



Hallo,

anlässlich des Europäischen Prostata-Tages wollen wir den Fokus auf ein wichtiges (Tabu-)Thema lenken: **Ängste und Sorgen bei fortschreitendem Prostatakrebs** – wie können diese bewältigt werden?

Infos dazu erhalten Sie nicht nur in diesem Newsletter, sondern auch in der neuesten Folge unseres **Videomagazins wertvollER TV!** Zu Gast sind ein Urologe, der den **PSA-Wert von A bis Z** erklärt, sowie ein Psychoonkologe, der sich bestens mit dem **Thema Angst** auskennt. Psychisches und körperliches Wohlbefinden gehen auch mit gesunder Ernährung einher: Wie gesund ist eine pflanzenbasierte Ernährung bei Prostatakrebs und was können **Haferflocken** Gutes für die Prostata tun? Sie erfahren es von uns!

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihr wertvollER Redaktionsteam



## wertvollER TV Folge 2 ist online!

Endlich! In der neuen wertvollER TV-Folge dreht sich alles um den so wichtigen **PSA-Wert**. Der **Urologe** Dr. Kai-Peter Schuster informiert ausführlich darüber, was der PSA-Wert genau aussagt und **wie die Messungen zu interpretieren sind**.

Daneben ist auch Fabian Völler zu Gast, der sich als **Diplom-Psychoonkologe** auf die therapeutische Behandlung von Krebspatienten spezialisiert hat. Im Gespräch geht er der Frage auf den Grund, was Angst überhaupt ist, welche **Sorgen und Ängste** bei Prostatakrebs auftreten und **gibt Ratschläge zur Bewältigung**. [Jetzt die Sendung ansehen!](#)



## Mit Rezidiv-Angst und Fortschreiten der Erkrankung umgehen

Angst kann zum ständigen Begleiter bei fortschreitendem Prostatakrebs werden. Ärzte sprechen hier oftmals von **„Rezidiv-Angst“**, also der Sorge vor einem Wiederauftreten einer Krankheit.

**Angst muss nicht unbedingt negativ sein:** Wenn sie keine Überhand gewinnt, kann sie dafür sorgen, dass Prostatakrebs-Patienten auf sich Acht geben und Vorsorgevorkehrungen oder

gesundheitsfördernde Maßnahmen ergreifen.

### Diese drei Tipps, können helfen, Angstgefühle einzudämmen:

1. Alle **Krankheitsszenarien/Angstsituationen**, die befürchtet werden, **durchspielen**: Es kann helfen, sich Fragen zu stellen, wie „Wie wahrscheinlich ist es, dass die eine oder andere Situation eintritt?“ und „Wie würde es sich anfühlen?“. Klären Sie diese Fragen im Arztgespräch.
2. **Vorausplanen**: Gehen Sie alle Eventualitäten durch – das kann beruhigend sein, um Ihnen Kontrolle darüber zu verschaffen. Nächster Schritt: Es sich entlastend anfühlen, damit zu planen, z.B. sich bei einem Fortschreiten über die nächsten Therapieschritte zu informieren oder Formalitäten anzugehen, wie das Aufsetzen einer Patientenverfügung.
3. **Der Angst kreativ Ausdruck verleihen**: Malen, schreiben, bauen, ... und was Ihnen sonst noch einfällt, um Ihrer Angst ein Gesicht zu geben. Indem Sie sich auf diese Weise mit Ihren Sorgen beschäftigen, können Sie sich selbst besser verstehen.

Die kostenlose [Checkliste „Seelische Gesundheit“](#) in unserem Downloadbereich hält noch weitere Tipps zur Angstbewältigung für Sie bereit.



### „Sprecht darüber!“

Auch **Patient** Joachim Feuerborn hat uns die Frage beantwortet, **wie er schlechte Tage überwindet** und trotz fortschreitendem Prostatakrebs positiv in die Zukunft blickt. [Jetzt das Video ansehen.](#)



### Superfood Haferflocken - Kleine Flocken ganz groß

Wohlbefinden geht bekanntlich auch durch den Magen. Eine ausgewogene und **gesunde Ernährung** ist ein zentraler Bestandteil bei der **Vorbeugung** und Behandlung von **Prostata-Erkrankungen**. Insbesondere die Integration vieler pflanzlicher Nahrungsmittel kann bei Prostatakrebs förderlich sein. **Der Alleskönner Hafer** ist ganz vorne mit dabei.

[Lesen Sie alles darüber in unserem neuen Blogbeitrag nach.](#)

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](http://www.wertvoll-er.de) und auf Facebook.

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

[Abmelden](#)