

wertvoller



Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Nr.
07

Herbst/Winter
2025

Gut leben trotz
fortschreitendem
Prostatakrebs.
Eine Initiative
von Bayer.

frage:wert
Kraft im
Miteinander finden

lebens:wert
Wellness für
Körper und Seele

wissens:wert

Sorgen
loslassen,
Freiheit
gewinnen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manche reisen um die Welt, um Freiheit zu spüren, andere entdecken sie im Alltag – an einem Tag, an dem nichts schmerzt und das Herz leicht ist. Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Blick auf Unabhängigkeit: Wir kennen ihre vielen Gesichter – die wilden, die lauten, aber auch die leisen, die sich in Momenten des Alltags zeigen. Für Männer mit fortgeschrittenem Prostatakrebs bekommt Selbstbestimmung oft eine ganz eigene Bedeutung. Es geht vor allem um kleine, persönliche Spielräume, wie etwa weiterhin den eigenen Weg gestalten zu können. In dieser Ausgabe des wertvollER Magazins beleuchten wir die Freiheit in all ihren Facetten.

Sie können beispielsweise erfahren, wie der **Prostatakrebspatient Joachim P. seinen ganz persönlichen Freiheitsmoment** erlebt hat. Außerdem widmen wir uns dem Thema **Selbsthilfegruppen**, denn auch Gemeinschaft kann durch einen offenen Austausch und gegenseitige Unterstützung in schwierigen Lebensphasen entlasten.

Gerade dann, wenn eine Diagnose das Leben ins Wanken bringt, ist es entscheidend, den eigenen Kurs mitbestimmen zu können. Die neu **aktualisierte S3-Leitlinie „Prostatakarzinom“** unterstützt Patienten und das Behandlungsteam dabei, gemeinsam eine Entscheidung zwischen allen zugelassenen Therapieoptionen zu treffen. Außerdem erfahren Sie, welche **Sozialleistungen** Betroffenen zustehen – von Krankengeld über Pflegeleistungen bis hin zu Nachteilsausgleichen. Mit dem richtigen Wissen lassen sich Sorgen verringern und Freiräume zurückgewinnen.

Wir wünschen Ihnen viele inspirierende Impulse und vor allem das gute Gefühl, Ihre ganz persönlichen Freiheiten zu bewahren und bewusst zu gestalten.

Viel Freude beim Lesen!

Dr. Stephanie Skender

Pharmaceuticals Medizin
Bayer Vital

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 7
2025
Artikel-Nr.: 92126840

Herausgeber und Redaktionsanschrift:

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

Chefredaktion:
Dr. Stephanie Skender
Dr. med. Uwe Phillip Strauss

Redaktion und Umsetzung:
MAKE IT REAL communications GmbH
Luxemburger Straße 171
50939 Köln
www.mir-communications.de

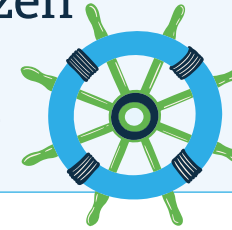
Druck:
HH Print Management
Deutschland GmbH
hhglobal.com

Eine Initiative von Bayer und
wertvollER



wissens:wert

- 4** Sorgen loslassen,
Freiheit gewinnen
- 6** Frei von Schmerzen
- 8** Auf Kurs bleiben



frage:wert

- 10** Kraft im Miteinander



lebens:wert

- 12** Wellness für
Körper und Seele



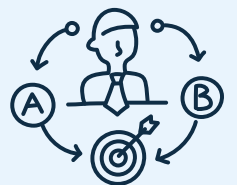
lebens:wert

- 14** Wieder Luft holen
- 17** Das Butterbrot
mal neu gedacht



mehr:wert

- 18** Knobelspaß
- 19** Selbstbestimmt-
heit bei Prostata-
krebs



- 20** Kleine Helfer,
große Wirkung
- 22** Wissen befreit.
Austausch
verbindet.

Sorgen loslassen, Freiheit gewinnen

Tipps zum bewussten Umgang mit belastenden Gedanken

Die Diagnose Prostatakrebs wirft vieles durcheinander: den Alltag, Zukunftspläne, die innere Sicherheit. Plötzlich stehen Fragen im Raum: Welche Therapie ist die richtige? Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen? Was bedeutet ein steigender PSA-Wert? Solche Fragen sind genauso real wie die Ängste und Sorgen, die sie begleiten. Doch Freiheit bei Prostatakrebs bedeutet mehr, als medizinische Entscheidungen zu treffen. Es umfasst auch, einen guten Umgang mit den eigenen Gefühlen zu finden und Sorgen anzuerkennen, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen. Denn wer ihnen ins Auge blickt, kann sie mit der Zeit ein Stück weit loslassen.

ENTSCHEIDUNGSÄNGSTE BEWUSST ÜBERWINDEN

Die Erkrankung bedeutet für Prostatakrebspatienten auch immer wieder, bedeutende Entscheidungen treffen zu müssen, vor allem was die Therapie anbelangt. Solche Ängste werden geringer, je besser Sie als Patient informiert sind. Nutzen Sie Gespräche mit Ihrem Arzt, um gut informierte Entscheidungen treffen zu können. Auch eine Zweitmeinung kann bei Unsicherheiten hilfreich sein.

Wenn die Gedanken kreisen, kann es helfen, bewusst zur Ruhe zu kommen – beispielsweise durch Atemübungen, Entspannungstechniken oder einen Spaziergang.

ANGST VOR NEBENWIRKUNGEN AKTIV GEGENSTEUERN

Mögliche Nebenwirkungen wie Blasenschwäche oder Erektionsprobleme können nach einer Therapie verunsichern. Sie sind jedoch meist nur vorübergehend und lassen sich gut behandeln. Gut zu wissen: Viele Männer erleben Ähnliches, und glücklicherweise gibt es erprobte Hilfen wie Beckenbodentraining oder die Sexualberatung. Schämen Sie sich nicht, Intimität gehört zum Leben.

**Das Wichtigste: Sie sind nicht allein!
Es gibt Wege und Menschen, die Ihnen jederzeit zur Seite stehen können.**



„Wir müssen die männliche Sexualität neu denken und neu erfahren. Das tun wir durch Austausch und einen engen Dialog mit der Partnerin oder dem Partner.“

Jens Helmig, Paar- und Sexualtherapeut

SORGE BEI STEIGENDEM PSA- WERT SACHLICH BEGEGNEN

Machen Sie sich immer bewusst: Ein einzelner PSA-Wert ist nur eine Momentaufnahme. Wichtig ist der Verlauf der Werte. Um den Wert richtig einzuordnen, helfen Gespräche mit dem Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens. Auch Stress kann den PSA-Wert beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, unabhängig von Laborwerten bewusst und achtsam zu leben: Routinen, Bewegung und Ruhe-Momente, wenn der Körper sie braucht, helfen dabei.

„Dass bei meinem nächsten Kontrolltermin etwas gesehen wird, was ich nicht sehen möchte, davor habe ich einen Heidenrespekt. Aber es gibt keinen Plan B, da muss man durch.“

Rüdiger A., Prostatakrebspatient

ZUKUNFTSÄNGSTE IN NEUE ZUVERSICHT VERWANDELN

Um den Fokus auf die Gegenwart zu lenken, kann es Prostatakrebspatienten helfen, sich regelmäßig Ziele zu setzen. Denn jedes Erfolgserlebnis, unabhängig von der Größe, stärkt das Selbstvertrauen. Leben Sie im Hier und Jetzt und nutzen Sie bewusst „krebsfreie Auszeiten“. Wenn Sie merken, dass Zukunftsängste überhand gewinnen, kann die Psychoonkologie wertvolle Unterstützung bieten.

„Wir sollten Angst nicht verdrängen oder versuchen, sie zu kontrollieren.“

Fabian Völler, Psychoonkologe

SOZIALEN ÄNGSTEN SELBSTBEWUSST ENTGEGENTRETEN

Soziale Ängste schleichen sich oft langsam ins Leben ein, und mit der Zeit fühlt man sich nicht mehr wie der Mann, der man einmal war. Die Erkrankung kann viel Raum im Leben einnehmen, und darüber zu sprechen, fällt vielen schwer. Doch gerade in solchen Phasen sind soziale Kontakte besonders wertvoll. Offenheit ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck innerer Stärke. Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, auch über schwierige Themen, und geben Sie Ihrem Leben neue Impulse. Entdecken Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Lebensqualität schenken.



Frei von Schmerzen

Wenn eine Prostatakreberkrankung nicht mehr heilbar ist, wie etwa im Stadium des metastasierten hormonsensitiven Prostatakarzinoms (mHSPC), rückt die Lebensqualität zunehmend in den Mittelpunkt. Die Palliativmedizin begleitet Patienten in diesem Stadium oft über viele Jahre – schon ab dem Zeitpunkt, an dem keine Heilung mehr möglich ist – und nicht erst in den letzten Tagen oder Wochen ihres Lebens. Eine nicht mehr heilbare Prostatakreberkrankung bedeutet also nicht, dass das Lebensende unmittelbar bevorsteht.

WAS IST PALLIATIVMEDIZIN?

Das Wort „palliativ“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „mit einem Mantel umhüllen“. Es ist ein Bild für den Schutz und die Fürsorge, die diese Versorgung in der verbleibenden Lebenszeit bietet. Anders als bei einer kurativen Therapie steht bei ihr nicht mehr die Heilung im Vordergrund, sondern die Linderung von Beschwerden und die Verbesserung der Lebensqualität.

ZIELE DER PALLIATIVMEDIZIN

Lebensqualität bewahren und verbessern

Beschwerden und Schmerzen lindern

Kraftspendende Lebensinhalte erhalten

Medizinisch und pflegerisch versorgen

Psychologisch und spirituell begleiten

LEBENSQUALITÄT – WAS HEISST DAS GENAU?

Lebensqualität bedeutet für viele Menschen, weitgehend schmerzfrei zu leben, den Alltag selbstständig zu bewältigen und soziale Kontakte zu pflegen. Auch der gute Umgang mit belastenden Gefühlen wie Angst oder Traurigkeit gehört dazu. Da Lebensqualität viele Facetten hat – körperlich, seelisch, geistig, spirituell und sozial –, ist es entscheidend, was für Sie persönlich wichtig ist.



"Es geht nicht darum,
dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben."

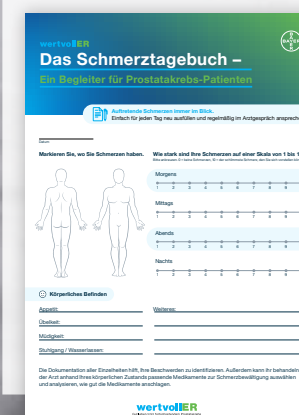
Cicely Saunders, Begründerin der modernen Palliativmedizin

BEHANDLUNG VON SCHMERZEN

Bei der Schmerzbehandlung spielt die enge Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt bzw. Ärztin eine zentrale Rolle. Nur Sie selbst können genau beschreiben, wo und wie stark die Schmerzen sind und wie gut die Schmerztherapie wirkt. Wenn die Beschwerden zunehmen, kommen hocheffektive Schmerzmittel wie Opiode zum Einsatz. Diese Medikamente helfen auch in den letzten Lebensphasen, Schmerzen effektiv zu lindern.

SCHMERZTAGEBUCH FÜHREN

Bereiten Sie sich mit dem wertvolleren Schmerztagebuch auf das Arztgespräch vor. Die genaue Dokumentation Ihrer Schmerzen, also wann, wo und wie stark sie auftreten, hilft dem Arzt oder der Ärztin, Ihre Beschwerden besser zu verstehen. So kann die Schmerztherapie individuell für Sie angepasst werden.



**Hier geht's
zum Schmerz-
tagebuch:**



MÖGLICHKEITEN DER PALLIATIVEN BEGLEITUNG

Ambulante Versorgung

Die Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) ermöglicht eine palliative Betreuung zu Hause. Ein auf Palliativpflege spezialisiertes Team besucht die Patienten regelmäßig, passt die Behandlung an und unterstützt die Betroffenen und ihre Angehörigen in vertrauter Umgebung.

Akutversorgung

Auf der Palliativstation eines Krankenhauses werden Menschen mit komplexen Symptomen und Beschwerden akut behandelt. Das Team aus spezialisierten Ärzten und Pflegekräften sorgt dafür, Schmerzen und andere Symptome zu lindern und die Lebensqualität wieder zu verbessern.

Letzte Lebensphase

Ein Hospiz ist ein Ort, an dem schwerstkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase in einer familiären Atmosphäre begleitet werden. Dort erhalten Betroffene und ihre Angehörigen umfassende medizinische, pflegerische und psychosoziale Unterstützung, die auf ihre individuellen Bedürfnisse in den letzten Wochen und Monaten abgestimmt ist.

RECHTSSICHERHEIT DURCH PATIENTENVERFÜGUNG

Palliativmedizin ist mehr als die Begleitung in der letzten Lebenszeit. Wichtig ist, frühzeitig über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen und die passende Form der Versorgung zu finden. Dies lässt sich in einer Patientenverfügung verbindlich festhalten, falls Sie selbst nicht mehr entscheiden können. Gerade in einer Palliativsituation stellt diese sicher, dass Ihre Vorstellungen später respektiert und umgesetzt werden.

Auf Kurs bleiben

Mit der S3-Leitlinie Prostatakarzinom

Eine Prostatakreberkrankung kann sich wie eine Fahrt auf hoher See anfühlen – mal stürmisch und aufwühlend, mal ruhig und mit klarer Sicht. Äußere Umstände lassen sich nicht immer beeinflussen. Mit der richtigen Ausrüstung – etwa einer Leitlinie zur Behandlung eines „Prostatakarzinoms“ – lässt sich jedoch gut durch die Erkrankung navigieren.

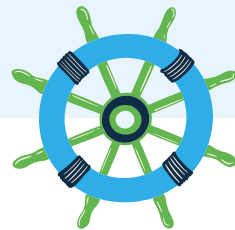
WAS IST DIE S3-LEITLINIE?

Die S3-Leitlinie „Prostatakarzinom“ ist eine evidenzbasierte Handlungsempfehlung für Ärztinnen und Ärzte und eine Entscheidungshilfe für Patienten – sie enthält zwar klare Empfehlungen, ist aber nicht verpflichtend. Eine Abweichung von der S3-Leitlinie sollte von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin jedoch begründet werden. Die Leitlinie umfasst u. a. den aktuellen wissenschaftlichen Stand zu Diagnose, Behandlung und Nachsorge von Prostatakrebs und unterstützt Patienten dabei, gemeinsam mit den Fachleuten informierte Entscheidungen im Rahmen der eigenen Erkrankung zu treffen.

Hier geht's zur aktuellen S3-Leitlinie „Prostatakarzinom“:



Schon mitbekommen? Die aktuelle S3-Leitlinie „Prostatakarzinom“ wurde kürzlich aktualisiert (Stand August 2025). Eine wichtige Änderung betrifft die „kleine Hafenrundfahrt“ oder auch rektale Tastuntersuchung (DRU). Diese ist künftig kein regulärer Teil der Prostatakrebsvorsorge mehr – stattdessen soll Männern, die eine Früherkennung wünschen, die Bestimmung des PSA-Werts angeboten werden.



DEN KURS MITBESTIMMEN

Zu Beginn der Krebserkrankung befinden sich die meisten Patienten in unbekanntem Fahrwasser und sind verunsichert: Welche Therapieoptionen gibt es? Welche ist die richtige für mich? Umso wichtiger ist es, frühzeitig das Steuer selbst in die Hand zu nehmen und sich aktiv einzubringen. Diese Tipps können Ihnen helfen:

- 1 Sie haben das Recht auf Information. Fragen Sie gezielt nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben, oder bringen Sie eine Begleitperson zum Arztgespräch mit.
- 2 Das letzte Wort liegt bei Ihnen. Sie haben das Recht, aus allen zugelassenen Behandlungsoptionen zu wählen und auch Behandlungen abzulehnen, selbst wenn dies medizinisch nicht empfohlen wird.
- 3 Nehmen Sie sich den Raum, offen über Ihre Wünsche und Bedenken zu sprechen. Die Entscheidungsfindung sollte gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erfolgen.
- 4 Sie haben das Recht, Ihre medizinischen Unterlagen einzusehen. Lassen Sie sich von Ihren Arztberichten gerne eine Kopie ausstellen.
- 5 Holen Sie bei Bedarf oder Unsicherheit eine Zweit- oder Drittmeinung von anderen Ärztinnen und Ärzten ein.

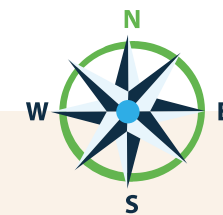


Volle Kraft voraus! – Von der Diagnose zur Therapie

Die Wahl der optimalen Therapie folgt, im Idealfall, einer klaren Route, die mehrere Stationen umfasst. Dabei spielt auch die S3-Leitlinie „Prostatakarzinom“ eine zentrale Rolle.

ABLEGEMANÖVER Die Diagnostik

Die Auswahl der passenden Therapie ist abhängig von der Art, den Eigenschaften, der Größe und Ausdehnung sowie der Aggressivität des Tumors. Daher ist eine umfassende Diagnostik durch die Ärztinnen und Ärzte notwendig.



KURSBESTIMMUNG Die S3-Leitlinie

Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung? Die S3-Leitlinie „Prostatakarzinom“ gibt klare Handlungsempfehlungen, mit welchen Methoden und Untersuchungen die Diagnose gestellt und das Prostatakarzinom therapiert werden sollte.



SCHIFFSBESATZUNG Die Präferenzen des Patienten

Ärztinnen und Ärzte sollten die Wünsche und Bedenken des Patienten ernst nehmen. Dies betrifft nicht nur die Wahl der Therapieform, sondern auch Aspekte wie Lebensqualität, mögliche Nebenwirkungen und die persönlichen Lebensumstände.



DECKSITZUNG Das Tumorboard

Im nächsten Schritt werden die relevanten Informationen zum Tumor und die Präferenzen des Patienten oft in einem interdisziplinären „Tumorboard“ besprochen. Unterschiedliche Fachärztinnen und -ärzte arbeiten darin zusammen, um den Fall zu bewerten und eine gemeinsame Therapieempfehlung abzugeben.



SCHIFF AHOI! Die Therapieentscheidung

Nach der Besprechung im Tumorboard bzw. nach Vorliegen aller Befunde informiert das Behandlungsteam den Patienten ausführlich über die empfohlenen Schritte. Gemeinsam werden dann die Therapie und deren Beginn festgelegt.

„Die aktualisierten Empfehlungen bringen wichtige Verbesserungen für Patienten: Das PSA-Screening soll nun risikoadaptiert erfolgen, mit individuell angepassten Intervallen und nach ärztlicher Aufklärung. Die Digital-Rektale Untersuchung wird im Screening nicht mehr empfohlen. Zudem gewinnt die MRT erheblich an Bedeutung – bei unauffälligem Befund ist oft keine Biopsie mehr nötig. Für Niedrigrisiko-Tumoren wird jetzt die aktive Überwachung vor operativen Maßnahmen empfohlen. Ziel ist: Weniger belastende Untersuchungen, maßgeschneiderte Therapien und mehr Lebensqualität. Ein wichtiger Fortschritt!“

Dr. med. Uwe Phillip Strauss



Kraft im Miteinander

Wie Selbsthilfegruppen Prostatakrebspatienten unterstützen

Was bedeutet es, mit Prostatakrebs zu leben? Diese Frage können nur Männer beantworten, die selbst betroffen sind. Schon mit der Diagnose beginnt eine Zeit voller Veränderungen – körperlich, emotional und auch im Alltag. Gerade dann kann es entlastend sein, den Weg nicht allein gehen zu müssen. In einer Selbsthilfegruppe (SHG) begegnen sich Menschen, die Ähnliches erlebt haben, und schenken einander Verständnis, Mut und Kraft.



Damit Sie einen Einblick bekommen, was eine Selbsthilfegruppe ausmacht und wie sie abläuft, haben wir mit **Herbert H.** gesprochen. Er weiß, wovon er spricht, denn er ist nicht nur Leiter der **Selbsthilfegruppe Prostatakrebs DELFIN g. V.** im Landkreis Emmendingen, sondern auch selbst Betroffener. Seine damalige Diagnose: nicht metastasierter Prostatakrebs. Seit vielen Jahren ist er Mitglied in der SHG DELFIN.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die eine ähnliche Erfahrung teilen. Ihr Ziel ist es, Betroffene zu informieren, zu stärken und praktische Tipps für den Alltag mit Prostatakrebs zu geben. Dabei steht die gegenseitige Unterstützung im Vordergrund.

„Betroffene suchen bei uns erst einmal Verständnis und weitere Informationen“, erklärt Herbert H., „speziell bei Prostatakrebs gibt es viele Tabuthemen.“

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig und werden von einer Gruppenleitung begleitet. Diese Person sorgt dafür, dass das Gespräch respektvoll und strukturiert verläuft. SHG-Leiter Herbert H. weiß um die Sorgen und Nöte von Patienten mit Prostatakrebs. „Ohne meine damalige Selbsthilfegruppe wäre ich nicht so weit gekommen“, erklärt er seine Motivation, selbst eine Gruppe zu leiten.

Wie läuft ein Gruppentreffen ab?

Bei der SHG DELFIN geht es locker zu, und alle Mitglieder duzen sich. Es werden Neuigkeiten ausgetauscht, Erfahrungen berichtet und Fragen gestellt. Herbert H. sieht seine Rolle als Moderator und Berater. „Als Leiter einer Selbsthilfegruppe geht es mir darum, Wissen weiterzugeben und Unterstützung zu bieten. Wir fragen aber auch immer wieder nach, was die Mitglieder bedrückt, und diskutieren darüber“, erklärt er. Auch Partner und Partnerinnen nehmen regelmäßig an den Treffen teil und sind herzlich willkommen – keine Seltenheit in einer SHG.

Warum lohnt sich der erste Schritt?

Viele Menschen zögern zunächst, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Doch gerade dort gibt es wertvolle Unterstützung und Verständnis. Herbert H. bringt es charmant auf den Punkt: „Legen Sie Ihre Scheu ab! In der Selbsthilfegruppe wird nicht ‚getratscht‘. Diskretion ist das oberste Gebot. Informieren Sie sich über Selbsthilfegruppen und probieren Sie es einfach mal aus. Sie werden auch nicht gezwungen, aktiv am Austausch teilzunehmen. Jeder in seinem Tempo.“

Was kann eine SHG leisten?



INFORMATIONSGEWINN

Durch fundierte Informationen rund um Prostatakrebs, Behandlungsmöglichkeiten und Therapiefolgen werden Sie zum Experten in eigener Sache.



EMOTIONALE ENTLASTUNG

Offen über Gefühle zu sprechen schafft Erleichterung und stärkt die innere Balance.



ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

Tipps und Anregungen von Gleichbetroffenen helfen, neue Wege im Umgang mit der Erkrankung zu entdecken.



STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

Durch die gemeinsame Unterstützung gewinnen Sie Mut und Zuversicht.



PRAKTISCHE HILFEN FÜR DEN ALLTAG

In einer Selbsthilfegruppe erhalten Sie Informationen und Erfahrungsberichte aus erster Hand.



AUFBAU EINES UNTERSTÜTZENDEN NETZWERKS

Kontakte zu anderen Betroffenen können Halt geben und auch neue Freundschaften entstehen lassen.



MOTIVATION UND PERSPEKTIVEN

Das gemeinsame Erleben von Fortschritten und Rückschlägen zeigt Ihnen, dass Gesundheit eine Reise ist – und Sie diese nicht allein unternehmen müssen.



Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung, **ersetzen aber keine ärztliche Beratung oder Psychotherapie.** Entscheidungen zur Behandlung sollten immer gemeinsam mit Fachärztinnen und Fachärzten getroffen werden.



DIE PASSENDE GRUPPE FINDEN

In Deutschland gibt es zahlreiche Angebote. Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. und die Krebshilfe helfen bei der Suche. Ob Präsenzgruppe vor Ort oder Online-treffen von zu Hause: Entscheidend ist, dass Sie sich in der Gruppe wohlfühlen.



BPS PROSTATAKREBS APP

Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) bietet eine App an, die den Zugang zu Informationen und Austausch erleichtert. Nutzer finden dort aktuelle Hinweise zu Prostatakrebs, Veranstaltungen und Angeboten der Selbsthilfe. Außerdem ermöglicht die App eine unkomplizierte Vernetzung mit regionalen Selbsthilfegruppen. Sie ist kostenfrei im App Store und bei Google Play verfügbar.



Wellness für Körper und Seele

Den Alltag hinter sich lassen

Wellness – was bedeutet das überhaupt? Sich wohlfühlen, Entspannung oder Schönheitspflege? Jeder Mensch interpretiert Wellness anders. Eines lässt sich aber festhalten: Es geht vor allem darum, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, in der alle Sorgen vorübergehend in den Hintergrund treten und man sich wohl und innerlich frei fühlt. Besonders bei Prostatakrebspatienten können einige Stunden, in denen man alle Sorgen vergessen kann, Gold wert sein.

Ein Besuch in der Sauna ist eine beliebte Methode, um zu entspannen und den Alltag einfach mal zu vergessen. Einem Saunabesuch steht auch bei einer Prostatakrebserkrankung grundsätzlich nichts im Weg, wenn Sie dabei auf einige Dinge achten.

WAS SIE BEIM SAUNIEREN BEACHTEN SOLLTEN:

1

Grundsätzlich sollten Operationsnarben oder offene Wundstellen vollkommen abgeheilt sein, bevor Sie einen Besuch in der Sauna in Betracht ziehen.

2

Dosieren Sie die Hitze eher vorsichtig. Intensive Hitze kann für den Körper anstrengend sein. Beginnen Sie daher lieber mit kürzeren Saunagängen (acht bis zehn Minuten) bei milderer Temperatur, zum Beispiel in einer Bio-Sauna (Temperaturen zwischen 45 und 60 Grad Celsius) oder im Dampfbad.

3

Bei Krebserkrankungen kann es vorkommen, dass die Haut empfindlicher reagiert. Seien Sie deshalb lieber zurückhaltend bei Aufgüssen mit ätherischen Ölen, die Ihre Haut reizen könnten.

4

Vermeiden Sie zu starke Temperaturwechsel. Ein eiskaltes Tauchbad nach der Sauna kann Ihren Kreislauf zu stark belasten.

5

Sollten Sie ein geschwächtes Immunsystem haben, achten Sie beim Besuch einer öffentlichen Sauna besonders auf Hygiene.

!

Während der Therapie und nach Operationen sollten Sie Saunagänge eher vermeiden. Die Hitze und die starke Kreislaufbelastung können Heilprozesse beeinträchtigen. Sprechen Sie daher vorher unbedingt mit Ihrem Behandlungsteam.

Beachten Sie diese Maßnahmen, kann ein Sauna-Besuch wunderbar entspannen, das Immunsystem stärken sowie den Stoffwechsel und die Durchblutung anregen. Und keine Sorge, Saunieren fördert nicht das Tumorwachstum. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass manche Krebszellen bei erhöhter Temperatur ihre Oberfläche verändern und so leichter vom Immunsystem erkannt und bekämpft werden können. Saunieren ist für Prostatakrebspatienten also nicht nur eine gute Entspannungsmethode, sondern kann auch aktiv zur Gesundheitsförderung beitragen.



Wellness geht auch zu Hause

Das Gefühl von Wellness lässt sich auch in den eigenen vier Wänden erleben:

- Ein **wärmendes Bad** mit Meersalz bei guter Musik
- Ein **warmes Fußbad** mit Kräutern wie Lavendel oder Thymian
- Gemütlich in eine Decke gewickelt **auf dem Sofa liegen** und ein **gutes Buch lesen**



Wellness kann aber auch eine sanfte **Yogaeinheit**, **Atemübungen** oder **Meditation** bedeuten. Alles, was Stress abbaut, das Selbstvertrauen in den eigenen Körper stärkt und innere Gelassenheit fördert, kann Prostatakrebspatienten zu mehr Entspannung verhelfen. Auch eine sanfte Massage kann zum echten Wellness-Erlebnis werden.



ANLEITUNG: SCHULTERMASSEGE

Sanfte Massagen fördern die Durchblutung, entspannen und steigern das Wohlbefinden. Wir geben Ihnen eine kurze Anleitung für eine sanfte Schultermassage – ideal, um Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin etwas Gutes zu tun.

1

Aufwärmen

Als Erstes (optional) etwas Massageöl auf den Händen verreiben. Beide Hände auf die Schultern legen und mit sanftem Druck seitlich der Wirbelsäule nach außen und unten streichen. Einige Male wiederholen, um die Schultern zu lockern.

2

Kneten

Mit Daumen und Fingern den oberen Teil der Schulter langsam und sanft kneten, wie bei einem Teig, immer wieder leicht zusammendrücken und wieder lösen. Zwischendurch immer wieder mit dem Partner abstimmen, ob der Druck angenehm ist.

3

Druckpunkte bearbeiten

Nach verhärteten Stellen suchen und mit den Daumen etwa zehn Sekunden leichten Druck ausüben. Danach mit den Daumen darüber kreisen.

4

Muskeln beruhigen

Zum Abschluss mit flachen Händen über die massierten Stellen streichen – sanft und ohne Druck zur Beruhigung der Muskeln.

!

HINWEIS:

Knochen und Wirbelsäule sollten niemals direkt gedrückt werden, und sämtliche Massagebewegungen sollten immer in enger Abstimmung mit dem Partner erfolgen.



Wieder Luft holen

Finanzielle Entlastung, Sozialleistungen und Anlaufstellen

Es ist beruhigend zu wissen: Niemand muss die Herausforderungen einer fortgeschrittenen Prostatakrebserkrankung allein tragen – auch nicht in finanzieller Hinsicht. Für Betroffene gibt es eine Reihe von Unterstützungsangeboten, die gezielt entlasten: sei es durch Geld- und Sachleistungen oder durch unterstützende Dienste. Als Prostatakrebspatient haben Sie Anspruch auf verschiedene Sozialleistungen, die Ihnen im Alltag zur Seite stehen und neue Freiräume schaffen können. Die entsprechenden Anträge stellen Sie in der Regel bei Ihrer Krankenkasse. Dieser Beitrag gibt Ihnen einen Überblick über hilfreiche Angebote und Anlaufstellen, die Sie stärken und wieder freier durchatmen lassen.

Krankenkasse/-versicherung

KRANKENGELD

Nach einer Krankmeldung erhalten Krebspatienten zunächst bis zu sechs Wochen volle Lohnfortzahlung. Danach springt die gesetzliche Krankenkasse mit dem Krankengeld ein: Sie zahlt etwa 70 Prozent des Bruttogehalts- und das für maximal 72 Wochen innerhalb von drei Jahren.

ZUZAHLUNGSBEFREIUNG FÜR MEDIKAMENTE, HEIL- UND HILFSMITTEL

Gesetzlich Versicherte müssen bei allen medizinischen Leistungen zehn Prozent der Kosten selbst tragen – jedoch mindestens fünf und maximal zehn Euro pro Verordnung. Patienten können sich von den Zuzahlungen bei der Krankenkasse befreien lassen, wenn ihre Belastungsgrenze überschritten wird. Die Grenze liegt bei maximal zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens der Familie.

FAHRTKOSTENZUSCHUSS

Wenn Patienten eine Chemo- oder Strahlentherapie erhalten, können die Fahrtkosten übernommen werden. Wichtig: Diese Fahrten müssen vorher von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

PFLEGELEISTUNGEN

Die Höhe der Pflegeleistungen (Pflegegeld, ambulante Pflegekraft) richtet sich nach dem Pflegegrad. Dieser wird durch eine persönliche Begutachtung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen festgelegt.

WAS SIND SOZIALLEISTUNGEN?

Sozialleistungen sind Geld- und Sachleistungen, die Menschen überwiegend vom Staat erhalten. Sie werden durch Sozialversicherungsbeiträge von Versicherten und Arbeitgebern finanziert.

Rentenversicherung

STATIONÄRE ODER AMBULANTE REHABILITATION

Nach einer Krebsbehandlung können sogenannte Anschlussheilbehandlungen oder Nachsorgerehabilitationen in Anspruch genommen werden. Das Ziel ist, die körperlichen und psychischen Folgen der Erkrankung und der Therapie auszugleichen und die Patienten bestmöglich in den Alltag zurückzuführen.

Wie eine Reha bei Prostatakrebs abläuft, finden Sie hier heraus:



ERWERBSUNFÄHIGKEITS- ODER ERWERBSMINDERUNGSRENTE

Bei eingeschränkter Arbeitsfähigkeit aufgrund der Krebserkrankung kann die Erwerbsminderungsrente beantragt werden. Bei vollständiger Arbeitsunfähigkeit besteht die Möglichkeit einer Erwerbsunfähigkeitsrente. Zunächst prüfen Behörden die sogenannte „Restleistungsfähigkeit“ des Betroffenen.

Versorgungsamt

VERSORGUNGSAMT SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS

Ein Schwerbehindertenausweis wird Patienten mit einem Grad der Behinderung (GdB) von 50 oder mehr ausgestellt. Bei Prostatakrebspatienten ist dieser Ausweis meist befristet, je nach Krankheitsverlauf und „Heilungsbewährung“ zwischen zwei und fünf Jahren.

MÖGLICHE NACHTEILSAUSGLEICHE BEI SCHWERBEHINDERUNG

Je nach GdB und Merkzeichen können folgende Vergünstigungen und Rechte genutzt werden:

- Steuerfreibetrag
- Ermäßigungen im Öffentlichen Nahverkehr (mit Merkzeichen G)
- Ermäßigter Eintritt in öffentliche Einrichtungen
- Befreiung vom Rundfunkbeitrag (mit Merkzeichen RF)
- Vergünstigungen bei der Kfz-Steuer (mit Merkzeichen G)
- Umfangreicherer Kündigungsschutz am Arbeitsplatz
- Zusatzurlaub
- Früherer Renteneintritt

„Für Fragen wie ‚Wie geht es nach dem stationären Aufenthalt weiter?‘ oder ‚Wer unterstützt mich zu Hause?‘ gibt es den stationären Sozialdienst in Krankenhäusern. Am besten informieren Sie sich dort direkt, über Ihre Ärzte oder online, wo die nächste Beratungsstelle ist. Dort erhalten Sie kostenfreie Unterstützung rund um das Thema Sozialleistungen.“

Hanna Müller, Sozialarbeiterin



Antioxidantien

Helfer gegen freie Radikale

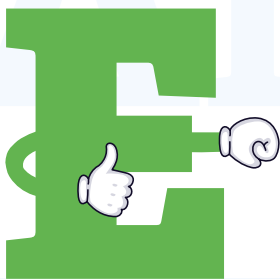
Die sogenannten „freien Radikale“ sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die in unserem Körper sowohl durch Stoffwechselprozesse entstehen als auch durch äußere Einflüsse wie Zigarettenrauch oder UV-Strahlung. Werden diese Radikale im Körper nicht neutralisiert, können sie Entzündungen fördern und so das Risiko für verschiedene Erkrankungen erhöhen. Zum Glück gibt es unterschiedliche Abwehrmechanismen gegen freie Radikale. Sogenannte Antioxidantien gehören dazu; sie finden sich vor allem in einer ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährung.

WIR STELLEN IHNEN DIE WIRKSAMEN RADIKALFÄNGER
VITAMIN C, VITAMIN E UND VITAMIN A GENAUER VOR:



VITAMIN C

Vitamin C spielt eine entscheidende Rolle beim Aufbau von Knochen, Zähnen und Bindegewebe. Zudem schützt es dank seiner antioxidativen Eigenschaften vor Zellschäden, die durch freie Radikale verursacht werden können. Das wasserlösliche Vitamin ist vor allem in Obst und Gemüse enthalten, etwa in Paprika, Tomate, Spinat oder Petersilie.



VITAMIN E

Das fettlösliche Antioxidans **Vitamin E** wird von Pflanzen gebildet. Es schützt unsere Zellen und vor allem die für den Körper so wichtigen ungesättigten Fettsäuren vor der Zerstörung durch freie Radikale. Wichtige Vitamin-E-Quellen sind z. B. hochwertige Pflanzenöle, Haselnüsse und Weizenkeime. Vitamin E ist empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff und wiederholtem Erhitzen. Bewahren Sie Ihre Ölflaschen deshalb immer im Dunkeln auf.



VITAMIN A

Beta-Carotin wird im Körper zu **Vitamin A** umgewandelt. Es neutralisiert freie Radikale und spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem, für die Haut und die Sehkraft. Größere Mengen Beta-Carotin sind u. a. in roter Paprika, Spinat, Grünkohl, Süßkartoffeln oder Karotten enthalten. Sowohl Beta-Carotin als auch Vitamin A sind fettlöslich. Bereiten Sie deshalb das Gemüse mit etwas Öl oder Butter zu, um die Umwandlung von Beta-Carotin in Vitamin A im Körper zu unterstützen.



WICHTIG FÜR KREBSPATIENTEN

Eine Überdosierung von Vitamin C, E und Beta-Carotin durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann die Wirksamkeit einer Chemo- oder Strahlentherapie beeinträchtigen. Einige Vitamine führen auch zu Wechselwirkungen mit Krebsmedikamenten. Sprechen Sie deshalb immer mit Ihren behandelnden Ärzten, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Nahrungsmittel klug kombinieren

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung versorgt Ihren Körper zuverlässig mit wichtigen Antioxidantien. Durch geschickte Kombination verschiedener Lebensmittel können Sie deren Wirkung sogar noch verstärken und so Ihren Schutz vor freien Radikalen effektiv unterstützen.



Seite raustrennen und zur Inspiration
an den Kühlschrank hängen!

Ihre Brotzeit, Ihre Wahl

Das Butterbrot – mal neu gedacht

Gestalten Sie Ihr Butterbrot ganz nach Ihrem Geschmack: Schritt für Schritt von der Basis bis zum Topping. Wählen Sie aus fünf verschiedenen Kategorien Ihre Lieblingszutaten und entdecken Sie neue Butterbrot-Variationen!

„Bei handelsüblichen Brotaufstrichen lohnt sich ein Blick auf die Zutaten – wie bei jedem anderen Kauf auch. Aufstriche mit ‚Clean Label‘, also ohne Zusatzstoffe, sind ideal: Je größer der Gemüseanteil, desto besser. Für eine gute Nährstoffbalance sind Saaten oder Nüsse wichtig. Vermeiden Sie bei Ölen verarbeitetes Sonnenblumenöl, da es ein ungünstiges Omega-Fettsäure-Verhältnis hat, vor allem bei regelmäßigem Verzehr. Besser sind Raps- oder natives Kokosöl.“



© Mike Meyer

Holger Stromberg, kulinarischer Architekt und
ehemaliger Koch der deutschen Fußball-Nationalmannschaft

1 DIE BASIS

- Saatenbrot
- Roggenbrot
- Dinkelvollkornbrötchen
- Pumpnickel
- Sauerteigbrot

Gewusst?
Viele dunkel gefärbte Brote enthalten kein Vollkornmehl, sondern sind lediglich mit Zuckerkulör (schwarzer Lebensmittelfarbe) oder Malz gefärbt. Achten Sie auf die Zutatenliste – Vollkornmehl sollte weit vorne stehen!

2 DER AUFSTRICH

- Avocado
- Hummus
- Magerquark mit Kräutern
- Frischkäse natur
- Hüttenkäse
- Gekaufte Bio-Aufstriche (z. B. Linse-Curry, Tomate-Basilikum, Rote Bete)

3 DER BELAG

- Gekochtes Ei
- Hering, Makrele, Lachs
- Schnittkäse
- Putenbrust
- Hähnchenbrust
- Rührei
- Omelett
- Mozzarella

4 FRISCHE ROHKOST

- Gurkenscheiben
- Tomatenscheiben
- Paprikastreifen
- Blattsalat
- Radieschenscheiben

5 TOPPING

- Cremiger Balsamico
- Frischer Pfeffer
- Kresse
- Sprossen
- Schnittlauch/Petersilie
- Frische Zwiebelringe

Knobeln, raten, lösen

Denksport am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen!

Ob am Wohnzimmertisch oder im Wartezimmer – manchmal tut es gut, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen. Dieses Rätsel lädt Sie ein, spielerisch in das Thema Freiheit einzutauchen. Manche Begriffe sind auf den ersten Blick klar, andere laden zum Nachdenken ein.

Viel Freude
beim Rätseln!

Lösungswort:

- 1 Zustand, in dem man ohne Zwang oder Einschränkung handeln kann

2 Staatsform, in der das Volk die politische Macht ausübt

3 Freiheit von Fremdbestimmung

4 Bewegung an der frischen Luft

5 Fähigkeit, Entscheidungen eigenverantwortlich zu treffen

6 Methode zur geistigen Entspannung und inneren Ruhe

7 Synonym für Hoffnung

8 Freiheitsentzug
- 9 Innerer Prozess, sich von etwas zu befreien

10 Erlebnis mit offenem Ausgang

11 Gefühl von innerer Sicherheit

12 Bereitschaft, Neues anzunehmen

13 Subjektives Gefühl von Wohlbefinden trotz Krankheit

14 Positive Erwartung in die Zukunft

15 Synonym für Annahme

16 Rückkehr zu gewohntem Alltag

17 Psychischer Prozess der Bewältigung von Erlebnissen

Selbstbestimmtheit bei Prostatakrebs

Über kleine und große Momente

„Freiheit, Freiheit – ist das Einzige, was zählt ...“ – viele kennen diese Zeile von Marius Müller-Westernhagen. Doch was bedeutet Freiheit eigentlich im Alltag mit einer Krebserkrankung?

Frei-heit

[ˈfʁaɪ̯hɛɪt]

Zustand, in dem eine Person unabhängig von äußeren Zwängen und inneren Beschränkungen ist. Freiheit umfasst die Möglichkeit, Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen, das eigene Leben nach persönlichen Vorstellungen zu gestalten und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.



Einen ganz besonderen Freiheitsmoment hat **Joachim P.** auf seiner Reise ins ferne Thailand erlebt:

„Ab einem gewissen Punkt dachte ich mir: ‚Ich habe nur ein Leben, und das will ich genießen!‘ Also bin ich mit meiner Schwester nach Thailand geflogen. Dort sind wir durch den Urwald gelaufen, und plötzlich liefen sechs bis sieben wilde Elefanten an uns vorbei, die waren nur 120 Meter von uns entfernt. Das war für mich echt ein besonderes Erlebnis. Ich habe dann zu mir selbst gesagt: ‚Musstest du erst so alt werden und an Prostatakrebs erkranken, um wilde Tiere in freier Natur zu sehen?‘ Für das nächste Jahr haben wir schon einen neuen Plan: eine Reise nach Indien zum Taj Mahal.“

Kleine Helfer, große Wirkung

Dem Gedankenkarussell Schritt für Schritt entkommen

Um im Alltag den Stress zu bewältigen, Raum für schöne Momente zu schaffen und zwischen Arztterminen einfach mal durchatmen zu können, bieten sich verschiedenste Hilfsmittel an. Welche Möglichkeiten es beispielsweise gibt, erfahren Sie hier:

FREIER
GEHEN



MEHR FREIHEIT
DURCH MEHR SICHERHEIT

Wer sich beim Gehen sicherer fühlt, kann sich wieder freier bewegen, ohne ständig an mögliche Stolperfallen zu denken. Deswegen können **Walking-stöcke** eine wertvolle Unterstützung sein: Sie geben nicht nur körperlichen Halt, sondern auch mentale Sicherheit. So wird der Kopf frei für die schönen Dinge – frische Luft, Bewegung in der Natur und das Gefühl, trotz Krankheit selbstbestimmt unterwegs zu sein.

LEICHTER
ABSCHALTEN



LESEN
BEFREIT

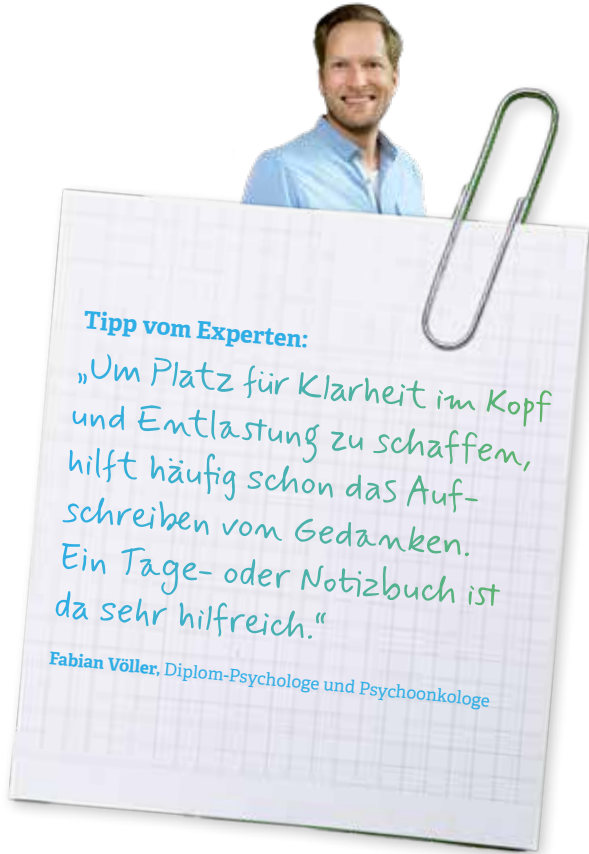
Ein **E-Reader** kann dabei helfen, den Kopf freizubekommen, indem er Sie in andere Welten eintauchen lässt. Ob im Wartezimmer, beim Erholen auf der Terrasse oder auf dem Sofa: Lesen entspannt, lenkt ab und schenkt kleine Auszeiten vom Gedankenkarussell. Außerdem haben Sie Ihre Lieblingslektüre so immer griffbereit, auch unterwegs.

ENTSPANNT
LAUSCHEN



RUHEINSELN
FÜR DEN KOPF

Sogenannte **Noise-Cancelling-Kopfhörer** sind explizit dafür gemacht, störende Umgebungsgereusche „rauszufiltern“, und können dabei helfen, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Zu beachten: Im öffentlichen Raum oder im Straßenverkehr kann eine starke Reduktion der Umgebungsgereusche gefährlich sein, da Sie Ihre Umwelt nur eingeschränkt wahrnehmen. Im Garten oder im Park schenken Ihre Lieblingsmusik, Podcasts oder beruhigende Klänge jedoch Ablenkung, Entspannung und schaffen Ruheinseln, bei denen Sorgen leiser werden.



Tipp vom Experten:
„Um Platz für Klarheit im Kopf und Entlastung zu schaffen, hilft häufig schon das Aufschreiben vom Gedanken. Ein Tage- oder Notizbuch ist da sehr hilfreich.“
Fabian Völler, Diplom-Psychologe und Psychoonkologe

EINFACHER
ABSCHALTEN



RÜCKZUGSORT
AUF KNOFFDRUCK

Um immer in neue Welten und Geschichten eintauchen zu können, bietet sich ein **Hörbuch-Abonnement** an. Ein solches Abo können Sie einfach im Netz bei Anbietern wie „Audible“ abschließen. Und schon haben Sie die Möglichkeit, Neues zu entdecken und sich zurückzuziehen – egal, wo Sie sind. Aber auch Plattformen wie Spotify bieten mittlerweile eine große Auswahl an Hörbüchern. Machen Sie sich schlau und recherchieren Sie im Internet nach passenden Angeboten für Ihre Interessen.

BEWUSSTER
SPÜREN

ERHOLUNG FÜR
DEN GANZEN KÖRPER

Fühlen wir uns im Alltag gestresst, gibt unser Körper uns oftmals Warnsignale. Die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** bietet eine wirkungsvolle Methode, den eigenen körperlichen Zustand wahrzunehmen und gleichzeitig einen Moment der bewussten Ruhe zu erleben. Die An- und Entspannung gezielter Muskelgruppen fördert nicht nur körperliche Lockerung, sondern auch die Minderung seelischer Belastung.



Scannen Sie den QR-Code, um unsere Anleitung zu PMR in der zweiten wertvoller Magazin-Ausgabe auf Seite 14 zu lesen:



wertvoller TV öffnet Türen

Für Wissen. Für Austausch.

Unser Videomagazin macht Patienten und ihren Angehörigen Mut und gibt Anregungen zur Verbesserung der Lebensqualität. In jeder Sendung sind neben Expertinnen und Experten, die rund um das Thema „fortschreitender Prostatakrebs“ Fragen beantworten, auch Patienten und Angehörige zu Gast, die von ihren Erfahrungen berichten.

ERFAHRUNGEN EINES PROSTATAKREBSPATIENTEN

Wolfgang S. nimmt Sie mit auf seine persönliche Reise: Er erzählt von seinem Weg mit der Erkrankung Prostatakrebs und berichtet, was ihm besonders viel Kraft gegeben hat. Wichtig für ihn war auch, selbst zu bestimmen, wem er von seiner Diagnose erzählt und welche Therapie er durchführen möchte. Außerdem verrät er, wie er seit mehreren Jahren bewusster lebt und sich gezielt auf Dinge konzentriert, die ihm Freude bereiten.



DAS LEISTEN UND BRAUCHEN ANGEHÖRIGE

Als Angehörige eines Prostatakrebspatienten berichtet Renate G., wie sie mit der Diagnose ihres Mannes umgegangen ist. Um diese turbulente Zeit zu verarbeiten, war beiden besonders wichtig, auch bewusst „krebsfreie Zeiten“ in ihren Alltag zu integrieren. Außerdem erklärt Diplom-Psychologe und Psychoonkologe Fabian Völler, welche typischen Dynamiken zwischen Patienten und ihren Liebsten entstehen und wie man besser damit umgehen kann.



DER MÜNDIGE PATIENT: ENTSCHEIDUNG ZUR THERAPIE

Eine der schwierigsten Fragen nach einer Krebsdiagnose ist: Welche Behandlung ist die richtige für mich? Rüdiger A., der vor mehreren Jahren die Diagnose Prostatakrebs erhalten hat, zeigt, dass er sich nicht einfach mit der erstbesten Therapieempfehlung zufriedengegeben hat. Er berichtet, wie er durch das Konsultieren verschiedener Fachärztinnen und Fachärzte das Gefühl gewonnen hat, trotzdem selbst das Steuer in der Hand zu haben, und wie ihm dieser Weg geholfen hat, eine passende Therapieentscheidung zu treffen.

Die Gesichter hinter wertvoller TV

„wertvoller TV ist für mich ein echtes Herzensprojekt. Mein Lieblingsmoment ist, wenn wir einmal im Jahr im Studio mit den Expert:innen und Patienten zusammen-treffen und aus erster Hand erfahren, was Menschen mit fortschreitendem Prostatakrebs wirklich bewegt und welchen Beitrag das wertvoller-Redaktionsteam leisten kann, um die Erkrankung besser verständlich zu machen.“

Kerstin Goerke

„wertvoller TV ist eines der Projekte, die mir besonders am Herzen liegen. An unserem jährlichen Drehtag ist jeder Beteiligte hochmotiviert, in solch einem Rahmen über fortschreitenden Prostatakrebs zu informieren sowie persönliche Erfahrungen zu teilen. Ich bin sehr stolz darauf, dass wir jedes Jahr neue Folgen für wertvoller TV produzieren und so immer mehr zur Aufklärung beitragen.“

Felix Wagner





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:



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

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