Der wertvollER Newsletter

Hallo,

der Frühling kommt! Nicht nur die Natur erwacht, auch bei uns Menschen stellen sich Frühlingsgefühle ein. Wir geben Ihnen verschiedene Impulse, wie Sie Ihre **zwischenmenschlichen Bindungen stärken** können – dabei nicht zuletzt die Verbindung zu sich selbst.
Noch dazu haben wir eine **brandneue wertvollER TV-Folge** im Gepäck! Probieren Sie außerdem unser **Power-Rezept gegen Frühjahrsmüdigkeit** als Snack oder für unterwegs!

Ihr wertvollER Redaktionsteam

Glückliche Beziehungen

Ob die Stärkung der eigenen Verbindung zu sich selbst oder dem Partner bzw. der Partnerin: die **Pflege von Beziehungen ist ein Akt der (Selbst-) Fürsorge und wichtig für die mentale Gesundheit!** In unserem **neuen Blogartikel** finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie dies umsetzen oder sogar den oder die Seelenverwandte finden können.
Jetzt lesen!

wertvollER TV: Produktversprechen unter der Lupe

Prostatasattel, Krebsdiäten, Nahrungs-ergänzungs- mittel & Co.: In der neuen Folge von wertvollER TV kommt Frau Prof. Dr Inga Peters, Chefärztin der Klinik für Urologie am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt, gemeinsam mit dem Prostatakrebspatient Wolfgang Schmitz vermeintlichen „Wundermitteln“ auf die Schliche. **Was wirklich hilft, erfahren Sie hier**: Jetzt ansehen!

Frühjahrsmüdigkeit oder Fatigue?

Die Wintermonate und der rasante Wechsel zum Frühling gehen an einigen von uns nicht spurlos vorbei. Trotz ausreichend Schlaf fühlen wir uns müde und antriebslos, haben Kopfweh oder Schwindelgefühle – diese Symptome können ein Indikator für Frühjahrsmüdigkeit sein.
Wenn die Erschöpfung jedoch zum tagtäglichen, intensiven Begleiter wird, spricht man von Fatigue. Die chronische Müdigkeit zählt zu den Begleiterscheinungen im fortgeschrittenen Prostatakrebsstadium. Ob Sie davon betroffen sind, können Sie mithilfe unseres Energietagebuchs beobachten und mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin besprechen.

Ernährungstipps gegen Gewichtsverlust bei Krebs

Krebs kann den Stoffwechsel stark beeinflussen. Gerade in fortgeschrittenen Stadien können Appetitlosigkeit oder auch der Abbau von Muskel- und Fettmasse gefährliche Folgen nach sich ziehen. Um einer **Gewichtsabnahme vorzubeugen**, ist es ratsam, Mahlzeiten mit Fett anzureichern: pflanzliche Öle, Butter oder Sahne sind nur einige Beispiele dafür.

Krebs kann den Stoffwechsel stark beeinflussen. Gerade in fortgeschrittenen Stadien können Appetitlosigkeit oder auch der Abbau von Muskel- und Fettmasse gefährliche Folgen nach sich ziehen. Um einer **Gewichtsabnahme vorzubeugen**, ist es ratsam, Mahlzeiten mit Fett anzureichern: pflanzliche Öle, Butter oder Sahne sind nur einige Beispiele dafür. Darüber hinaus sollten Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten – hierbei spricht man von ca. 1-2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. **Eiweiß-Lieferanten** können sowohl Fleisch, Fisch, Schalen- und Krustentiere sein, aber auch Eier und Käse sowie pflanzliches Eiweiß durch Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide gestalten eine Mahlzeit gehaltvoll. Nehmen Sie außerdem **ausreichend Kohlenhydrate, Vitamine und Ballaststoffe** zu sich, die u.a. in Haferflocken, Trockenobst oder Samen enthalten sind.
Weitere **Tipps**, um Mangelernährung bei fortschreitendem Prostatakrebs vorzubeugen, finden Sie hier: Jetzt lesen!

Ein guter Energielieferant zwischendurch sind Müsliriegel. Die lassen sich ganz einfach selbst zubereiten:

Müsliriegel – Rezept für 24 Portionen

- 150g Nüsse
  (z.B. Haselnüsse, Wal-, Para-, Macadamia-, Pekan-, Mandel- oder Cashewnüsse)
- 100g Trockenfrüchte (z.B. Äpfel, Rosinen, Aprikosen, Feigen, Datteln oder Pflaumen)
- 200 g Haferflocken
- 20 g Sesamsaat, hell
- 20 g Chiasamen
- 250 g Agavendicksaft

- 3 EL Kokosfett
- 60 g Zucker
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Die Nüsse und getrockneten Früchten grob zerkleinern.
3. In einer Schüssel mit den Haferflocken, der Sesamsaat sowie den Chiasamen vermischen.
4. Das Kokosfett mit dem Agavendicksaft, dem Zucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf vorsichtig erhitzen, bis der Zucker karamellisiert ist.
5. Nun die Kokosfett-Masse über die Nuss-Frucht-Mischung geben und alles gut miteinander vermengen.
6. Die Masse auf einem kleinen, mit Backpapier ausgelegten Blech mit Rand verteilen, glattstreichen und backen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und noch lauwarm in Streifen schneiden.
Die Müsliriegel lassen sich gut in einer luftdichten Dose aufbewahren.

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.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Abmelden

© 2024 Bayer Vital GmbH