-Programme anzubieten. Trotz des positiven Denkens ist es wichtig, Raum für alle Emotionen zu lassen, einschließlich Ängsten und Unsicherheiten. Die Anerkennung und Verarbeitung dieser Gefühle kann den Weg für eine nachhaltige positive Einstellung ebnen.



**Typus 3:
Der Pragmatiker**

Pragmatiker sind darauf bedacht, praktische Schritte zur Bewältigung der Krankheit zu unternehmen. Sie organisieren ihre Termine effizient, setzen klare Ziele und suchen nach konkreten Lösungen. Für diesen Typus sind praktische Ressourcen wie Checklisten für Arztbesuche oder Informationen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten hilfreich. Auch wenn der Fokus auf praktischen Lösungen liegt, vergessen Sie nicht die Bedeutung der Selbstfürsorge. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Entspannung und Erholung, um Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu unterstützen.



**Typus 4:
Der Soziale**

Der Soziale erlebt Prostatakrebs als eine Herausforderung, die er nicht allein bewältigen möchte. Gemeinschaft und soziale Unterstützung sind für diesen Typus von unschätzbarem Wert, deshalb sucht er aktiv nach sozialer Unterstützung in Form von Selbsthilfegruppen, Onlineforen oder persönlichen Gesprächen. Dieser Typ ist dazu bereit, offen über seine Erkrankung zu sprechen, nicht nur, um selbst Erleichterung zu erfahren, sondern auch, um anderen Mut zu machen. Besonders wichtig ist es ihm, seine Gedanken und Sorgen mit seinem Umfeld zu teilen. Um diesen Typus zu stärken, sollten Angebote für gemeinsamen Austausch und Vernetzung gefördert werden. Zugleich ist es wichtig, dass der Soziale auch bei sich bleiben kann und sich nicht zu stark von den Meinungen anderer lenken lässt.

**Typus 5:
Der Wütende**

Der Wütende erlebt Prostatakrebs als ungerecht und reagiert mit starken Emotionen von Wut und Frustration. Diese Emotionen können sich gegen die Krankheit selbst, das medizinische Personal oder das Schicksal richten. Es ist wichtig, diesen Gefühlen Raum zu geben, sie nicht zu unterdrücken und Wege zu finden, sie konstruktiv zu kanalisieren. Die Reise dieses Typus durch den Prostatakrebs kann eine transformative Erfahrung werden, wenn er lernt, die Wut nicht als Feind, sondern als einen Teil seiner Emotionen zu betrachten, der Aufmerksamkeit und Verständnis benötigt. Unterstützung durch Gesprächstherapie oder Gruppen, die sich auf den Umgang mit Wut fokussieren, kann für den Wütenden besonders hilfreich sein.

**Typus 6:
Der Zurückhaltende**

Zurückhaltende Personen neigen dazu, ihre Gefühle und Sorgen eher für sich zu behalten. Sie könnten Schwierigkeiten haben, ihre Bedürfnisse auszudrücken oder um Hilfe zu bitten. Unterstützung könnte darin bestehen, ein vertrauensvolles Gesprächsumfeld zu schaffen und alternative Wege zur Kommunikation zu erkunden, z.B. das Schreiben von Gedanken, der Austausch mit anderen Betroffenen über Onlinenetzwerke oder die Nutzung von kreativen Ausdrucksformen. Für diesen Typus ist es wichtig zu erkennen, dass das Verdrängen der Diagnose keine Lösung ist. Es mag vorübergehend Erleichterung bringen, aber auf lange Sicht kann dies zu einem wachsenden emotionalen Druck führen.

In guten Händen!

Hilfsangebote für Patienten und Angehörige

Die Gefahr, dass Gefühle wie Angst, Sorgen oder Wut überhandnehmen, verringert sich laut Psychoonkolog*innen, je früher der Betroffene unterstützt wird. Werden Sie frühzeitig aktiv! Im Anschluss finden Sie die verschiedensten Ansprechpartner, wenn es um Gemeinschaft, Kommunikation oder Seelsorge geht.



SELBSTHILFEGRUPPEN

Der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation ist eine bedeutende Stütze für die mentale Gesundheit von Prostatakrebspatienten. Denn unter Gleichgesinnten ist das Verständnis für die aktuelle Lebenssituation, Sorgen und Ängste oft größer. Der Kontakt und die Aussprache mit anderen Betroffenen wirken häufig entlastend, bringen neue Perspektiven und erleichtern das Leben mit Krebs.



Finden Sie Prostatakrebs-Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

KREBSBERATUNGSSTELLEN

Die Beratungsstellen unterstützen bei psychischen Problemen, beraten in sozialrechtlichen Fragen, liefern Antworten auf allgemeine Fragen zur Krankheit und bieten medizinische Informationen anhand aktueller Standards und Leitlinien.

Das Wichtigste ist es zu wissen: Du bist nicht allein!

AMBULANTE PALLIATIVE VERSORGUNG

Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) soll Schmerzen und seelisches Leid lindern. Hauptziel ist es, Lebensqualität und Selbstbestimmung von Menschen mit einer nicht heilbaren oder fortschreitenden Erkrankung zu erhalten, zu fördern und zu verbessern.



Lesen Sie hier mehr über die Palliativversorgung.



Finden Sie SAPV-Teams in Ihrer Nähe.

TELEFON-SEELSORGE

Wer sich lieber anonym austauscht, ist bei einer Seelsorgehotline am besten aufgehoben. Ehrenamtliche Helfer*innen sind rund um die Uhr für Sie erreichbar und unterstützen bei Problemen, schaffen Klarheit oder hören einfach nur zu.

Die deutschlandweite Telefonseelsorge erreichen Sie kostenlos unter:

0800/1110 111
0800/1110222
oder 116123

PSYCHOTHERAPEUTISCHE HILFE

Während einer Krebserkrankung können Patienten von Ängsten und Depressionen betroffen sein. In solchen Fällen können Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen Unterstützung bieten. Sie verfügen über die Qualifikation, Betroffenen dabei zu helfen, sich auf das Leben während und nach der Krankheit einzustellen.



Jetzt kostenlos anmelden!

ANONYME
UNTERSTÜTZUNG

Telefon- seelsorge

0800/1110 111



Kleine Helfer, große Wirkung:

Die besten Hilfsmittel zur Entspannung

Hilfsmittel für einen sofortigen Entspannungseffekt

Therapiedecken wiegen zwischen 5 und 12 kg.



therapiedecken.de

THERAPIEDECKE

Das Gewicht löst im Körper einen Tiefendruck aus, wie bei einer innigen Umarmung. Die Folge: Ausschüttung von Glückshormonen, sofortige Entspannung und eine verbesserte Schlafqualität.



Beruhigt den Geist.

KOPFHÖRER

Kopfhörer spielen nicht nur Musik ab, sondern können auch dazu dienen, eine persönliche Oase der Entspannung zu schaffen, insbesondere unterwegs. Geführte Meditationen, Naturgeräusche oder aktive Geräuschunterdrückung können dabei helfen, negative Gedanken abzuschwächen oder zu vermeiden. Bei Schlafstörungen empfiehlt es sich, auf die Klangfarben von Geräuschen zu achten. Klänge wie rosa, weißes oder braunes Rauschen können zur Beruhigung des Geistes beitragen. Abrufbar sind diese Einschlafhilfen über YouTube oder Musik-Streaminganbieter wie Spotify oder Deezer.



Regt die Durchblutung an.

LA.JD Concept GmbH

AKUPRESSURMATTE

Akupressurmatten sind Schaumstoffmatten, die übersät sind mit spitzen kleinen Nadeln aus Kunststoff. Sie legen sich – am besten oberkörperfrei – mit dem Rücken darauf. Das kann im ersten Moment etwas zwicken, ist nach ein paar Minuten aber ein sehr angenehmes Gefühl. Die Durchblutung wird angeregt, bestimmte Druckpunkte im Körper werden stimuliert und Muskelverspannungen gelöst. Einfach mal ausprobieren!



Hilft beim Entspannen.

Montessori Lernwelten

TAKTILE KISSEN

Kissen mit unterschiedlichen Texturen oder Füllungen, die den Tastsinn ansprechen, können dazu beitragen, das Nervensystem zu beruhigen.

Das Wichtigste in Kürze:

Unsere Infomaterialien für Sie

Wie bereite ich mich optimal auf das Arztgespräch vor?
Wie kann ich Symptome dokumentieren?
Und welche Nahrungsmittel sind bei Prostatakrebs eigentlich empfohlen?



Weitere nützliche Materialien finden Sie hier.

Das Wichtigste zu diesen und noch viel mehr Themen rund um das Leben mit fortschreitendem Prostatakrebs haben wir in Form von Infomaterialien für Sie zusammengefasst. Sie stehen Ihnen kostenlos zum Download zur Verfügung und können nach Belieben ausgedruckt, ausgefüllt oder an den Kühlschrank gepinnt werden. Entdecken Sie das gesamte Spektrum auf unserer Website.



SEELISCHE GESUNDHEIT BEI PROSTATAKREBS - 7 TIPPS

Eine Krebsdiagnose und das Voranschreiten der Erkrankung münden häufig in seelische Belastung. Sie möchten dem aktiv entgegenwirken und wissen, was bei psychischem Stress zu tun ist? Diese Checkliste umfasst sieben praktische Tipps für Prostatakrebspatienten, um seelische Belastung zu lindern.



ENERGIETAGEBUCH - FATIGUE BEI PROSTATAKREBS

Jeder Prostatakrebspatient ist anders, das gilt auch für die Fatigue. Um möglichst viele Einzelheiten zu Ihrem alltäglichen Befinden zu sammeln, hilft es, die Informationen schriftlich festzuhalten. In diesem Energietagebuch lassen sich Uhrzeit, Aktivität, Energieaufwendung und der Erschöpfungsgrad notieren.



DER ACHTSAMKEITSBOGEN - DANKBARKEIT IM ALLTAG ERKENNEN

Eine Krebserkrankung kann schnell mal einen Schleier über all die schönen Momente oder kleinen Gesten im Alltag legen. Führen Sie sich mit dem Achtsamkeitsbogen vor Augen, wofür Sie dankbar sind, worüber Sie besonders lachen konnten und was Ihr Glücksmoment der Woche war.

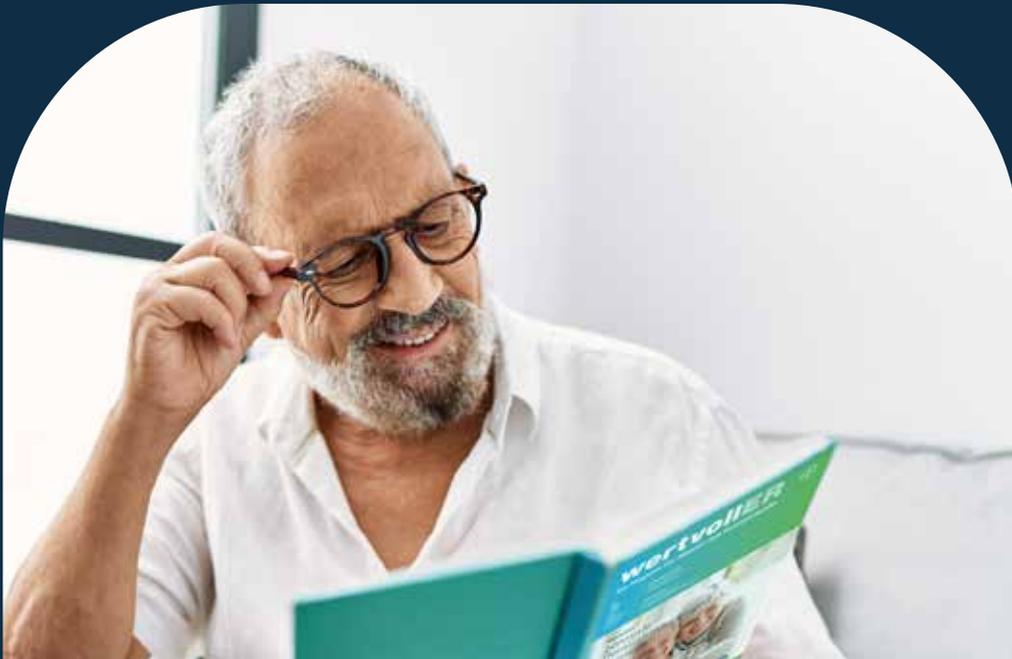




Sie möchten auf dem Laufenden sein, was neue Erkenntnisse zur Erkrankung und Alltagstipps bei Prostatakrebs angeht?

Dann registrieren Sie sich jetzt für unseren Newsletter.
www.wertvoll-er.de/newsletter

Weitere Infos im Bayer-Portal unter
www.space.bayer.de/services/patientinnenbereich



wertvollER

Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Die neue Ausgabe des wertvollER Magazins liegt schon bald im Wartezimmer und online unter www.wertvoll-er.de für Sie bereit!

Bestellung per Post an:
Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Gebäude K56
51368 Leverkusen