

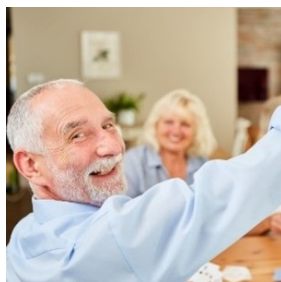


Hallo,

Der Winter – insbesondere der Advent – ist die **Zeit der Besinnung**. Wenn die Natur zur Ruhe kommt, haben auch wir die Gelegenheit, uns auf das **Wesentliche** zu konzentrieren, uns zu erholen und es uns zu Hause gemütlich zu machen. Eine **Pause** vom Prostatakrebs kann man natürlich nicht so einfach einlegen. Aber zumindest können Sie sich **Zeit für sich nehmen** und reflektieren, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen. Der Newsletter bietet Ihnen verschiedenste Ideen, wie Sie Ihren **Bedürfnissen** gerecht werden und es sich richtig gut gehen lassen können.

Wir wünschen Ihnen eine fröhliche Adventszeit!

Ihr wertvollER Redaktionsteam



## Selbsthilfegruppen für den Austausch von Wissen und Erfahrungen

**Selbsthilfegruppen** sind ein wichtiges Thema für Prostatakrebs-Betroffene, da die Diagnose sehr belastend sein kann. Selbsthilfegruppen bieten **einen sicheren Raum**, in dem Sie ihre **Ängste, Sorgen** und **Gefühle** teilen können. Gleichzeitig können Sie sich untereinander über **Therapien, medizinische Entwicklungen** in der Behandlung Prostatakrebs sowie persönliche Erfahrungen austauschen. Also nutzen Sie diese Möglichkeit für sich! Weitere Anregungen zur Unterstützung der Therapie, finden Sie [in diesem Beitrag](#).

## Die therapeutische Wirkung von Musik

Kennen Sie jemanden, der keine **Musik** mag oder hört?... Wir auch nicht! Ob zur **Unterhaltung, Entspannung** oder zum **Stressabbau**: Musik kann eine wichtige Unterstützung sein und Ihre **Lebensqualität** verbessern – sowohl für die **mentale** als auch **physische Gesundheit**.

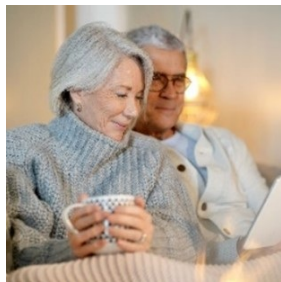


1. **Stressabbau:** Musik kann dazu beitragen, [Stress und aufkommende Ängste zu reduzieren](#), die oft mit der Diagnose und während der Behandlung von Prostatakrebs einhergehen. Besonders **sanfte Klänge und Musik**, die ruhiger ist, haben auch eine **beruhigende Wirkung** auf uns.
2. **Schmerzlinderung:** Musik kann als eine Form der **Schmerztherapie** dienen. Sie kann einer niederländischen Studie zufolge die **Wahrnehmung von Schmerzen verringern** und somit **den Einsatz von Schmerzmitteln reduzieren**. Voraussetzung: Die Musik entspricht auch Ihrem Geschmack.
3. **Stimmungsaufheller:** Vor allem kann Musik **Freude** und **Optimismus** fördern und die **allgemeine Stimmung** heben! 😊  
Gemeinsames Singen schüttet übrigens das Hormon **Oxytocin** aus, das unser **Wohlbefinden** steuert.



### **Besinnlichkeit und bewusste Pausen im Advent**

Um den **Advent** führt kein Weg herum. Und das ist auch gut so! Denn er macht die Winterzeit so besonders: Festliche **Beleuchtung**, bunte **Dekorationen** und vor allem die **Vorfreude auf das Zusammensein mit geliebten Menschen**. Es ist die Zeit, um **Dankbarkeit** zu zeigen und **Liebe** zu verschenken. Nutzen Sie den Advent aber auch, um zur Ruhe zu kommen und planen Sie **Erholungsphasen** ein. Das Thema Prostatakrebs schwirrt bei Betroffenen und ihren Angehörigen oft kontinuierlich im Kopf herum. Nutzen Sie den Dezember, um sich aktiv davon freizumachen und sich **Pausen** zu gönnen. [Lesen Sie jetzt, wie Sie die Adventszeit genießen können.](#)



### **„Der Zeitpunkt der Diagnosestellung entscheidet über die Prognose.“**

Die Auswirkungen eines **frisch aufgebrühten Tees** sollten Sie nicht unterschätzen! Je nach Inhaltsstoffen und Sorte kann er **stimulieren** und **energetisieren**, aber auch **beruhigen**, **Beschwerden lindern** oder den **Schlaf fördern**. Und noch dazu unterstützen Sie mit Tee Ihre **tägliche Flüssigkeitszufuhr**. Wie wäre es mit einer **selbstgemachten Teemischung**? Das geht nämlich ganz einfach! Schon mit wenigen Zutaten können Sie sich zu Hause schnell einen leckeren und gesunden Tee zubereiten, ohne auf teuren Beuteltee zurückzugreifen. Übergießen Sie einfach **frische Kräuter** wie Minze, Rosmarin oder auch Salbei mit heißem Wasser. Auch ein paar Scheiben einer Ingwerknolle oder die Zugabe von frischer Zitrone oder ausgepresster Orange sorgen für ein **Geschmackserlebnis**.  
Erfahren Sie mehr über nützliche Nährstoffe und Vitamine bei Prostatakrebs: [Jetzt lesen](#).



### **Neu: Nachsorge bei Prostatakrebs in wertvoller TV**

In der neuen Folge von wertvoller TV haben wir mit Frau **Prof. Dr. Inga Peters**, Chefärztin der Klinik für Urologie am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt, über das Thema **Nachsorge bei Prostatakrebs** gesprochen. Was bedeutet das überhaupt? Wann beginnt Nachsorge? Und was gehört dazu? Das und noch mehr erfahren Sie von unserer Expertin: [Jetzt ansehen!](#)

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.

© 2022 Bayer Vital GmbH