



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

während wir uns durch das alltägliche Gewirr des Lebens navigieren, sind es oft die ruhigen Momente, die uns erlauben, einmal in uns zu horchen, durchzuatmen und **uns mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden**. Im hektischen Alltag können diese Momente jedoch leicht übersehen werden.

Entdecken Sie in diesem Newsletter praktische Tipps, Inspirationen und Unterstützung, um Ihren Weg durch die Erkrankung mit Achtsamkeit zu bereichern, Ihr **Wohlbefinden zu stärken** und sich eigene Ruheinseln zu schaffen. Denn auch mit der Diagnose Prostatakrebs ist ein erfülltes Leben möglich. Unser **Highlight** in diesem Monat ist außerdem die **neue Ausgabe des wertvollER Magazins**.

Viel Spaß beim Lesen!

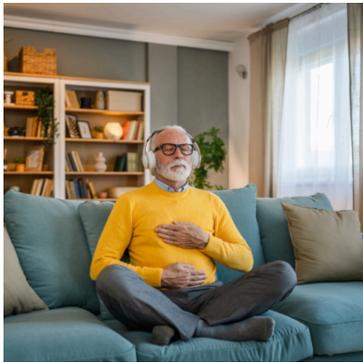
Ihr wertvollER Redaktionsteam





Jetzt verfügbar: Das neue wertvoller Magazin!

Der Fokus dieser Ausgabe liegt voll und ganz auf den Themen **Selbstfürsorge** und **mentale Herausforderungen** bei fortschreitendem Prostatakrebs – sowohl bei den Erkrankten als auch den Angehörigen. Denn wir alle wissen: So eine Diagnose geht nicht spurlos an den Betroffenen vorbei. Aber es gibt **für Patienten und Angehörige** viele Ansätze, Hilfsangebote und Handlungsempfehlungen für einen bestmöglichen Umgang, über die behandelnde Personen und Fachleute der Urologie im Magazin aufklären. [Jetzt online lesen, herunterladen oder nach Hause bestellen!](#)



Die Kraft von Meditation

Alle Vorurteile mal beiseitegelegt – Meditation kann für jeden etwas sein! **Lassen Sie sich darauf ein** und erfahren Sie, wie diese Praxis nicht nur die körperliche Gesundheit unterstützen kann, sondern auch die emotionale Resilienz stärkt. **Reduzieren Sie Stress**, fördern Sie Ihr Wohlbefinden und **finden Sie innere Ruhe** auf Ihrem Weg mit der Diagnose Prostatakrebs. Weitere Informationen sowie einfache [Meditationstechniken für den Alltag finden Sie in diesem Beitrag](#).



Aufgeräumtes Zuhause = Klarer Geist?

Studien belegen: **Visuelle Ordnung fördert die geistige Ordnung**. Ein Frühjahrsputz bietet nicht nur die Möglichkeit, unser Zuhause aufzuräumen, sondern auch uns von mentalen Altlasten zu befreien und **Platz für klare Gedanken** zu schaffen. Das kann insbesondere helfen, wenn im Kopf mal wieder Chaos herrscht, Gedanken rund um den Prostatakrebs kreisen oder man weder ein noch aus weiß. **Doch wo soll man anfangen?** Wir verraten Ihnen drei hilfreiche Tipps, mit denen das Aufräumen zum Kinderspiel wird.

3 Tipps für einen erfolgreichen Frühjahrsputz:

1. **Die 5-Minuten-Regel:** Sie müssen es sich nicht schwerer machen, als es ist. Stellen Sie sich einen Timer und nehmen Sie sich **pro Zimmer 5 Minuten Zeit zum Aufräumen**. Das mag erstmal wenig klingen, reicht aber völlig aus, um einiges zu schaffen! Denn mit begrenztem Zeitfenster sind wir fokussierter und konzentrieren uns ohne Ablenkung ausschließlich auf das Aufräumen.
2. **Erst aufräumen, dann reinigen!** Nichts ist schlimmer als um das Chaos herum zu putzen. Zuerst sollten Sie sich daher darauf fokussieren, ihren Besitz zu prüfen und sich von überflüssigen Gegenständen zu verabschieden. Hierzu bietet sich **das Drei-Kisten-System** an: Eine Kiste für Sachen zum Behalten, eine zum Wegwerfen und eine Kiste zum Lagern oder Verschenken.
3. **Von oben nach unten:** Die goldene Regel des Putzens – Man arbeitet sich von oben immer weiter nach unten. Denn auch der Staub folgt dem Gesetz der Schwerkraft und landet auf darunterliegenden Flächen beim Aufräumen. Auch wenn es also am leichtesten erscheint, mit dem Boden zu beginnen, sollten Sie sich diesen lieber bis zum Schluss aufheben!

[Hier finden Sie weiterführende Informationen zur Auswirkung von Ordnung auf die Psyche.](#)



Alltags-Atemübung: Die 4-7-8-Methode

Bewusstes Ein- und Ausatmen hat eine beruhigende und entspannende Wirkung auf uns Menschen. Eine effektive Atemübung, um **Stress zu reduzieren** und die innere Balance zu finden, ist beispielsweise die **4-7-8-Methode**: Langsam bis vier zählen beim Einatmen, bis sieben halten und bei acht ausatmen. Auch auf unserem Blog erfahren Sie mehr über [bewährte Strategien zur Stressbewältigung bei Prostatakrebs](#).

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