Der wertvollER Newsletter

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

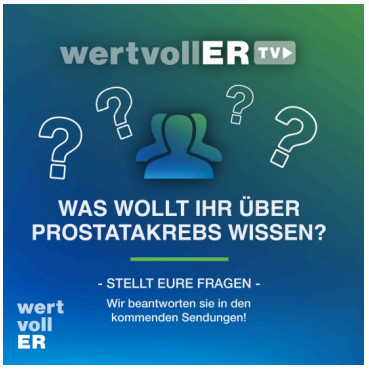
der Jahreswechsel ist vollbracht und auch in diesem Jahr möchten wir Sie mit interessanten Themen und Neuigkeiten rund um **fortschreitendem Prostatakrebs** versorgen. Unsere erste Ausgabe 2023 steht unter dem Motto „Energiegeladen ins neue Jahr starten“ und soll Sie mit **Zuversicht und Antrieb** versorgen.

Eine tolle Nachricht vorab: In diesem Jahr sollen Sie unser **Videomagazin wertvollER TV** inhaltlich mitgestalten.

Freuen Sie sich außerdem auf wertvolle Tipps gegen den sogenannten **Winterblues** sowie auf Anregungen für **mehr Struktur und Ordnung** und erfahren Sie, wie Sie auch im Winter eine **vitaminreiche Ernährung** sicherstellen können. – **Frühjahrsputz** in allen Lebensbereichen eben!

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihr wertvollER Redaktionsteam



Sie sind gefragt – Ihre Fragen für wertvollER TV

Die meisten von Ihnen kennen bestimmt schon unser Videomagazin wertvollER TV mit **spannenden Gästen** und **Informationen** rund um fortschreitenden Prostatakrebs – hier geht’s zur Sendung.
Für die **neuen Folgen** möchten wir Sie einbinden! Welche **Fragen** haben Sie zum Thema Prostatakrebs? Wir freuen uns auf Ihre **Anregungen**

zu allen Bereichen; egal ob Diagnose, Behandlung, Alltag, Beschwerden, etc.
Jetzt anonym Fragen abgeben.

Winterblues vorbeugen und verhindern

Es ist grau, es ist kalt und einen großen Teil des Tages dunkel – Der **Winter** kann uns so richtig aufs Gemüt schlagen. Viele Menschen fühlen sich in dieser Jahreszeit oft **antriebslos und müde** und sehnen sich den Frühling herbei. Wenn dieses **Stimmungstief** länger als zwei Wochen anhält, sprechen Mediziner von einer saisonal abhängigen Depression, auch **Winterblues** genannt. Was also tun, um dem Ganzen zu entkommen? Wir geben Ihnen **vier hilfreiche Tipps**!

1. **Es werde Licht:** Schuld am alljährlichen Winterblues ist oft das **mangelnde Tageslicht**. Dadurch produziert der Körper mehr Melatonin (Schlafhormon) und gleichzeitig weniger Serotonin (stimmungsaufhellender Botenstoff). Abhilfe können in diesem Fall **spezielle Tageslichtlampen** schaffen. Diese können Sie sich unkompliziert zuhause aufstellen und die **Extraportion Licht** genießen. Bei Bedarf sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

2. **Sport ist Mord?** Ganz im Gegenteil: **Körperliche Bewegung** an der **frischen Luft** hellt die Stimmung auf! Leichtes Joggen, Nordic Walking oder Radfahren sind nur wenige Beispiele für Aktivitäten, die Ihr **psychisches Wohlbefinden** verbessern können. Und nicht nur das: **Regelmäßige Bewegung** bringt zudem den **Kreislauf in Schwung** und verhindert das Gefühl von **Müdigkeit.**

3. **Was das Herz begehrt:** Ein ganz persönliches **Verwöhnprogramm** kann Wunder bewirken. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und stellen Sie sich die Frage, was Sie am besten unterhält oder entspannen lässt. Vielleicht ein **lustiges Buch** oder Ihr **Lieblingsfilm**? Die bewusste Entscheidung für eine Aktivität lässt Sie sicherlich auf andere Gedanken kommen und hilft dabei, die **getrübte Stimmung aufzuhellen.**

4. **Zu zweit ist man weniger allein:** Wer sich regelmäßig mit **Freunden oder Familie** trifft, hebt die eigene **Laune**. Besonders einsame Menschen laufen Gefahr, sich bedrückenden Gedanken hinzugeben – gute Gesellschaft, schöne Aktivitäten und motivierende Gespräche sind hingegen **Balsam für die Seele**.

Strukturiert und motiviert ins neue Jahr

Der Wechsel in ein neues Jahr ist immer ein guter Zeitpunkt, um sich neue Ziele zu setzen oder sich selbst neu zu strukturieren. In unserem neuen Blogbeitrag zeigen wir Ihnen daher, wie Sie die **Beseitigung von Ballast**, z.B. überflüssiger Kleidung oder einem kräftezehrenden menschlichen Umfeld, angehen können. Auch im **Haushalt** lässt sich mit ein paar Denkanstößen eine **neue Ordnung** etablieren. So gelingt auch ein **mentaler Neuanfang.** Jetzt lesen!

Mehr Energie – Vitaminzufuhr im Winter

Da besonders im **Winter** die Infektionszahlen in die Höhe steigen, ist eine **vitaminreiche Ernährung** in dieser Saison sehr wichtig. Über eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung freut sich jedoch nicht nur Ihr **Immunsystem**, sondern auch Ihre **Psyche** - Essgewohnheiten haben auch Einfluss auf die Stimmung. Diese **Vitamine** sind im Winter unverzichtbar:

Vitamin D: In der dunklen Jahreszeit fehlen uns die **wichtigen Sonnenstrahlen**, die uns normalerweise mit Vitamin D versorgen. Um dem **Mangel** entgegenzuwirken, können Sie **fettreichen Fisch** (z.B. Lachs, Thunfisch), **Eier**, **Pilze** und **Milch(-produkte)** in Ihren Speiseplan integrieren. Wichtig ist, dass Sie auch im Winter probieren, so oft es geht an die **frische Luft** zu gehen.

Vitamin C: Mit Hilfe des Vitamins werden **Antikörper und weiße Blutkörperchen** gebildet, die uns bei der **Abwehr von Viren und Bakterien** unterstützen. **Wintergemüse** wie zum Beispiel Grünkohl oder Rosenkohl liefern eine Menge an Vitamin C, genauso wie Paprika, Brokkoli oder fermentiertes Gemüse.

Tipp: Um eine wahre **Vitalstoffbombe** herzustellen, müssen Sie übrigens nicht immer einen Salat zubereiten. Geben Sie einfach eine Portion Salatblätter mit Avocado-Fruchtfleisch, Orangensaft und Gemüse Ihrer Wahl in einen Mixer und genießen Sie den vor **Nährstoffen strotzenden Smoothie**!

Auch **Nahrungsergänzungsmittel** können dabei helfen, den Vitaminhaushalt aufrechtzuerhalten, doch Achtung: Eine **gesunde Ernährungsweise** sollte immer nur ergänzt und nicht ersetzt werden. Sollten Sie sich öfters unwohl oder antriebslos fühlen, können Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Ihre **Blutwerte untersuchen** lassen, sodass ein Mangel gezielt supplementiert werden kann. Eine **Supplementierung** ist auch bei vegetarischer oder veganer Ernährung sinnvoll.

Hier klicken für weitere Ernähungstipps

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

© 2022 Bayer Vital GmbH