



Hallo,

herzlich willkommen zur **Sommerausgabe** unseres Newsletters. Dieses Mal dreht sich alles um die hohen Temperaturen und was Prostatakrebs-Patienten jetzt besonders guttut: Wir haben **Informationen und Tipps** für Sie, wie Sie **trotz Hitze** einen kühlen Kopf bewahren, in Bewegung bleiben und auch in puncto Ernährung auf sich achten. So halten weder drückende 30 Grad noch der Prostatakrebs Sie von einem **aktiven Lebensstil** ab.

Genießen Sie den Sommer!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



Sport im Sommer: Steigen Sie aufs Fahrrad!

Radfahren schadet der Prostata und erhöht den PSA-Wert – dieser Mythos hält sich nach wie vor, stimmt aber keineswegs. **In unserem neuen Blogbeitrag klären wir genau darüber auf** und geben Ihnen außerdem spannende Tipps, wie Sie die Sommer-Sportart auf zwei Rädern noch gesundheitsfördernder gestalten können.

[Lesen Sie nach, wie Sie den nächsten Ausflug so richtig unbeschwert planen können.](#)



Inkontinenz im Sommer: Dehydration vermeiden

Gerade in den **heißen Sommermonaten** sollten von Blasenschwäche Betroffene dem Thema noch mehr Bedeutung verleihen. Denn: Wer dazu neigt, aufgrund der **Harninkontinenz** die Flüssigkeitszufuhr möglichst gering zu halten, riskiert im Sommer zu **dehydrieren**. Über das Schwitzen verliert der Körper vermehrt Flüssigkeit, die unbedingt wieder zugeführt werden sollte. Andere wiederum haben mit dem Alter ein weniger ausgeprägtes Durstgefühl. Sorgen Sie also unbedingt bewusst dafür, **ausreichend zu trinken** oder wasserreiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Eine Herausforderung für die Inkontinenz, aber dennoch nötig, um keine Beschwerden wie z.B. Kreislaufprobleme, niedrigen Blutdruck oder Kopfschmerzen durch die Dehydration zu

erleiden.
[Weitere Tipps bei Inkontinenz.](#)



Mental gestärkt die Hitze überstehen

Hitzewellen gehören inzwischen auch in Deutschland schon fast zum Sommer dazu. So schön die Sonne und die warmen Temperaturen sein können, sie bergen auch **Gefahr für unsere mentale Gesundheit** – insbesondere, wenn es zu lange zu heiß ist. Drückende Temperaturen verursachen schnell **Unwohlsein** und das kann nicht nur schlechte Laune hervorrufen, sondern sogar bis hin zu einer (vorübergehenden) **Depression** oder auch Panikattacke führen – gepaart mit fortschreitendem Prostatakrebs ist das keine leichte Kombination. Es gilt daher: Achten Sie an warmen Tagen ganz besonders auf sich. Mittlerweile gibt es unterstützende Strategien, um sich in mentaler Stärke zu trainieren. Dann können Sie aufkommenden negativen Gefühlen direkt entgegenwirken.

[Hilfestellung erhalten Sie hier.](#)



Rezept-Idee: Selbstgemachtes Bananen-Eis

„Eis macht glücklich“ – das ist zwar nicht hinreichend bewiesen, aber die Idee dahinter finden wir toll.

Haben Sie Eis schon mal **selbstgemacht**? Dafür ist tatsächlich absolut keine Eismaschine nötig, sondern lediglich ein Gefrierfach. Es gibt unzählige leckere Rezepte im Netz.

Wir können Ihnen das simple **Bananen-Eis** empfehlen. Bananen **enthalten Kalium, Magnesium, sind säurearm** und daher auch **gut verträglich**. Hier gilt übrigens: Je brauner die Banane, desto bekömmlicher für den Magen.

Zubereitung:

- Alles, was Sie brauchen, ist mindestens **eine reife Banane**, die Sie in geschälter und kleingeschnittener Form im TK-Fach einfrieren.
- **In gefrorenem Zustand** raus aus dem Gefrierfach, etwas Flüssigkeit (Wasser, Saft, Milch oder Joghurt) hinzufügen und mit einem Pürierstab oder Standmixer **pürieren - fertig!** Super lecker und cremig.
- Variieren können Sie das Eis z.B. mit gefrorenen Himbeeren, Mango und/oder Basilikum, dann wird das Eis besonders erfrischend.
- **Extra-Tipp:** Eis zum Frühstück? Normalerweise nicht, aber das Bananen-Eis bildet die Ausnahme! Noch ein paar Haferflocken vorm Pürieren dazugeben oder mit Nüssen garnieren und Sie haben eine optimale und kühlende Energieversorgung am Morgen.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie uns etwas mitteilen? Schreiben Sie uns gerne Ihr Feedback an [wertvollER Newsletter](#).

Ihr wertvollER Redaktionsteam

Weitere Informationen zum fortschreitenden Prostatakrebs und der Kampagne wertvollER finden Sie auf der Website www.wertvoll-er.de und auf Facebook.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.

[Abmelden](#)

© 2022 Bayer Vital GmbH