



Hallo,

warme Sonnenstrahlen und frische Luft locken uns nach draußen ins Freie. Für Prostatakrebspatienten kann das jedoch zusätzlichen Stress bedeuten. Viele Patienten sind vorübergehend oder dauerhaft von einer **Harninkontinenz** betroffen. Wir zeigen Ihnen, die **häufigsten Arten von Inkontinenz** und bieten Tipps, um sorglos an sommerlichen Aktivitäten im Freien teilzunehmen.

Außerdem gibt es wieder ein Highlight, nämlich eine brandneue **wertvollER TV-Folge!**

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



Behalten Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr im Blick!

Bei gutem Wetter sind wir gerne draußen, grillen, verbringen Zeit im Park oder machen Ausflüge. Eines sollten Prostatakrebspatienten trotz Inkontinenzproblemen nicht vernachlässigen: **Genügend zu trinken**. In unserem neuen Blogbeitrag erfahren Sie – neben vielen **Grilltipps** – wie Ihr täglicher Wasserbedarf mit dem Abbau von Muskelmasse bei Prostatakrebs zusammenspielt



und welche **Getränke für Prostatakrebspatienten** am besten geeignet sind. [Jetzt lesen!](#)



wertvollER TV: Früherkennung und Symptome von Prostatakrebs

Zu Gast bei wertvollER TV ist der **Urologe Dr. Philipp Lossin** und spricht mit Gerd Wirtz über die Anzeichen von Prostatakrebs – wie wird man im **Frühstadium** darauf aufmerksam? Bei welchen **Beschwerden** sollten Sie wachsam sein? Und welche **Lebenserwartung** besteht im **fortgeschrittenen metastasierten Stadium** noch für die Patienten?

Die Folge ist in zwei Teile unterteilt:

[Teil 1 ansehen!](#)

[Teil 2 ansehen!](#)



Sommerliche Aktivitäten trotz Harninkontinenz genießen

Inkontinenz ist eine [häufige Folgeerscheinung von Prostatakrebstherapien](#). Eine Blasenschwäche tritt insbesondere nach einer Prostata-Operation, aber auch im Rahmen einer [Strahlen- oder Hormontherapie](#) auf und kann entweder **vorübergehend oder dauerhaft** bestehen bleiben. Kein Wunder, dass **Aktivitäten im Freien** für von Inkontinenz Betroffene **unangenehm und herausfordernd sein können**. Inkontinenz lässt sich nach Art, Ausmaß und Entstehung in verschiedene Formen einstufen:

1. **Belastungsinkontinenz:** Belastungsinkontinenz tritt auf, wenn bei körperlicher Anstrengung wie Husten, Niesen oder Heben von schweren Gegenständen Urin austritt. Der Schweregrad reicht von leichtem Urinverlust bis hin zu Urinverlust im Liegen. Diese Form der Inkontinenz ist bei Prostatakrebs-Patienten am häufigsten.
2. **Dranginkontinenz:** Dranginkontinenz zeichnet sich durch plötzlichen, starken Harndrang aus, gefolgt von unkontrollierbarem Urinverlust. Betroffene können den Drang oft nicht rechtzeitig zurückhalten.
3. **Mischinkontinenz:** Mischinkontinenz kombiniert Belastungs- und Dranginkontinenz, wobei Betroffene sowohl bei körperlicher Anstrengung als auch bei plötzlichem Harndrang Urin verlieren.
4. **Reflexinkontinenz:** Reflexinkontinenz entsteht durch neurologische Fehlsteuerungen der Blase und des Schließmuskels, häufig bei Erkrankungen wie Querschnittslähmung oder Multipler Sklerose.

[Hier finden Sie wertvolle Tipps](#), um trotz Inkontinenz sorglos an sommerlichen Aktivitäten im Freien teilzunehmen. Sie wollen zusätzlich noch Ihren **Beckenboden stärken**? Dann werfen Sie einen Blick auf unsere [Becken-Muskel-Übungen](#).

Schmerztagebuch - Ein Begleiter für Prostatakrebspatienten

wertvollER
Das Schmerztagebuch –
Ein Begleiter für Prostatakrebs-Patienten

Aufzeichnende Schmerzen können im Blick.
Eintrag für jeden Tag neu ausfüllen und regelmäßig im Arztgespräch ansprechen.

Markieren Sie, wo Sie Schmerzen haben. Wie stark sind Ihre Schmerzen auf einer Skala von 1 bis 10?

Morgens
Mittags
Abends
Nachts

Körperliches Befinden

Appetit: _____ Weiberes: _____
Gehen: _____
Müdigkeit: _____
Blutharnen / Wasserlassen: _____

Die Dokumentation aller Einzelheiten hilft, Ihre Beschwerden zu identifizieren. Außerdem kann Ihr behandelnder Arzt anhand Ihres körperlichen Zustands passende Medikamente zur Schmerzbewältigung auswählen und analysieren, wie gut die Medikamente anschlagen.

wertvollER
Bayer Vital GmbH

Inkontinenz ist neben Müdigkeit, Übelkeit und Appetitlosigkeit nur eines von vielen Symptomen, die das körperliche Befinden von Betroffenen beeinflussen können. In unserem Schmerztagebuch können Sie täglich festhalten, welche Symptome oder Schmerzen Sie verspüren. Die Dokumentation aller Einzelheiten hilft dabei, Ihre Beschwerden zu identifizieren. So kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die richtige Therapie zur Schmerzbewältigung auswählen. [Hier herunterladen](#), ausdrucken und loslegen.

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