

wertvoller



Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Nr.
05

Frühjahr
2025

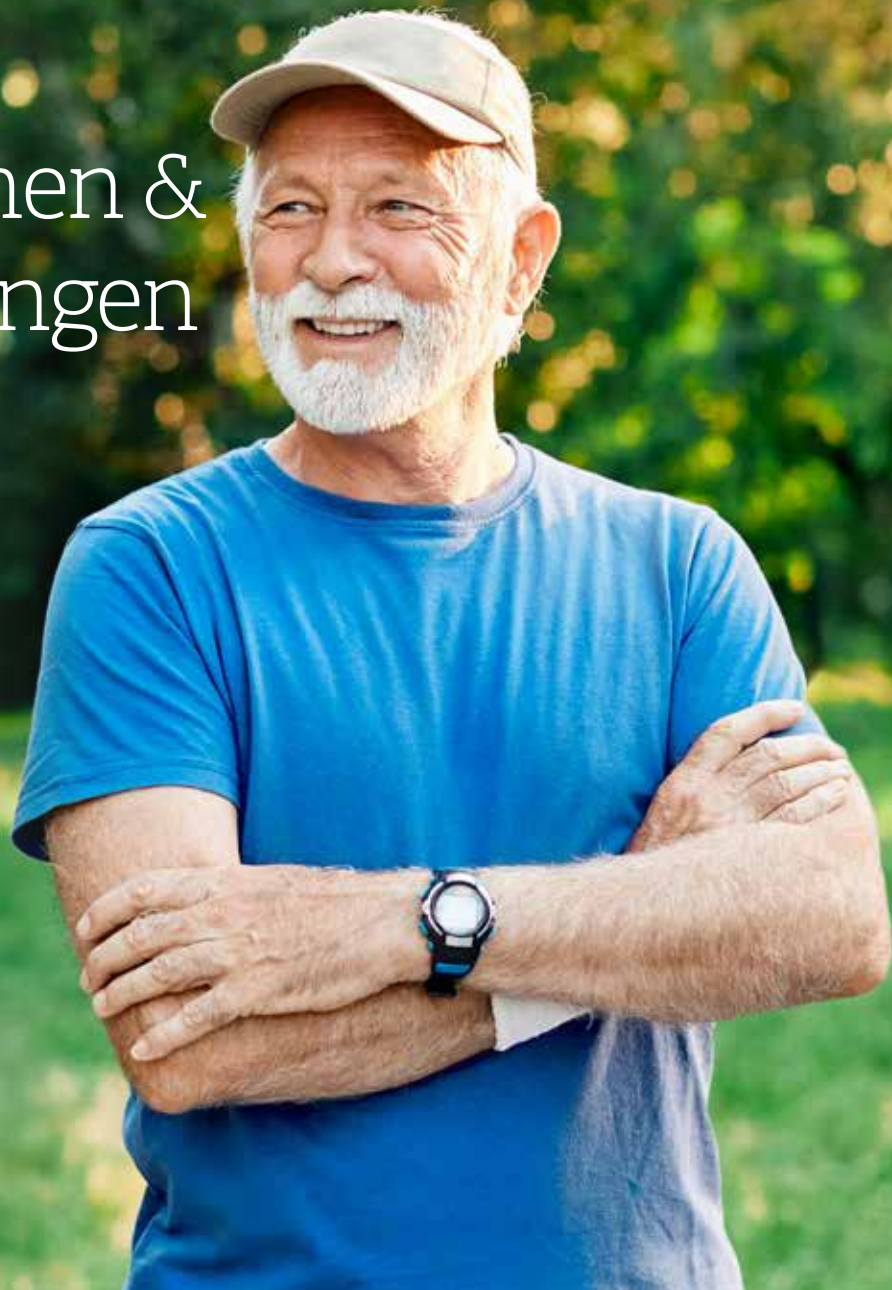
Gut leben trotz
fortschreitendem
Prostatakrebs.
Eine Initiative
von Bayer.

wissens:wert
Alles über den PSA-Wert

lebens:wert
Mut als Schlüssel zu innerer Stärke

lebens:wert

Stärken erkennen &
Herausforderungen
meistern





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Wenn wir an unsere Stärken glauben, werden wir täglich stärker.“ Mahatma Gandhis Worte erinnern uns daran, dass Stärke weit mehr ist als körperliche Kraft. Sie zeigt sich in der Entschlossenheit, Herausforderungen anzunehmen, im Mut zur Veränderung und in der Fähigkeit, Unterstützung zuzulassen. In dieser Magazinausgabe widmen wir uns dem Thema, wie Sie Ihre eigene Stärke finden können – sowohl körperlich als auch mental.

Doch wie lässt sich mentale Stärke gezielt aufbauen, um die Prostatakrebserkrankung besser zu bewältigen? Diese Frage beantwortet die Resilienztrainerin Miriam Kahl im Interview und erklärt, warum manche Menschen Krisen leichter durchstehen als andere und wie Resilienz helfen kann, selbst in schwierigen Zeiten Halt zu finden.

Jeder Patient geht unterschiedlich mit der Diagnose oder dem Fortschreiten von Prostatakrebs um. Ob Sie nun analytisch, entschlossen, reflektiert oder gemeinschaftsorientiert handeln – jede Herangehensweise hat ihre eigene Stärke. Finden Sie heraus, welcher Kämpfertyp Sie sind und wie Sie Ihre individuellen Ressourcen bestmöglich nutzen können.

Auch die Wahl der richtigen Therapie ist teilweise eine persönliche Entscheidung. Für manche Patienten kann eine frühzeitige, intensive Behandlung sinnvoll sein. Dieser Behandlungsansatz wird als „Hit Hard and Early“ bezeichnet. Wir zeigen Ihnen, für welche Patienten dieser Ansatz sinnvoll ist und wann er welche Vorteile bietet.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen vermitteln, dass Stärke weit über Muskelkraft hinausgeht. Ob durch Wissen, Austausch oder innere Resilienz – jeder kann seine eigene Stärke auf unterschiedliche Weise entfalten.

Viel Freude beim Lesen!

F. Waa

Felix Wagner

Senior Produkt Manager Onkologie
Bayer Vital

U. P. Strauss

Dr. med. Uwe Phillip Strauss

Senior Medical Advisor Onkologie/Hämatologie
Bayer Vital

Besuchen Sie
gern auch unsere
Internetseite:
wertvoll-er.de



wertvollER Magazin

Ein Magazin für Männer mit
fortschreitendem Prostatakrebs
und deren Angehörige

Ausgabe 5
2025
Artikel-Nr.: 91779409

Herausgeber und Redaktionsanschrift:

Bayer Vital GmbH
Onkologie
Gebäude K56
51366 Leverkusen
www.wertvoll-er.de
E-Mail: onkologie-deutschland@bayer.com

Chefredaktion:

Felix Wagner
Dr. med. Uwe Phillip Strauss

Redaktion und Umsetzung:

MAKE IT REAL communications GmbH
Luxemburger Straße 171
50939 Köln
www.mir-communications.de

Druck:

HH Print Management
Deutschland GmbH
hhglobal.com

Eine Initiative von Bayer und
wertvollER



wissens:wert

04 Hit Hard and Early

06 PSA

Gut informiert –
besser verstehen –
richtig entscheiden

frage:wert

08 Training für die Seele

lebens:wert

10 Krafttraining bei Prostatakrebs



lebens:wert



12 Neue Horizonte entdecken & mentale Stärke entwickeln!

14 Natürliche Power auf dem Teller



mehr:wert

18 Stärken erkennen & Herausforderungen meistern



21 Stark gegen Inkontinenz & erektile Dysfunktion



Hit Hard and Early

Stark gegen Prostatakrebs vorgehen

Die Diagnose Prostatakrebs bringt viele Fragen mit sich – besonders, wenn es um die Wahl der richtigen Therapie geht. Ein Behandlungsansatz, der in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, ist das Konzept „Hit Hard and Early“. Doch was steckt dahinter, und warum könnte eine frühe, intensive Therapie für bestimmte Patienten eine gute Möglichkeit sein?

WAS BEDEUTET „HIT HARD AND EARLY“?

Das Prinzip „Hit Hard and Early“ (auf Deutsch: Hart und früh zuschlagen) stammt auch ursprünglich aus der Onkologie und verfolgt die Strategie, den Tumor von Anfang an mit der bestmöglichen verfügbaren Therapie anzugreifen. Anstatt mit einer milden Behandlung zu beginnen und erst beim Fortschreiten der Krankheit intensivere Maßnahmen zu ergreifen, setzt dieser Ansatz frühzeitig auf eine Kombination verschiedener wirksamer Therapieformen unter Bündelung unterschiedlicher Wirkmechanismen.

Ziel ist es, die Tumorlast so stark wie möglich zu reduzieren und eine langanhaltende Kontrolle über die Erkrankung zu gewinnen.

WARUM IST DIESER ANSATZ GERADE FÜR PROSTATAKREBSPATIENTEN INTERESSANT?

Während einige Tumoren langsam wachsen und über Jahre kaum Beschwerden verursachen, gibt es auch aggressivere Formen, die sich schnell ausbreiten und Tochtergeschwülste (Metastasen) bilden.

Für Betroffene mit fortgeschrittenem Prostatakrebs kann die richtige Behandlungsstrategie den entscheidenden Unterschied machen. Gerade bei Patienten mit metastasiertem Prostatakrebs zeigt sich, dass eine frühzeitige, intensive Behandlung bessere Ergebnisse ermöglicht. Das Fortschreiten der Erkrankung wird verlangsamt, aber auch die Lebensqualität des Betroffenen wird aufrechterhalten.

Vorteile einer früh eingesetzten intensiven Therapie bei Hochrisiko- oder aggressivem Prostatakrebs



Längere Überlebenszeiten:

Eine frühe und intensive Therapie kann zu längerem Gesamtüberleben insbesondere bei Hochrisikofällen eines lokalisierten Prostatakrebses führen.



Reduziertes Metastasierungsrisiko:

Eine frühe und intensive Therapie, insbesondere in frühen Stadien, vergrößert die Chance, Metastasen im Körper zu verhindern.



Längere Zeit bis zu einem Erkrankungsrezidiv:

Das Wiederauftreten der Erkrankung nach initial erfolgreicher Behandlung wird durch eine intensive Therapie verhindert bzw. verzögert.



Frühes Eingreifen verhindert Tumorresistenz:

Wird ein Tumor nur sanft behandelt, kann er sich an die Therapie anpassen und widerstandsfähiger werden. Eine intensive Erstbehandlung kann dies verhindern.



Reduktion der Tumorlast:

Eine starke Ersttherapie kann das Tumolvolumen deutlich verringern, was Symptome lindern und das Fortschreiten der Erkrankung bremsen kann.



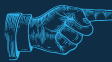
Wahren der Lebensqualität:

Eine frühzeitige Kontrolle der Erkrankung kann das Risiko für spätere, schwerere Verläufe senken.

CHEMOTHERAPIE BEI METASTASIERTEM PROSTATAKREBS

Lange wurde die Chemotherapie bei Prostatakrebs erst spät eingesetzt. Neue Studien haben jedoch gezeigt, dass eine frühe taxanbasierte Chemotherapie – meist in Kombination mit einer Androgen-Deprivationstherapie (ADT) und einem Antiandrogen aus der Generation der Neuen Hormontherapien (NHT) – besonders bei metastasiertem hormonsensitivem Prostatakrebs (mHSPC) das Fortschreiten der Erkrankung verzögern kann.

Eine Chemotherapie wirkt, indem sie sich schnell teilende Krebszellen zerstört. In frühen Stadien kann sie dazu beitragen, die Tumorlast stark zu reduzieren und die Wirksamkeit anderer Therapien zu verbessern. Da Nebenwirkungen auftreten könnten, sollte die Behandlung individuell mit dem Arzt oder der Ärztin abgestimmt werden.



WAS SIND TAXANE?



Gruppe von chemotherapeutischen Wirkstoffen, die beim Prostatakrebs, aber auch bei anderen Krebserkrankungen zum Einsatz kommen.

Sie beeinträchtigen den Prozess der Teilung und Vermehrung von Körperzellen.

FÜR WEN IST „HIT HARD AND EARLY“ DER RICHTIGE WEG?

Betroffene mit metastasiertem Prostatakrebs, bei denen eine intensive Therapiemethode die Tumorausbreitung frühzeitig eindämmen kann.

Jüngere Erkrankte, die eine möglichst langfristige Kontrolle über ihre Erkrankung anstreben.

Patienten mit aggressiven Tumorformen, die ein schnelles Fortschreiten zeigen.

Männer in guter körperlicher Verfassung, die für eine intensivere Therapie geeignet sind.

THERAPIE IST INDIVIDUELL – IM ARZTGESPRÄCH DIE BESTE ENTSCHEIDUNG TREFFEN

Jede Krebserkrankung ist einzigartig – und dementsprechend individuell ist auch ihre Behandlung. Das Konzept „Hit Hard and Early“ bietet für viele Betroffene eine große Chance, die Erkrankung frühzeitig in den Griff zu bekommen. Doch nicht für jeden ist dieser Weg die beste Wahl. Deshalb ist es entscheidend, die Optionen gemeinsam mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt sorgfältig abzuwägen und eine Entscheidung zu treffen, die sich für Sie richtig anfühlt. Denn die beste Therapie ist diejenige, die sowohl medizinisch wirksam als auch individuell passend ist.



PSA

Gut informiert – besser verstehen – richtig entscheiden

Alles über den PSA-Wert

Bei einer Prostatakrebserkrankung ist das Verständnis des prostataspezifischen Antigens (PSA) und seiner Bedeutung für die Früherkennung, Verlaufskontrolle und Nachsorge unerlässlich. Unter dem Motto „Stark durch Wissen und Aufklärung“ beantworten wir die häufigsten Fragen rund um die diagnostische Aussagekraft des PSA-Werts und helfen Ihnen, ein besseres Verständnis für die Ursache von Schwankungen zu entwickeln.

Was bedeutet PSA?

Das prostataspezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, das von der Prostata produziert wird. Seine Aufgabe ist es, das Ejakulat zu verflüssigen, sodass die Spermazellen ausreichend beweglich sind. Der PSA-Wert ist ein Marker, der in der Vorsorge, Therapie und Nachsorge von Prostatakrebs eine entscheidende Rolle spielt.

Was sagt der PSA-Wert aus?

Ein erhöhter PSA-Wert im Blut kann auf Veränderungen in der Prostata hindeuten. Denn Prostatakrebszellen produzieren signifikant mehr PSA als gutartige Prostatazellen. In der Regel sind PSA-Werte bei Prostatakrebs 10- bis 30-fach erhöht im Vergleich zu gesunden Männern. Mit fortschreitendem Tumorwachstum steigen diese Werte weiter an.

Welcher PSA-Wert ist normal?

Es ist vollkommen normal, dass mit zunehmendem Alter der PSA-Wert ansteigt. Bei jungen, gesunden Männern ist die Menge des PSA im Blut sehr gering. Mit zunehmendem Lebensalter unterliegt die Prostata einem natürlichen Wachstum und vergrößert sich, was auch die PSA-Produktion erhöht, ohne dass eine Erkrankung vorliegt.

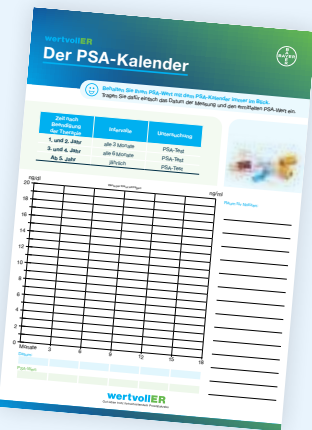


INFORMATIONSLBLATT PSA-WERT

Alles auf einem Blick:
Laden Sie diese Übersicht zum prostataspezifischen Antigen herunter und erfahren Sie, was PSA-Wert-Erhöhungen bedeuten.



DEN PSA-WERT STETS IM BLICK



PSA-Normwerte abhängig vom Lebensalter

Alter	Normalwert
50 – 59 Jahre	Unter 3,0 ng/ml
60 – 69 Jahre	Unter 4,0 ng/ml
Über 70 Jahre	Unter 5,0 ng/ml



Was ist die PSA-Verdopplungszeit?

Die PSA-Verdopplungszeit ist ein Indiz für die Geschwindigkeit, mit der die Prostatakrebserkrankung fortschreitet. Die Verdopplungszeit wird aus einzelnen, in verschiedenen Abständen gemessenen PSA-Werten mithilfe spezieller Berechnungen ermittelt. Dies geschieht mittels eines Kalkulators, in den mindestens zwei PSA-Messungen in Folge eingegeben werden müssen. Die Aussagekraft der Verdopplungszeit steigt an, je mehr PSA-Werte in das Kalkulationsmodell einfließen. Die PSA-Verdopplungszeit ermöglicht es, die Geschwindigkeit des PSA-Anstiegs abzubilden. Dies liefert der Ärztin oder dem Arzt wertvolle Informationen über den zu erwartenden Krankheitsverlauf.

Wie wird der PSA-Wert gemessen?

Zur Bestimmung des PSA-Werts wird dem Patienten eine Blutprobe entnommen. Diese Probe wird von der Arztpraxis in ein Labor geschickt, wo die Analyse durchgeführt wird. Das Ergebnis erhält der Patient nach wenigen Tagen. Der PSA-Wert wird in Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) angegeben.



Der PSA-Test ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) und wird nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

Was kann hinter einem erhöhten PSA-Wert stecken?

Ein erhöhter PSA-Wert bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie an Prostatakrebs erkrankt sind. In zahlreichen Fällen ist der Anstieg des PSA-Werts nur vorübergehend und kann durch eine gesteigerte Durchblutung der Prostata verursacht werden. Dies kann rein physikalische Ursachen haben wie beispielsweise Geschlechtsverkehr, intensives Fahrradfahren oder eine Prostatamassage. Auch Entzündungen der Prostata oder der Harnwege können den PSA-Wert beeinflussen. Daher ist es wichtig, den PSA-Wert im Kontext anderer medizinischer Untersuchungen und Symptome zu betrachten. Bei einem erstmals erhöhten Wert sollte eine Wiederholungsbestimmung nach z. B. vier Wochen erfolgen.

Was bedeutet eine kurze PSA-Verdopplungszeit?

Eine kurze Verdopplungszeit von weniger als 6 bis 12 Monaten deutet auf ein rasches Fortschreiten der Krankheit oder auf ein aggressives Tumorwachstum hin. Bei Männern mit fortgeschrittenem Prostatakrebs, bei denen zwar die herkömmliche Hormontherapie nicht mehr wirksam ist, jedoch noch keine Metastasen nachgewiesen werden können, kann eine schnellere PSA-Verdopplungszeit mit dem Fortschreiten der Erkrankung und einem baldigen Auftreten von Metastasen verbunden sein.

Auch in dieser herausfordernden Situation können Sie mit der richtigen Therapie eine hohe Lebensqualität erhalten.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über geeignete Behandlungsoptionen!

Warum wird der PSA-Wert auch nach erfolgreicher Behandlung gemessen?

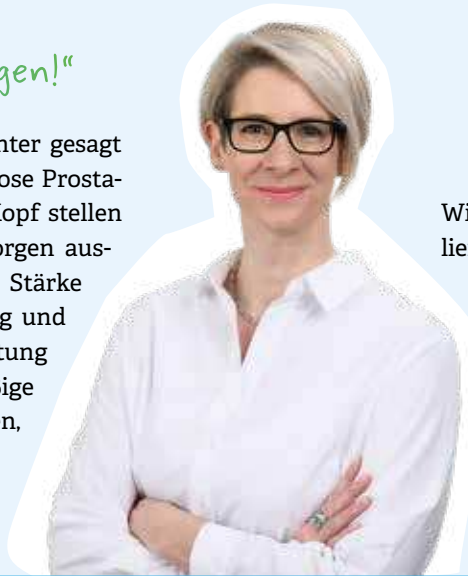
Der PSA-Test ist ein wichtiger Bestandteil der Nachsorge nach einer Prostatakrebsbehandlung. An einem (Wieder-)Anstieg des PSA-Werts kann der behandelnde Arzt früh erkennen, ob der Krebs zurückgekehrt ist. Bildgebende Untersuchungen sind zu diesem Zeitpunkt häufig noch unauffällig. In solchen Fällen sprechen Ärzte von einem biochemischen oder auch PSA-Rezidiv. Nach einer operativen Entfernung der Prostata fällt beispielsweise der PSA-Wert binnen sechs Wochen stark ab, bis er nicht mehr im Blut nachweisbar ist. Ein Anstieg des PSA-Werts nach der Operation ist ein Indiz dafür, dass noch Tumorgewebe vorhanden ist oder sich neu gebildet hat.

Diese frühzeitige Erkennung eines Rezidivs durch den PSA-Test bietet den Patienten erhebliche Vorteile: Eine Therapie kann schnell angeschlossen werden, um das Fortschreiten der Erkrankung möglichst aufzuhalten oder rückgängig zu machen.

Training für die Seele

„Lass dich nicht unterkriegen!“

Dieser gut gemeinte Satz ist oft leichter gesagt als getan. Schließlich kann die Diagnose Prostatakrebs das Leben gehörig auf den Kopf stellen und eine Reihe von Ängsten und Sorgen auslösen. Die gute Nachricht: Mentale Stärke und der Umgang mit der Erkrankung und der zugehörigen psychischen Belastung können trainiert werden. Regelmäßige Übungen können Betroffenen helfen, innere Stärke auch in schwierigen Situationen zu finden.



Wie das funktionieren kann, erklärt Resilienztrainerin **Miriam Kahl** im Interview. Sie weiß aus persönlicher Erfahrung, wie wichtig Resilienz in herausfordernden Zeiten sein kann.

Mentale Stärke finden durch Resilienz

WAS IST RESILIENZ?

Resilienz ist die Fähigkeit, durch psychische Stärke Krisen zu bewältigen und sie für die persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Wer resilient ist, steckt Tiefschläge leichter weg, kann neue Lebensumstände einfacher annehmen und besser mit gesundheitlichen Krisen umgehen.

Resilienz in den Alltag einbinden – unterteilt in sieben Säulen. QR-Code scannen und Seite 12–13 besuchen:

Wieso kommen manche Menschen besser durch Krisen als andere? Woran liegt das?
Wie wir durch Krisen kommen, hängt mit unserer Resilienz zusammen. In den Anfängen der Resilienzforschung nahm man an, dass diese Fähigkeit angeboren und unveränderlich ist. Später ging man davon aus, dass Resilienz nur im Kindesalter ausgebildet wird. Heute wissen wir, dass es viele unterschiedliche Faktoren gibt, die Einfluss auf diese Fähigkeit haben. Das bedeutet auch, dass sie in jedem Alter erlernt und weiter ausgebaut werden kann. Insofern ist es auch logisch, dass wir alle über eine ganz unterschiedliche Resilienz verfügen und daher auch unterschiedlich gut durch Krisen kommen.

Wie kann Resilienz Prostatakrebspatienten dabei helfen, mentale und gesundheitliche Herausforderungen zu meistern?
Studien zeigen, dass Resilienz auch unser Wohlbefinden bei Krankheiten verbessern kann. So fällt der Umgang mit Ängsten während der Erkrankung leichter, z. B. wenn die Ergebnisse der letzten PSA-Wert-Messung anstehen. Psychische Stärke kann uns auch dabei unterstützen, die Diagnose und die neue Lebensrealität erstmal zu akzeptieren und im nächsten Schritt aktiv anzugehen. Die eigene Selbstwirksamkeit spielt im Resilienztraining ebenfalls eine wichtige Rolle. Indem man sich informiert, mit anderen austauscht und auch Hilfe annimmt, können Gefühle der Ohnmacht und Überforderung verringert werden.

Wenn die mentalen Belastungen zu groß werden und lange andauern, ist professionelle Unterstützung ratsam. Sprechen Sie Ihrem behandelnden Arzt darauf an.

Auf welche Weise kann Resilienz unterstützen, wenn man sich bereits in einer Krise befindet?
Resilienztrainings sind in der Regel präventiv angelegt, d. h., sie zielen darauf ab, unsere Resilienz bei Krisen und Herausforderungen zu stärken. In einer akuten Krise ist es wichtig zu analysieren, welche Form der Hilfe ausreichend und notwendig ist. Denn auch wenn Resilienztrainings wirksam und hilfreich sind, sind sie kein Patentrezept für alle schwierigen Situationen. Sind die mentalen Belastungen der Erkrankung zu groß und halten sie über einen langen Zeitraum an, sollten Patienten sich nicht scheuen, auch professionelle Unterstützung, z. B. in Form einer Psychotherapie, in Anspruch zu nehmen. Methoden und Übungen zur Stärkung der Resilienz können dann begleitend unterstützen, indem man darauf achtet, was guttut und stärkt, wie man mit Unsicherheiten und Ängsten umgehen kann oder achtsam durch den Alltag kommt.

Wie lange dauert es, bis das Resilienztraining erste Früchte trägt?

„Es gibt einfache Übungen, die man im Alltag anwenden kann und die unmittelbar Wirkung zeigen.“
Dazu gehören z. B. Atemübungen, das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs oder einfache Entspannungsübungen am Abend. Andere Übungen zur Resilienzförderung brauchen mehr Zeit: beispielsweise, wenn wir uns anschauen, welche Überzeugungen wir in der Kindheit von unseren Eltern übernommen haben (z. B. „Das Leben ist hart“ oder „Wen Gott liebt, den lässt er leiden“), die uns jetzt im Leben hindern. Es ist ein Prozess, sich diese Glaubenssätze bewusst zu machen, ihren Einfluss auf unser Leben zu erkennen und durch regelmäßige Übungen neue Überzeugungen in sich zu verankern. Die Devise: Konstant dranbleiben!

Wie können Betroffene ihre Resilienz trainieren? Haben Sie eine konkrete Übung für zu Hause zur Hand?
Eine meiner persönlichen Lieblingsübungen ist es, einen Blick zurückzuwerfen und einmal konkret aufzuschreiben, welche Krisen und Situationen man in seinem Leben schon gemeistert hat. Oft malen wir uns in einer akuten Problemlage eine düstere Zukunft aus, fühlen uns machtlos und wissen nicht weiter. Da hilft es, sich einmal bewusst zu machen, welche Krisen man schon durchlebt hat und was einem dabei geholfen hat. Dadurch richtet man den Blick mehr auf die eigenen Stärken anstatt auf die aktuellen Sorgen. Es gibt auch noch viele weitere Übungen, die unsere Resilienz stärken. Wichtig ist, daraus eine Auswahl zu treffen, die zu einem passt und die sich stimmig anfühlt. Dann

hat das Resilienztraining den größten Effekt!

Welche Rolle spielt Achtsamkeit oder Meditation in der Resilienzförderung?
Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und Momente der Ruhe sind wichtig und helfen uns dabei zu entspannen. Aber nicht jeder kann gut meditieren, wenn der Kopf gerade voller Gedanken ist. Für manche Menschen ist da ein Waldspaziergang, Gartenarbeit oder ein Treffen mit Freunden viel entspannender. Genauso fällt es vielen Menschen schwer, in unserer hektischen Zeit den Alltag zu entschleunigen und achtsam durch den Tag zu gehen. Da kann es helfen, sich kleine Ziele zu setzen, indem man sich z. B. dreimal täglich nur eine Minute Zeit nimmt, um einen kurzen sog. Body Check durchzuführen. Bei diesem Check fühlt man einmal von Kopf bis Fuß durch den Körper und versucht, die wahrgenommenen Empfindungen nicht zu bewerten.

RESILIENZÜBUNG FÜR ZU HAUSE: NICHT OB, SONDERN WIE UND WAS!

Anstatt sich zu fragen „Schaffe und überstehe ich das? Kann da nicht ganz viel schiefgehen?“, hilft es, die aktuelle Herausforderung im Leben zu betrachten und sich folgende Fragen zu stellen:

- **WIE** könnte ich das schaffen?
- **WAS** würde es möglich machen, die Herausforderung gut zu überstehen?
- **WAS** brauche ich ganz konkret, um die Herausforderung zu meistern?
- **WER** oder **WAS** könnte mir helfen?

Notieren Sie sich die Antworten am besten in ein Notizbuch. So können Sie Ihre Antworten immer wieder durchlesen und sich an schlechten Tagen daran erinnern, was Sie unterstützen kann.

Sie möchten noch mehr über Resilienz erfahren?
Hier geht's lang:

Krafttraining bei Prostatakrebs

Balsam für Körper und Geist

Sportliche Betätigung ist bei Prostatakrebs fast so wichtig wie die Therapie selbst. Sie beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, stärkt das Immunsystem und die Muskeln und hält den ganzen Körper fit. Außerdem baut Sport Stress ab und sorgt für gute Laune.

NICHT NUR FÜR DEN KÖRPER – AUCH FÜR DIE PSYCHE

Krebspatienten hilft körperliche Aktivität dabei, die Nebenwirkungen konventioneller Krebstherapien zu mildern, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und auch die Lebensqualität zu erhöhen. Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert zudem die Prognose für den Krankheitsverlauf bei einer Krebserkrankung. Studien weisen darauf hin, dass sportliche Betätigung das Rückfallrisiko bei Prostatakrebs senken kann.

Eine Krebstherapie ist nicht nur körperlich sehr kräftezehrend, sondern belastet auch die Psyche. Viele Patienten sehnen sich in der Situation danach, wieder mehr Kontrolle über den eigenen Körper und die eigene Gesundheit zu haben. Mit Sport können Krebspatienten aktiv ihre physische und vor allem mentale Gesundheit fördern. Sport stärkt nicht nur die Muskeln und die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das Selbstbewusstsein. Man verspürt wieder echte Lebensfreude. Sportliche Erfolge geben gerade Krebspatienten das Gefühl zurück, den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen zu können und damit aktiv etwas für die eigene Genesung zu tun.



KRAFTSPORT ALS THERAPIEBEGLEITER

Vor allem Patienten, die sich einer Hormontherapie unterziehen, profitieren von dieser Sportart. Gezielte Kraftsport-Übungen wirken therapiebedingtem Muskelabbau entgegen, steigern die körperliche Energie und können so krebssbedingte Fatigue reduzieren. Außerdem werden durch Kraftsport-Übungen besonders viele körpereigenen Moleküle freigesetzt, die sogenannten Myokine. Diese besonderen Botenstoffe wirken entzündungshemmend und helfen, das Wachstum von Tumorzellen zu verlangsamen.



ABER BITTE NICHT EINFACH LOSLEGEN

Bevor Sie mit dem Training starten, lassen Sie Ihre körperliche Belastbarkeit sportmedizinisch prüfen, um Risiken wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Knochenschwäche frühzeitig zu erkennen. So kann das Training optimal an Ihre individuelle Konstitution angepasst und die Risiken einer Überlastung oder von Sportverletzungen können minimiert werden.

WIE VIEL TRAINING SOLLTE ES SEIN?

Prostatapatienten sollten langsam mit dem Training beginnen. Es geht schließlich nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Wichtig ist es, regelmäßig zu trainieren und sich dabei nicht zu überlasten. Vor allem während einer Therapiephase sollte nicht maximal trainiert werden, da das Risiko einer Überlastung oder Verletzung einfach zu groß ist. Allgemein werden zwei- bis dreimal pro Woche 45 bis 60 Minuten moderates Krafttraining empfohlen. Die Therapie sollte jedoch immer an erster Stelle stehen. Für sie wird viel körperliche Energie gebraucht, weshalb mit dem Training auch ruhig einmal ausgesetzt werden darf, bevor es zu einer Überlastung kommt.

WANN BESSER NICHT TRAINIEREN?

Als Prostatakrebspatient sollten Sie sich auf keinen Fall zum Training zwingen, wenn Sie sich nicht danach fühlen. In Therapiephasen gibt es immer wieder einmal „schlechte“ Tage. Verzichteten Sie an solchen Tagen auf das Training – hören Sie auf Ihren Körper! Der Sport soll Ihnen guttun und nicht zu einer Belastung werden. Auch bei einer akuten Infektion, Schmerzen oder Kreislaufproblemen sollten Sie das Training ausfallen lassen.

GEMEINSAM MACHT SPORT EINFACH MEHR SPASS

Natürlich können Sie auch allein trainieren, doch in der Gruppe macht es oft mehr Spaß. Gemeinsam mit Gleichgesinnten steigt die Motivation, man spornt sich gegenseitig an, und es fällt leichter, am Ball zu bleiben und regelmäßig zum Training zu gehen.

Tipp: Inzwischen gibt es viele Sportangebote speziell für Menschen mit Krebserkrankungen. Informationen dazu finden Sie im Internet oder Sie erkundigen sich bei einer örtlichen Selbsthilfegruppe.



WELCHE ÜBUNGEN SIND FÜR PROSTATAKREBSPATIENTEN BESONDERS GEEIGNET?

Kraftsport-Übungen, deren Hauptaugenmerk auf der Stärkung der Bein-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur liegt, sind für Prostatakrebspatienten besonders zu empfehlen. Dazu müssen Sie sich nicht einmal im Fitnessstudio anmelden. Viele Übungen können Sie in Ruhe zu Hause ganz ohne weiteres Zubehör durchführen.



Bein- und Hüftmuskulatur:

- Kniebeugen
- Beinpresse
- Hüftpresse

Rumpfmuskulatur und Beckenboden:

- Unterarmstütz
- Beinheben aus Rückenlage
- Seitlicher Unterarmstütz



Oberkörper:

- Rudern am Kabelzugturm
- Hantelübungen



WICHTIG:

Lassen Sie sich von einem erfahrenen Trainer oder einer Trainerin in die Übungen gründlich einweisen, um Verletzungen oder Überlastungen zu vermeiden.

Neue Horizonte entdecken & mentale Stärke entwickeln

Wer offen für Neues ist, lebt glücklicher

Aus gewohnten Routinen auszubrechen ist nicht leicht. Gerade Prostatakrebspatienten kann es aber helfen, mal etwas Neues zu wagen. Denn wenn im Alltag nur noch die Bewältigung der Erkrankung im Vordergrund steht, kann das auf Dauer belastend und unbefriedigend sein.

Positive neue Erlebnisse sind ein echter „Glücks-Kick“. Sie steigern das seelische Wohlbefinden und bauen Stress ab. Regelmäßige Glücksmomente machen mental stark und helfen, auch schwierige Krankheitsphasen besser zu überstehen.

ANGELN

ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie gern in der Natur sind und die Stille genießen. Sie benötigen dafür einen gültigen Angelschein, dem eine Prüfung vorausgeht. Diese ist schnell absolviert, und schon kann das Angeln losgehen – natürlich verantwortungsbewusst.



LESE- BZW. LITERATURKREISE

bringen Lesefreunde zusammen. Sie lesen gern, haben aber niemanden, mit dem Sie darüber reden können? Dann treten Sie doch einem der 70.000 Lese- bzw. Literaturkreise in Deutschland bei und teilen Sie Ihre Eindrücke.

KABARETT, KONZERTE UND KINOBESUCHE

stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl, erweitern soziale Netzwerke und bieten die Möglichkeit, gemeinsam zu lachen und zu genießen.



„WALDBADEN“

(„Shinrin-Yoku“) nutzt die wohltuende Wirkung des Waldes, um Stress zu reduzieren und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Ob nach der Arbeit oder am Wochenende – ein Spaziergang im Grünen hilft, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

TANZEN

macht nicht nur glücklich, sondern fördert die körperliche Fitness, baut Stress ab und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Das Gute: Auch ohne Partnerin oder Partner kann man teilnehmen und so neue Bekanntschaften schließen.

Mut als Schlüssel zu innerer Stärke

Sechs Gedanken zum Thema Mut

„Mutig ist nicht, wer keine Angst hat, sondern wer seine Angst überwindet.“

Nelson Mandela

Niemand kann immer stark sein – das ist nur menschlich. Besonders als Prostatakrebspatient werden Sie auch Tage erleben, an denen Sie sich einfach nicht gut fühlen. Das ist völlig normal. Sie müssen auch nicht immer stark sein, aber Sie können immer mutig sein ...

1

MUT HEISST: GEFÜHLE ZULASSEN

Eine Krebsdiagnose kann viele Emotionen auslösen, darunter Angst, Wut, Trauer oder Verzweiflung. Es braucht Mut, diese Gefühle zuzulassen und einen Weg zu finden, konstruktiv damit umzugehen. Reden Sie mit Freunden und Familie über das, was Sie bewegt. Seien Sie auch bereit, die Hilfe anderer anzunehmen. Wer über seine Gefühle sprechen kann, fühlt sich nicht mehr allein und gewinnt mehr Kontrolle über den eigenen Umgang mit der Erkrankung.

2

MUT HEISST: MIT ÄNGSTEN RICHTIG UMGEHEN

Eine Prostatakrebserkrankung löst bei Betroffenen verständlicherweise Angst aus. Das ist vollkommen normal, und Angst ist nichts Negatives. Sie ist ein menschlicher Überlebensinstinkt. Als Prostatakrebspatient sollte diese Angst aber nicht zum entscheidenden Faktor in Ihrem Leben werden. Viel wichtiger ist der Mut, sich den Veränderungen zu stellen und aktiv mit den Herausforderungen umzugehen. Dazu gehört es, die Diagnose zu akzeptieren und die Verantwortung für die eigene Lebensqualität zu übernehmen. Betrachten Sie sich selbst nicht nur als Patient, sondern als Mensch mit eigenen Zielen und Wünschen.

3

MUT HEISST: SELBSTBESTIMMT HANDELN

Es ist Ihr Leben, und darum können nur Sie die letzte Entscheidung darüber treffen, was Ihnen guttut. Mut bedeutet in diesem Fall, dass Sie entscheiden, was in Ihrem Leben jetzt Priorität hat. Sie treffen die Entscheidungen über Ihre Lebensweise und über die Therapie, die zu Ihnen passt. Wer selbstbestimmt handelt, gewinnt die Kontrolle über sein Leben zurück, und dieses Gefühl der Selbstbestimmtheit kann innerlich sehr stark machen.

4

MUT HEISST: AKTIV FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT EINSTEHEN

Als Prostatakrebspatient sollten Sie sich nicht allein auf Ihre Therapie verlassen, wenn es um Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität geht. Haben Sie den Mut, sich auch um Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu kümmern. Dazu gehört eine gesunde und ausgewogene Ernährung genauso wie ausreichend Bewegung und Sport. Eine solche Lebensweise kann nicht nur Symptome lindern, sondern auch helfen, dass Sie sich körperlich und geistig stärker fühlen. Bewegung und Sport verbessern auch nachweislich den Behandlungserfolg einer Krebstherapie.

5

MUT HEISST: DAS LEBEN GENIESSEN

Alles, was Ihnen Freude bereitet, tut Ihnen auch gut. Tanken Sie Ihre tägliche Dosis Lebensfreude! Konzentrieren Sie sich darauf, die Dinge, die möglich sind, in vollen Zügen zu genießen. Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, oder gehen Sie Hobbys nach. Kurz gesagt: Leben Sie im Hier und Jetzt und tun Sie genau das, was Ihnen persönlich guttut.

6

MUT MACHT SIE STARK UND GIBT AUCH ANDEREN MENSCHEN KRAFT

Wer sich seiner Erkrankung stellt, statt zu resignieren, fühlt sich mental stärker und hat das gute Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zurückzubekommen. Jeder kleine Schritt macht Sie stärker und unabhängiger. Wenn Sie mutig mit Ihrer Erkrankung umgehen, kann das nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrer Familie, Freunden und Ihrem sozialen Umfeld Kraft geben – denn auch sie tragen die Belastung mit Ihnen.

Natürliche POWER auf dem Teller

WIE GEMÜSE & OBST ENTZÜNDUNGEN BEKÄMPFEN

Entzündungen machen sich auf unterschiedliche Weise in unserem Körper bemerkbar. Akute Entzündungen, etwa direkt nach einem Insektenstich, rufen eine unmittelbare Reaktion unseres Immunsystems hervor: Die Stelle rötet sich und schwillt an. Anders ist es bei chronischen Entzündungen. Ohne unmittelbaren Auslöser treiben diese Entzündungen ihr Unwesen in unserem Körper, schwächen das Immunsystem und können Erkrankungen triggern. Gerade für Prostatakrebspatienten können Entzündungen erhebliche Auswirkungen haben. Sie können den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen, die Genesung verzögern und den Körper zusätzlich belasten, der bereits durch die Therapie gefordert ist.

Doch wie können Sie sich gegen diese entzündlichen Prozesse im Körper wehren? Eine wichtige Rolle spielt dabei eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln. Erfahren Sie, welche saisonalen Nahrungsmittel uns mit wichtigen Vitaminen und Mikronährstoffen versorgen und wahre Superhelden mit Blick auf die Bekämpfung sowie Prävention von Entzündungen sind.



ENTZÜNDUNGSHEMMENDE NÄHRSTOFFE

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Diese Fettsäuren gehören zu den gesunden Fetten und werden über die Nahrung vom Körper aufgenommen. Hauptquellen für Omega-3-Fettsäuren sind Fisch, Leinsamen und Nüsse. Im Körper werden die Omega-3-Fettsäuren in regulatorische Substanzen umgewandelt. Diese als **Eicosanoide** und **Docosanoide** bekannten Botenstoffe wirken als natürliche Entzündungshemmer.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Zu den wichtigsten Substanzen gehören die **Polyphenole** mit ihren stark antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie kommen besonders häufig in Beeren, grünem Tee und hochwertigem Olivenöl vor.

Zu den **Terpenen** gehört das wichtige **Beta-Carotin**, das sie an der orange-gelben Farbe der Nahrungsmittel erkennen. Greifen Sie lustvoll zu bei Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln oder Aprikosen.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe nähren die nützlichen Darmbakterien, die einen positiven Einfluss auf Entzündungsprozesse im Körper haben. Integrieren Sie deshalb regelmäßig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen in Ihre Ernährung, um das Mikrobiom im Darm zu stärken.

Es reicht vollkommen aus, wichtige Nährstoffe aus der täglichen Nahrung aufzunehmen. Eine zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder der Verzehr von Nahrungsmitteln, die mit sekundären Pflanzenstoffen angereichert sind, sollten Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt absprechen. Es kann zu Überdosierungen und Wechselwirkungen kommen.



ENTZÜNDUNGS-
FÖRDERNDE
LEBENSMITTEL
MEIDEN

Neben Lebensmitteln, die Entzündungen hemmen, gibt es auch solche, die Entzündungen fördern. Eine bewusste Reduktion dieser Nahrungsmittel in Ihrer Ernährung kann dazu beitragen, entzündliche Prozesse im Körper zu minimieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Zu den entzündungsfördernden Lebensmitteln zählen unter anderem:

Weißmehlprodukte, verarbeitete Lebensmittel, Industriezucker, rotes Fleisch und Wurstwaren, Transfette, z. B. enthalten in frittierten Lebensmitteln

Bauchfett produziert entzündungsfördernde Hormone. Mit einer ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährung tragen Sie dazu bei, Übergewicht abzubauen.

Frühling

LAUCH UND SPINAT GENIEßEN



Lauch und Zwiebeln besitzen viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders entzündungshemmend wirkt die Substanz Sulfid, eine schwefelhaltige Verbindung, die auch für den würzigen Geschmack der Zwiebel- und Lauchgewächse verantwortlich ist. Spinat gehört zu den ersten Nahrungsmitteln, die im Frühbeet wachsen. Genießen Sie die zarten Blätter, die reich an entzündungshemmenden sekundären Pflanzenstoffen sind, am besten als Salat.

Sommer

BEEREN ALS GESUNDE SNACKS



Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und schwarze Johannisbeeren sind nicht nur lecker, sondern auch eine hervorragende Quelle für Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe, die entzündungshemmende Wirkungen haben. Besonders die Polyphenole in diesen Früchten sind dafür bekannt, oxidativen Stress zu verringern und die Immunreaktionen des Körpers zu unterstützen. In den Monaten Mai bis September können sie die gesunden Früchte direkt aus dem Garten naschen.

Herbst

GRÜNES BLATTGEMÜSE UND KOHLSORTEN



Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Grünkohl sind wertvolle Lieferanten von Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders hervorzuheben ist Brokkoli, der als eine der besten Quellen für Sulforaphan (Senfö) gilt – ein Antioxidans, das eine ausgeprägte entzündungshemmende und auch krebshemmende Wirkung entfaltet. Die beste Wirkung des Senföls erhalten Sie, wenn Sie die Brokkoli-Röschen ohne vorher abzukochen mit einem guten Pflanzenöl für 5 Minuten in der Pfanne anbraten.

Winter

ZITRUSFRÜCHTE ALS ZUSÄTZLICHER VITAMIN-C-BOOSTER



Alle Zitrusfrüchte wie Orangen, Mandarinen, Grapefruits oder Zitronen enthalten sehr viel Vitamin C und auch Vitamin E. Beide Vitamine sind Radikalfänger, stärken das Immunsystem und lassen Entzündungen schneller abklingen. Chemotherapiepatienten sollten auf Zitrusfrüchte lieber verzichten, da diese Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen und die Schleimhäute reizen können.

Wasser als Energiequelle

So klappt's mit der Flüssigkeitszufuhr

Wer über den Tag verteilt ausreichend trinkt, unterstützt nicht nur die Funktion von Muskeln und Gelenken, sondern hält auch den Geist wach und leistungsfähig. Dabei zählt nicht nur die Menge, sondern auch, was wir trinken. Unangefochten an der Spitze steht Wasser. Im Gegensatz zu Kaffee, Saft & Co. enthält Wasser keine Zusatzstoffe: Es stärkt die Verdauung und ist mit jeglichen Medikamenten verträglich. Mit steigendem Alter wird eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr immer wichtiger.

Unser Körper verliert täglich bis zu 2,5 Liter Wasser. Diese Menge müssen wir ihm wieder zuführen. Durst ist das Anzeichen dafür, dass wir am Tag zu wenig Wasser aufnehmen. Im Alter verschlechtert sich jedoch dieses Empfinden, und das Durstgefühl nimmt ab, obwohl der Körper weiterhin Wasser benötigt. Zusätzlich wird im Alter Muskelmasse abgebaut, wodurch das Wasserdepot im Körper von 60 Prozent auf etwa 40 bis 50 Prozent sinkt. Diese Differenz muss durch ausreichendes Trinken wieder ausgeglichen werden. Behalten Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr also immer im Blick!

TRINK-APPS ALS DIGITALE UNTERSTÜTZUNG

Anhand von Alter und Gewicht berechnen Apps, wie viel Wasser Sie täglich trinken sollten, und erinnern Sie regelmäßig daran. Viele der angebotenen Apps sind sogar kostenlos und kompatibel mit Fitnesstrackern oder Smartwatches.

Trink-App für iOS:
Trink Wasser



Trink-App für Android:
Hydro Coach



WASSER MIT ÜBERRASCHUNGSEFFEKT! AIR UP – DUFTENDE TRINKFLASCHEN



© air up GmbH

Wussten Sie, dass unser Geruchssinn etwa 80 Prozent unseres Geschmackserlebnisses ausmacht? Es gibt Trinkflaschen, über deren Mundstück ein Duft ausströmt, sodass reines Wasser plötzlich nach Limette oder Apfel schmeckt!

INFUSED WATER



Beim „Infused Water“ (dt. aufgeglichenes Wasser) werden dem Wasser Früchte, Kräuter oder sogar Gemüse hinzugefügt. Sie verleihen dem Wasser eine leichte, angenehme Geschmacksnote. Das Getränk sollte nach der Zubereitung direkt getrunken werden, wenn es noch frisch ist.

Ideen für Wasserzusätze:

1. Gurken- und Zitronenscheiben + Rosmarin
2. Blaubeeren + Limettenscheiben + Minze
3. Birnenscheiben + Zimtstangen

Gesunde Nascherei

Energie tanken für Zwischendurch

Wer liebt sie nicht, die kleine Nascherei zwischendurch? Ob Schokolade, Weingummis oder Chips – die Auswahl ist riesig, und die Supermarktregale sind voll davon. Leider ist der Konsum aufgrund des hohen Zucker- bzw. Fettgehalts alles andere als gesund und wirkt sich negativ auf den Körper aus. Besonders Prostatakrebspatienten sollten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Aber keine Sorge, ganz auf Naschereien verzichten müssen Sie nicht. Es gibt gesunde Alternativen, die nicht nur schmecken, sondern auch Energie geben!

GETROCKNETE FRÜCHTE

Getrocknete Datteln, Aprikosen und Co. enthalten viele Nährstoffe, Vitamine und Ballaststoffe, was sie zu einer gesunden Alternative zu Snacks wie Weingummis macht. Viele verfeinern das Trockenobst auch mit Nussmus wie Mandel- oder Erdnussmus, das es in der Drogerie zu kaufen gibt.

!

Trockenfrüchte können Acrylamid enthalten, eine Substanz, die als potenziell krebserregend gilt. Geschwefelte Aprikosen und getrocknete Kirschen wiesen in Untersuchungen eine geringere Belastung auf. Sie sollten aber dennoch nur in Maßen genossen werden.

SMOOTHIES

Smoothies bestehen aus püriertem Obst und Gemüse und kommen ohne Zuckerzusätze aus. Die Basis bilden oft Bananen, da diese sehr bekömmlich, sättigend und echte Energielieferanten sind. Frisch zubereitet sind sie am gesündesten, weil dann keine Vitamine durch die Lagerung verloren gehen. Es gibt sie aber auch fertig aus dem Kühlregal. Da Smoothies weniger Vitamine, Ballaststoffe und Co. als frisches Obst und einen hohen Fruchtzuckergehalt aufweisen, sollten sie aber nicht übermäßig verzehrt werden. Wichtig: „Anti-Krebs-Saftkuren“ sind ein Mythos und ersetzen auf keinen Fall eine Prostatakrebstherapie.

!

Auf Zitrusfrüchte sollten Chemo-Patienten lieber verzichten, da diese Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen und die Schleimhäute reizen können.

FRISCHES OBST UND GEMÜSE

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe – die Liste der gesunden Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse ist lang. Für zwischendurch ist ein gemischter Teller mit geschnittenem Apfel, Birne, Karotten- und Gurkenstreifen sowie einer Handvoll Trauben der perfekte Energielieferant.

NÜSSE UND KERNE

Der hohe Gehalt an Protein, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren macht Nüsse und Kerne zu einem echten Superfood, das sich sogar positiv auf den männlichen Hormonhaushalt auswirkt und so das Wachstum der Prostata hemmen kann. Walnüsse, Kürbiskerne und Co. sind daher ideal für einen gesunden Snack für zwischendurch. Bedenken Sie: Gesalzene oder gezuckerte Nüsse oder Kerne zählen nicht dazu.

EINFACH & SCHNELL: SO STELLEN SIE ENERGY BALLS HER!

Zutaten:

- 4–5 EL Nussmus
- ½ Tasse Nüsse
- ½ Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Trockenobst

Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten bis auf das Nussmus in einen Mixer und zerkleinern Sie die Zutaten so weit, bis eine feine Masse entsteht. Wer es lieber körniger mag, kann auch schon vorher aufhören. Geben Sie dann das Nussmus hinzu und vermengen Sie alles mit der Hand. Formen Sie nun aus der fertigen Masse kleine Kugeln. Fertig!

In einem Schraubglas im Kühlschrank sind die Energy Balls ca. eine Woche haltbar, im Gefrierfach noch deutlich länger.

Stärken erkennen & Herausforderungen meistern

Jeder Mensch geht anders mit der Erkrankung Prostatakrebs um – und das ist in Ordnung! Hier können Sie herausfinden, welcher Kämpfertyp zu Ihrer Persönlichkeit passt. Ob analytisch, entschlossen, reflektiert oder gemeinschaftsorientiert – jede Herangehensweise hat ihre eigenen Stärken. Oft vereinen sich auch mehrere Kämpfertypen in einer Person, denn jeder geht seinen individuellen Weg. Lernen Sie, diese Typen zu erkennen und Ihre Bewältigungsstrategien darauf abzustimmen, um Ihren Weg mit Prostatakrebs selbstbestimmt zu meistern.

Welcher Kämpfertyp passt zu Ihrer Persönlichkeit?

TYP 1 DER DUELLSTRATEGIE



Der Duellstrategie tritt der Erkrankung mit klarem Kopf und scharfem Verstand entgegen. Er sammelt Informationen, plant seinen nächsten Schritt und nutzt Wissen als seine schärfste Waffe. Dank seines rationalen Denkens ist er in der Lage, strukturierte Entscheidungen zu treffen. Doch Strategie allein reicht nicht aus: Um souverän zu handeln, muss er lernen, auch Intuition und Emotionen Raum zu geben.

- ✂ Wissen
- ☀ Rationales Denken
- ⚠ Streben nach der perfekten Therapieentscheidung
- ♥ Austausch mit Fachpersonal
- 🏠 Fundierte Informationen

TYP 2 DER RINGMEISTER



Der Ringmeister ist entschlossen, kraftvoll und bereit, allen Herausforderungen direkt gegenüberzutreten. Die Wut über seine veränderte Lebenssituation wird zum Antrieb, sich der Prostatakrebs-erkrankung zu stellen und seine Lebensqualität zurückzugewinnen. Mit jeder neuen Herausforderung lernt er, seine Energie gezielt einzusetzen – sei es durch aktive Auseinandersetzung mit der Diagnose oder durch körperliche Bewegung.

- ✂ Entschlossenheit
- ☀ Mut zur direkten Konfrontation
- ⚠ Gefühlskontrolle
- ♥ Körperliche & mentale Aktivität
- 🏠 Selbstbestimmung

TYP 3 DER LAUTLOSE VERTEIDIGER



Der lautlose Verteidiger agiert leise, bedacht und mit einer inneren Ruhe, die ihn durch schwierige Zeiten trägt. Er meidet direkte Konfrontationen und wählt stattdessen einen sanften Weg, um die Herausforderungen der Erkrankung anzugehen. Wenn er lernt, Unterstützung anzunehmen und seine Bedürfnisse offen mit anderen zu teilen, kann er seine Resilienz und innere Balance voll entfalten.

- ✂ Ruhe & Selbstreflexion
- ☀ Innere Harmonie
- ⚠ Rückzugstendenz & Auseinandersetzung mit Herausforderungen
- ♥ Verbundenheit mit der Natur
- 🏠 Zeit für sich

TYP 4 DER VERBÜNDETE



Der Verbündete kämpft selten allein – er zieht seine Kraft aus dem engen Austausch mit anderen. Allerdings muss er darauf achten, seine eigene Stimme nicht im Echo der Gemeinschaft zu verlieren. Denn wahre Stärke bedeutet, den eigenen Weg zu gehen und zugleich mit anderen verbunden zu bleiben. So wird er zu einer verlässlichen Stütze – für sich selbst und für sein Umfeld.

- ✂ Nähe & Empathie
- ☀ Emotionale Stärke
- ⚠ Balance zwischen Eigenständigkeit & Austausch
- ♥ Vertrauensvolle Beziehungen
- 🏠 Gemeinschaft

Legende:

Hauptwaffe: ✂

Superkraft: ☀

Herausforderung: ⚠

Emotionaler Anker: ♥

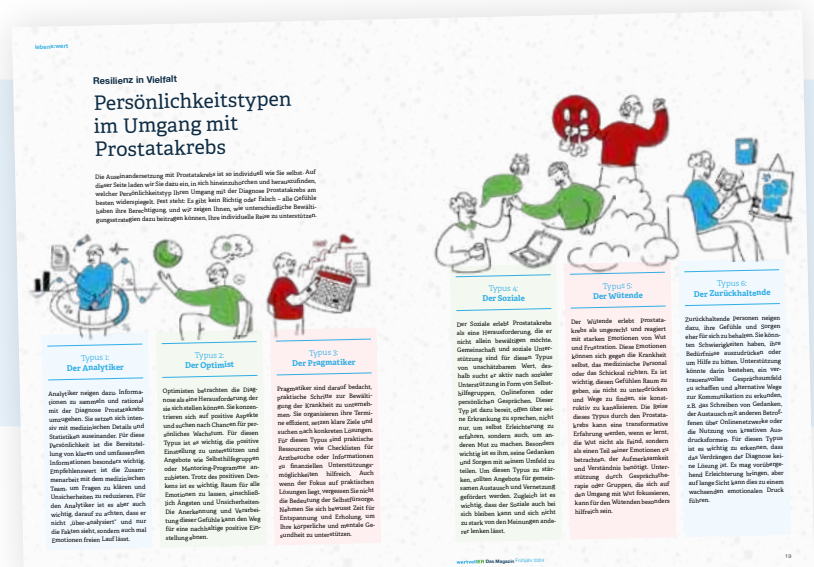
Kraftquelle: 🏠

Welcher Persönlichkeitstyp sind Sie im Umgang mit Prostatakrebs?

Finden Sie es heraus!



Scannen Sie den QR-Code und besuchen Sie S. 18-19 in der 2. Ausgabe unseres Magazins!



Fit durch die Jahreszeiten

Sportarten für jede Saison

Jede Jahreszeit bietet ihre eigenen Möglichkeiten, aktiv zu bleiben – egal, ob Sie etwas Neues ausprobieren, lieber in der Natur unterwegs sind oder sanfte Bewegung zu Hause bevorzugen. Finden Sie Ihre Lieblingssportart für Frühling, Sommer, Herbst und Winter!

Legende:

- Für Aktive: 🏠
- Indoor: 🏠
- In der Natur: 🌳
- Gesellig: 👥
- Ruhig: 🧘



NICHT EMPFOHLENE AKTIVITÄTEN BEI INKONTINENZ

Intensives Joggen, Tennis, Squash – sie verursachen Erschütterungen, die den Beckenboden belasten und ungewollten Urinverlust auslösen können.



Die Deutsche Krebshilfe empfiehlt, sich drei Mal pro Woche 60 Minuten zu bewegen – sei es beim Fahrradfahren, Spaziergehen oder auch bei Aktivitäten wie Staubsaugen und Gartenarbeit. Da Fitness und Krankheitsstadium variieren, stimmen Sie Ihr Sportprogramm mit Ihrem Arzt ab.

Stark gegen Inkontinenz & erektile Dysfunktion

Übungen für die Beckenmuskeln

Die Behandlung von Prostatakrebs hat häufig Auswirkungen auf die sexuelle Leistungsfähigkeit. Viele Betroffene klagen neben fehlender Erektionsfähigkeit auch über Inkontinenz. Durch gezielte Übungen können die Muskeln des Beckens mobilisiert, besser durchblutet und gekräftigt werden. Probieren Sie's aus!

MOBILISATION

Übung 1: Die Schraube

Auf den Rücken legen und beide Beine aufstellen. Die Füße berühren sich. Arme liegen gespreizt auf dem Boden. Die Knie langsam nach rechts und links drehen. Der Rücken bleibt fest auf dem Boden liegen.

30× hin und her
3 Wiederholungen



30×
hin und her

DURCHBLUTUNG

Übung 2: Beckenspaziergänge vor & zurück

Im Langsitz auf den Boden setzen, mit den Händen abstützen. Auf den Pobacken 10 Schritte vor und wieder zurück wandern.

10 Wiederholungen ohne Pausen



10
Wiederholungen

KRÄFTIGUNG

Übung 5: Theraband-Übung

Im Stehen die Enden des Therabandes in die Hand nehmen. Mit beiden Füßen mittig auf das Theraband stellen. Die Arme langsam in Richtung Decke strecken. Dabei gleichzeitig die Harnröhre schließen und die Blase hochziehen. Beim Loslassen Beckenboden wieder entspannen. Während der Übung auf die Atmung achten: Beim Loslassen einatmen und beim Hochziehen ausatmen.

10×1 Sekunde halten, 10×3 Sekunden halten
1×10 Sekunden halten, je 3 Wiederholungen



Weitere Übungen
finden Sie hier:

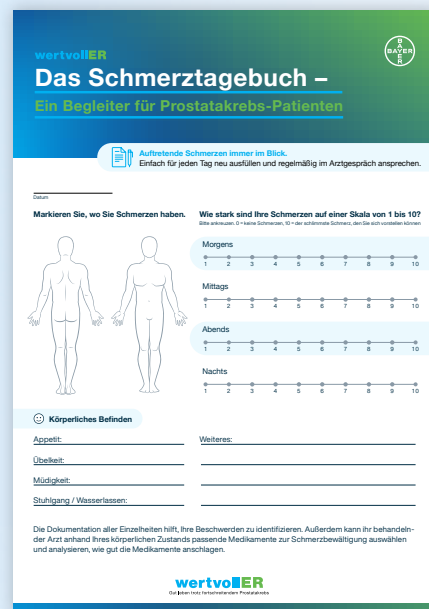


Expertentipp: Physiotherapeutin Katrin Franke zeigt effektive Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und des Schließmuskels. Jetzt ansehen und direkt nachmachen!

wertvoller TV

Für Sie vorbereitet

Praktische Materialien zum Ausfüllen

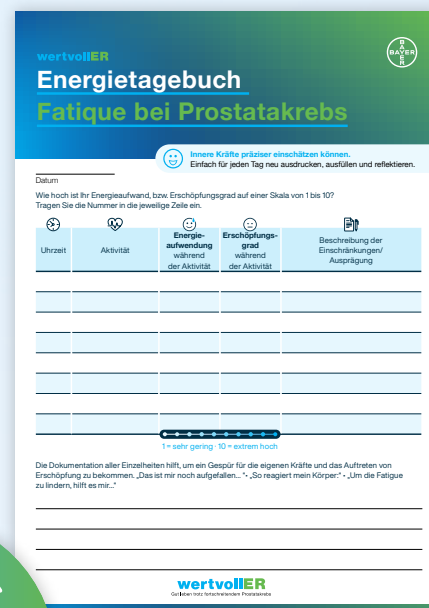


DAS SCHMERZ-TAGEBUCH – BESCHWERDEN IMMER IM BLICK

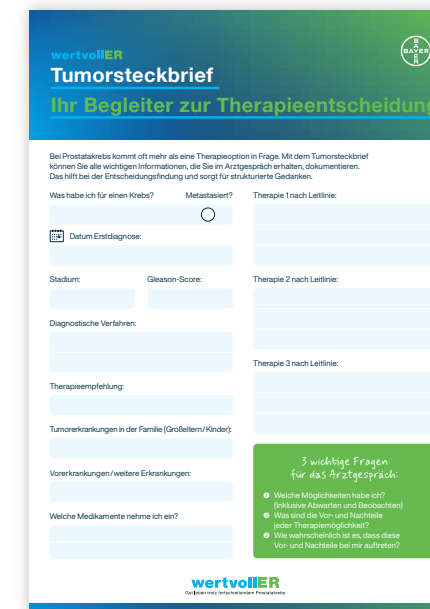
Mit diesem Schmerztagebuch können Sie das Auftreten von Schmerzen und Beschwerden festhalten und im nächsten Arztgespräch gezielt ansprechen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann so passende Medikamente auswählen und anschließend mit Ihrer Hilfe nachhalten, wie gut sie anschlagen.

ENERGIETAGEBUCH –
FATIGUE BEI PROSTATAKREBS

Jeder Prostatakrebspatient ist anders; das gilt auch für die Fatigue, die krebs- oder therapiebedingte Erschöpfung. Um möglichst viele Einzelheiten über Ihr alltägliches Befinden zu sammeln, hilft es, die Informationen schriftlich festzuhalten. In diesem Energietagebuch lassen sich Uhrzeit, Aktivität, Energieaufwendung und der Erschöpfungsgrad notieren – eine aussagekräftige Basis für Ihren nächsten Arzttermin.



Laden Sie jetzt unsere informativen Downloads herunter und erhalten Sie wertvolle Tipps für den besseren Umgang mit fortschreitendem Prostatakrebs!



**TUMORSTECKBRIEF –
IHR BEGLEITER ZUR THERAPIE-
ENTSCHEIDUNG**

Dieses Downloadmaterial zum Ausfüllen unterstützt Sie dabei, alle wichtigen Informationen zu Ihrer Diagnose und den möglichen Therapieoptionen übersichtlich zu dokumentieren. Da bei Prostatakrebs häufig mehrere Behandlungsmöglichkeiten zur Auswahl stehen, hilft Ihnen der Steckbrief dabei, stets den Überblick zu behalten und Ihrem Arzt, die richtigen Fragen zu stellen.





wertvollER - das Informationsportal für Patienten mit fortschreitendem Prostatakrebs

wertvollER bietet Ihnen Wissenswertes und Aktuelles rund um das Prostatakarzinom, Services für die Vorbereitung auf Ihr Arztgespräch sowie Erfahrungsberichte und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen.

Weitere Infos unter: www.wertvoll-er.de



HIER
BESTELLEN:



Die neue Ausgabe
des wertvollER Magazins
liegt schon bald im
Wartezimmer und online unter
www.wertvoll-er.de
für Sie bereit!

wertvollER

Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Sie möchten keine Ausgabe des wertvollER Magazins verpassen und es ganz bequem zu Hause genießen?

Dann bestellen Sie Ihre Wunschausgabe oder abonnieren Sie das wertvollER Magazin, um regelmäßig spannende Inhalte zu erhalten.

Bestellung per Post an:
Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Gebäude K56
51368 Leverkusen