



Raus aus  
dem Haus -  
rein ins  
Leben!

Hallo {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }},

endlich ist es so weit: **Es wird Frühling!** Deshalb dreht sich in dieser Ausgabe unseres Newsletters alles darum, wie Sie den Frühlingsanfang unvergesslich machen, und damit auch Ihr **Wohlbefinden steigern** können. Aber wie lebt es sich eigentlich gut mit Prostatakrebs? Das erfahren Sie in unserer neusten wertvollER TV-Folge aus erster Hand. Außerdem versorgen wir Sie nicht nur mit verschiedenen **Tipps**, mit denen Sie der **Frühjahrmüdigkeit den Kampf ansagen** können, sondern auch mit jeder Menge Anregungen für Frühlingsaktivitäten sowie **kunterbunten Ernährungstipps**.

Wir wünschen Ihnen einen tollen Frühlingsbeginn!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



## Ein Patient berichtet: So leb' ich gut mit Prostatakrebs

Die erste wertvollER TV-Folge für das Jahr 2023 ist online! Diesmal hat Moderator Gerd Wirtz jemand ganz besonderen zu Gast in der Sendung, nämlich einen **Prostatakrebs-Patienten**. Er berichtet, u.a. darüber wie er es geschafft hat, seine **Lebensqualität** nach der Diagnose zu **erhalten** und sogar zu **steigern**.

[Schalten Sie jetzt die neue Folge ein!](#)

Übrigens: Zufrieden ist, wer **Dankbarkeit** und **Glücksmomente im Alltag** erkennt. Passend dazu haben wir einen [Achtsamkeitsbogen](#) für Sie erstellt.

Damit können Sie jede Woche achtsame Momente erkennen und sammeln – es dauert nur ein paar Minuten.



## Wenn der Frühling grüßt, hüpfet das Herz

Die kalten und dunklen Wintertage liegen (hoffentlich) hinter uns. Es wird Zeit für die ersten warmen Sonnenstrahlen. In unserem neuen Blogbeitrag dreht sich deshalb alles um den Frühlingsanfang. Dort zeigen wir Ihnen, wie Sie sich in **frühlingshafte Stimmung** bringen können, welche **Aktivitäten** sich dafür eignen und welche **Vorteile der Frühling** – insbesondere bei Prostatakrebs – für Körper und Geist hat. [Jetzt reinstöbern!](#)



## 5 Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

Der Frühling lockt uns nach draußen und versorgt uns mit **frischer Energie**. Doch was tun, wenn die Wetterumstellung statt zu Freude und Tatendrang zu **Müdigkeit, Schwindel** und **Kopfschmerzen** führt? Mit diesen **5 Tipps** lassen Sie die Frühjahrsmüdigkeit ganz schnell hinter sich! **Hinweis:** Bei wem die vermeintliche Frühjahrsmüdigkeit länger als **zwei bis vier Wochen** andauert oder nicht nur im Frühjahr auftritt, sollte zum Arzt gehen.

1. **Frische Luft schnappen:** Besonders im Frühling sollten Sie **möglichst häufig** frische Luft schnappen – idealerweise in Kombination mit einem **Spaziergang**.
2. [Regelmäßig bewegen:](#) **Bewegung** ist, egal zu welcher Jahreszeit, ein großartiger Energiespender. Denn: Sie **regt den Kreislauf an**, vertieft die Atmung, **bringt den Stoffwechsel in Schwung** und lässt uns vitaler fühlen. Dabei ist es egal, ob Sie eine **Runde spazieren** oder laufen gehen, mit dem Fahrrad fahren oder ein paar Fitnessübungen zu Hause machen.
3. **Sonnenkraft nutzen:** Auch die ersten Sonnenstrahlen im Frühling lassen uns Kraft und Energie schöpfen. Am meisten **Sonnenlicht tanken** Sie allerdings um die Mittagszeit. Selbst **fünf Minuten** auf dem Balkon wirken wahre Wunder: Ihre Müdigkeit wird vergehen.
4. **Viel Wasser trinken:** Wasser ist ein toller **Energieförderer!** Es hilft dem Körper dabei zu entgiften und die Schwere des Winters hinter sich zu lassen. Tipp: **1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag** sind optimal, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen.
5. **Ernährung anpassen:** Häufig kommen im Winter üppigere Speisen auf den Teller. Im Frühling kann das Ihren Organismus allerdings sehr träge machen. **Entlasten Sie Ihren Körper** so gut wie möglich: Essen Sie **kleinere Portionen** und greifen Sie auf **frische, nährstoffreiche Nahrung** zurück.



## Das gesündeste Frühjahrgemüse

Dass [Gemüse gesund ist und zahlreiche Nährstoffe](#) enthält, ist wirklich kein Geheimnis. Doch welches Gemüse ist eigentlich am gesündesten? Wir haben hier die **Top 3 Frühjahrgemüse** für Sie zusammengestellt:

1. **Rote Beete:** Enthält Kalium, Calcium und Magnesium und relativ **viel Eisen**. Auch die **Vitamine A, E, B1, B2 und B6** sind zahlreich vertreten. Dass Rote Beete besonders gesund ist, zeigt auch die ordentliche Menge an **Vitamin C** und **Folsäure**, die enthalten ist.
2. **Chicorée:** Beinhaltet neben den **Vitaminen B1, B2 und C** **vielen Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium und Phosphor. Der **Bitterstoff Lactucopikrin** unterstützt zusätzlich Ihre Verdauung.
3. **Kopfsalat:** Besonders mit Blick auf den **Kalorien- und Fettgehalt** kann der Kopfsalat punkten. Aber nicht nur das, er überrascht auch mit einem relativ hohen Gehalt an **Ballaststoffen**. Der Vitamingehalt hält sich in Grenzen, aber **Vitamin A** ist in einer durchaus beachtlichen Menge vertreten.

**Passend dazu:** Probieren Sie doch einfach mal etwas Neues – wie wäre zum Beispiel mit einer **leichteren Sättigungsbeilage**?

1. **Bulgur:** Lässt sich nicht nur sehr vielseitig verwenden, sondern ist auch noch **gesund**. Neben einer großen Menge **Magnesium** und **Eisen**, lässt sich mit Bulgur ein Drittel des täglichen Bedarfs an **Ballaststoffen** decken.
2. **Couscous:** Eine hervorragende **Kohlenhydratquelle**, die **fettarm** ist und reichlich **Ballaststoffe** liefert. Sein hoher Gehalt an **Mineralstoffen** und **B-Vitaminen** ist ein weiterer Pluspunkt.

Lust auf ein Burgerrezept mit gesundem Twist? [Die Ernährungsberaterin Barbara Contzen stellt dies in wertvollER TV vor.](#)

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](http://www.wertvoll-er.de) und auf Facebook.

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

[Abmelden](#)

© 2022 Bayer Vital GmbH