

Ein Leitfaden zum Verstehen und Leben mit Prostatakrebs



ÜBER PROSTATAKREBS

VORBEREITUNG AUF
DEN ARZTTERMIN

ALLTAG: PSYCHISCHE
UND KÖRPERLICHE
GESUNDHEIT

Inhaltsverzeichnis

ÜBER PROSTATAKREBS

- 03** Die wichtigsten Fakten zum metastasierten Prostatakrebs
- 04** 5 hartnäckige Irrtümer über Prostatakrebs
- 05** Der PSA-Wert im Überblick

VORBEREITUNG AUF DEN ARZTTERMIN

- 06** Leitfaden für das Arztgespräch
- 08** Symptomfragebogen
- 10** Nachsorge
- 11** Der PSA-Kalender

ALLTAG

Psychische Gesundheit

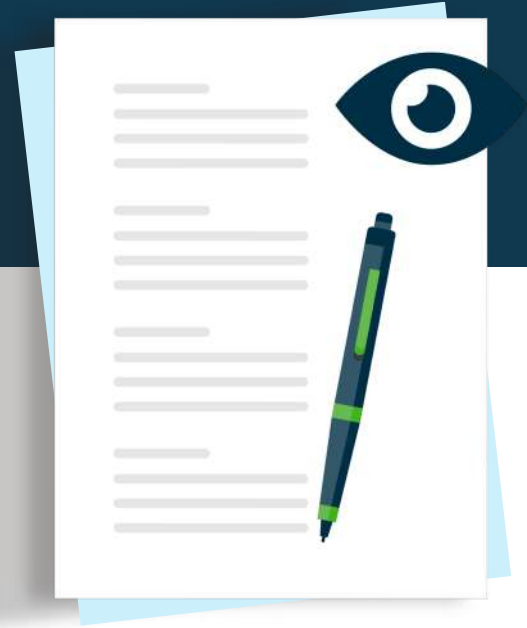
- 12** Seelische Gesundheit bei Prostatakrebs
- 13** Achtsamkeitsbogen

Körperliche Gesundheit

- 14** Übungen für die Becken-Muskeln
- 16** Energietagebuch Fatigue
- 17** Der Kühlschranks-Check



Auf einen Blick – Die wichtigsten Fakten zum metastasierten Prostatakarzinom



Wird Prostatakrebs frühzeitig entdeckt und befindet er sich noch in einem lokal begrenzten Stadium, bestehen sehr gute Chancen auf eine Heilung. Aber auch im fortgeschrittenen, metastasierten Stadium gibt es wirksame Therapieoptionen, die den Betroffenen ein sehr langes und gutes Leben mit der Erkrankung ermöglichen. Bei der Wahl der Behandlung sollten beispielsweise neben der Metastasen-Last auch die Präferenz der Patienten, die Nebenwirkungen und mögliche Begleiterkrankungen eine Rolle spielen.

Was sind Metastasen?

Wenn der Krebs nicht mehr auf den Primärtumor beschränkt ist und dessen bösartige Zellen in andere Organe oder Lymphknoten streuen, spricht man von Metastasen (altgriechisch: Wanderung).

Wie entstehen Metastasen bei Prostatakrebs?

Metastasen können entstehen, wenn sich Prostatakrebszellen über die Blut- und Lymphbahnen im gesamten Körper ausbreiten. Dabei lösen sie sich zuerst vom Ursprungstumor ab, wandern in benachbarte Blut- und Lymphgefäße und streuen von dort in weitere Organe oder Gewebe.

Wo treten Metastasen bei Prostatakrebs auf?

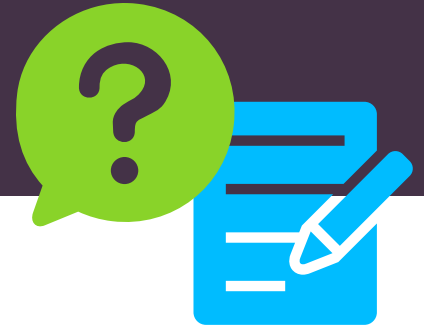
Beim Prostatakrebs befinden sich diese Ansiedlungen in den meisten Fällen in den Knochen. Seltener kommen auch Ansiedlungen in der Leber, Lunge und im Gehirn vor.

Sind Metastasen schmerzhaft?

Häufig bilden sich bei Prostatakrebs Knochenmetastasen. Diese können durchaus schmerzhaft sein – das empfindet jeder anders. Metastasen in den Knochen können zudem die Gefahr für Knochen- oder Wirbelbrüche erhöhen.

Entlarvt!

5 hartnäckige Irrtümer über Prostatakrebs im Faktencheck



Um die Prostata und den Prostatakrebs ranken sich viele Irrtümer und Falschaussagen, die sich hartnäckig halten. Wir haben fünf Mythen gemeinsam mit Prof. Dr. Inga Peters unter die Lupe genommen.

1	Die Vorsorgeuntersuchung beim Urologen tut weh.		Die digital-rektale Untersuchung ist in der Regel kurz und schmerzlos.
2	Viel Sex bewahrt vor Prostatakrebs.		Sex ist keine adäquate Vorsorgemethode, führt aber zu mehr Lebensqualität durch die Ausschüttung von Glückshormonen.
3	Rauchen befördert Krebserkrankungen.		Rauchen erhöht das Risiko für Prostatakrebs, sowie für weitere Krebsarten.
4	Ist der PSA-Wert erhöht, hat man(n) Prostatakrebs.		Der PSA-Wert kann nicht nur bei Prostatakrebs, sondern auch vorübergehend durch Auslöser wie Fahrradfahren, Geschlechtsverkehr oder auch eine gutartige Vergrößerung der Prostata erhöht werden.
5	Radfahren verursacht Prostatakrebs.		Radfahren wird allen – auch Prostatakrebspatienten – empfohlen, um sich körperlich fit zu halten.

Wo finde ich vertrauenswürdige Informationen zu Prostatakrebs?

- ✓ Fragen Sie Ihren Urologen oder anderes medizinisches Fachpersonal.
- ✓ Kostenfreie Materialien wie die Patientenleitlinie Prostatakrebs bieten umfassende Infos zu allen wichtigen Themen.
- ✓ Stöbern Sie in unseren Inhalten auf pharma.bayer.ch/onkologie.



Der PSA-Wert im Überblick

Das Prostataspezifische Antigen (PSA)

...wird in der Prostata gebildet und hat unter anderem die Aufgabe, das Ejakulat des Mannes zu verflüssigen. Mit einem Bluttest kann der Arzt die Konzentration des Enzyms im Blut feststellen.



Was sagt der PSA-Wert aus?

Erhöhte PSA-Werte können ein Hinweis auf Prostatakrebs sein, bedeuten aber nicht automatisch, dass sich ein Karzinom entwickelt hat. So ist es normal, dass der Wert mit dem Alter ansteigt. Weitere Auslöser für einen erhöhten Wert können zum einen mechanischer Druck auf die Prostata, z.B. beim Fahrradfahren oder Geschlechtsverkehr, als auch eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die sogenannte Benigne Prostata-Hyperplasie (BPH) sowie Entzündungen sein.

Die Interpretation des PSA-Werts sollte unter Berücksichtigung mehrerer Faktoren erfolgen:

- des Alters
- möglicher Symptome
- des Prostatavolumens
- des Verlaufs des PSA-Werts
- der familiären Vorgeschichte
- des gesamten klinischen Kontexts



Der PSA-Test: Wichtige Untersuchung bei Prostatakrebs

Bei Prostatakrebs-Patienten zeigen Blutuntersuchungen häufig deutlich höhere PSA-Werte im Vergleich zum Referenzwert von 4 ng/ml. Dieser Referenzwert basiert auf den aktuellen Empfehlungen der European Association of Urology (EAU).¹ Mit zunehmendem Tumorwachstum können diese weiter steigen. Aus diesem Grund kommt der PSA-Test vor allem bei Kontrollen bereits entdeckter Prostatakarzinome zum Einsatz und kann Hinweise auf ein Fortschreiten der Erkrankung geben.

Ein einzelner PSA-Wert reicht nicht immer aus, um verlässliche Schlussfolgerungen zu ziehen. Es kann sinnvoll sein, die Entwicklung des PSA-Werts über mehrere Monate hinweg zu beobachten, um die Situation besser beurteilen zu können.

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Nachsorgeintervalle lediglich als allgemeine Orientierung dienen. Die Häufigkeit der PSA-Kontrollen kann je nach individueller Situation variieren. Bitte richten Sie sich hinsichtlich des Zeitpunkts von Nachsorgeterminen und PSA-Bestimmungen nach den Empfehlungen Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihres behandelnden Arztes.

¹ EAU Guidelines on Prostate Cancer 2026.



Leitfaden für das Arztgespräch

Für Patienten mit Prostatakrebs und ihre Angehörigen

Die Diagnose Prostatakrebs und ein mögliches Fortschreiten der Erkrankung hat Ihr Leben auf den Kopf und Sie vor viele Fragen gestellt? Dann ist es wichtig, jetzt aktiv zu werden und gemeinsam mit Ihrem Arzt die nächsten Schritte zu planen.

Dazu gehört es zum einen, gut auf Ihren Körper zu achten, um mögliche Hinweise auf einen Fortschritt der Erkrankung – wie zum Beispiel Schmerzen, Erschöpfung oder Schlafstörungen – frühzeitig zu erkennen. Zum anderen ermöglichen regelmäßige Kontrolltermine und eine gute Kommunikation mit Ihrem Urologen ein optimales Management der Erkrankung. Von der Umfelddiagnostik mittels CT, MRT und ggf. auch Knochenszintigraphie über den unerlässlichen Check der PSA-Verdopplungszeit bis hin zur Wahl der richtigen Therapieform ist er Ihr zuverlässiger Partner rund um die Erkrankung und den bestmöglichen Erhalt Ihrer Lebensqualität bei fortschreitendem Prostatakrebs.

Aktiv die eigene Gesundheit in die Hand nehmen

Auch wenn Gespräche über Krebs nicht immer einfach sind, sind sie wichtig – besonders wenn es um das Gespräch zwischen einem Mann mit Prostatakrebs und seinem behandelnden Arzt geht. Ärzte können den Gesundheitszustand ihres Patienten nur dann richtig beurteilen, wenn der Patient offen über seine Symptome und seine Bedenken spricht.

Mit unserer Checkliste wollen wir Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Arzt erfolgreiche und zielführende Gespräche zu führen und die wertvolle Beratungszeit bestmöglich zu nutzen.



✓ **Bereiten Sie eine Liste mit allen Ihren Fragen vor.**

Eine solche Liste dient als Gedächtnisstütze für die Dinge, die Sie Ihren Arzt fragen wollen und macht es Ihnen möglicherweise auch leichter, über Ihre Gefühle zu sprechen.

✓ **Schreiben Sie alle Symptome, die Sie festgestellt haben, in einem Notizbuch oder Tagebuch auf** – zum Beispiel unerklärliche Schmerzen, Schwierigkeiten beim Treppensteigen oder Schlafstörungen.

Jede Veränderung in Ihrem täglichen Leben liefert Ihrem Arzt wichtige Informationen.

✓ **Bitten Sie ein Familienmitglied oder einen guten Freund, Sie zum Arzt zu begleiten und Sie zu unterstützen.**

✓ **Nehmen Sie sich einen Schreibblock und einen Stift mit**, damit Sie sich wichtige Punkte aus dem Gespräch mit Ihrem Arzt notieren können.

Während des Arztgesprächs

Ein gutes Gespräch kann dabei helfen, die beste Behandlung für Ihre Krankheit zu finden.

Hier ein paar wichtige Punkte, um den Arzttermin bestmöglich zu nutzen:

✓ **Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt die Liste Ihrer Fragen durch.**

Wenn Sie sich dabei nicht so richtig wohlfühlen, bitten Sie Ihren Begleiter/Ihre Begleiterin, einige der Fragen auf Ihrer Liste an den Arzt zu stellen.

✓ **Wenn Sie ein Tagebuch über Ihr Befinden geführt haben: Zeigen Sie es Ihrem Arzt.**

✓ **Berichten Sie Ihrem Arzt über alle Veränderungen bei Ihren alltäglichen Aktivitäten und über alle Symptome,**

die Ihnen seit Ihrem letzten Termin aufgefallen sind. Denken Sie daran: Jede Veränderung, ob gross oder klein, kann wichtig sein. Ihr Arzt sollte davon wissen.

✓ **Wenn Sie Schmerzen gehabt haben, beschreiben Sie sie genauer –**

wann sie auftreten, wo sie herkommen, wie oft Sie diese Schmerzen haben.

✓ **Fragen Sie nach Untersuchungsergebnissen vom letzten Termin.** Sprechen Sie auf jeden Fall über Ihre derzeitige Behandlung, um sicherzugehen, dass diese immer noch die bestmögliche für Sie ist.

✓ **Fragen Sie Ihren Arzt, welche Selbsthilfegruppen oder Informationsmöglichkeiten er empfiehlt.**

Nach dem Termin

✓ **Versuchen Sie gleich in der Arztpraxis Ihren nächsten Termin zu machen.** Bitten Sie um einen Erinnerungszettel.

✓ **Achten Sie darauf, dass alle Ihre Fragen beantwortet wurden** und dass Sie selbst oder Ihre Begleitung sich Notizen gemacht haben.

✓ **Notieren Sie weiterhin Ihre Symptome und schreiben Sie auf, wie es Ihnen geht.**

Das wird Ihnen beim nächsten Termin helfen, wenn Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Fortschreitender Prostatakrebs wirkt sich auf viele Lebensbereiche aus und beeinträchtigt das Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht – selbst aktiv zu werden ist die beste Möglichkeit, positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit zu nehmen und Ihre Lebensqualität zu erhalten.

Ist der Krebs weiter fortgeschritten?

Helfen Sie Ihrem Arzt, Ihre Symptome zu beurteilen.



NAME

DATUM

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zu Ihren Symptomen und bringen Sie bei Ihrem nächsten Arzttermin einen Ausdruck des ausgefüllten Bogens mit.

Beurteilen Sie Ihre Beweglichkeit und Gehfähigkeit. *(wählen Sie eine Zahl aus)*

1 MOBILITÄT

Ich habe keine Probleme

Ich kann mich gar nicht bewegen

Beurteilen Sie Ihre Fähigkeit, alltägliche Tätigkeiten auszuführen, zum Beispiel Arbeit, Hausarbeit, Aktivitäten mit der Familie und in der Freizeit. *(wählen Sie eine Zahl aus)*

2 ALLTÄGLICHE TÄTIGKEITEN

Ich habe keine Probleme mit alltäglichen Tätigkeiten

Ich kann alltägliche Tätigkeiten nicht ausführen

Beurteilen Sie Ihren emotionalen Zustand. *(wählen Sie eine Zahl aus)*

3 SORGEN UND DEPRESSIONEN

Ich fühle mich weder besorgt noch depressiv

Ich bin sehr besorgt und depressiv

Beurteilen Sie den Grad Ihrer Erschöpfung. *(wählen Sie eine Zahl aus)*

4 ERSCHÖPFUNG

Ich bin nicht erschöpft

Ich bin ständig erschöpft

Beurteilen Sie Ihre Schlafqualität. *(wählen Sie eine Zahl aus)*

5 SCHLAF

Ich schlafe sehr gut

Ich kann überhaupt nicht schlafen

Beurteilen Sie Ihre allgemeine Lebensqualität während des letzten Monats. *(wählen Sie eine Zahl aus)*

6 LEBENS-QUALITÄT

Sehr gute Lebensqualität

Sehr schlechte Lebensqualität

Ist der Krebs weiter fortgeschritten?



Helfen Sie Ihrem Arzt, Ihre Symptome zu beurteilen.

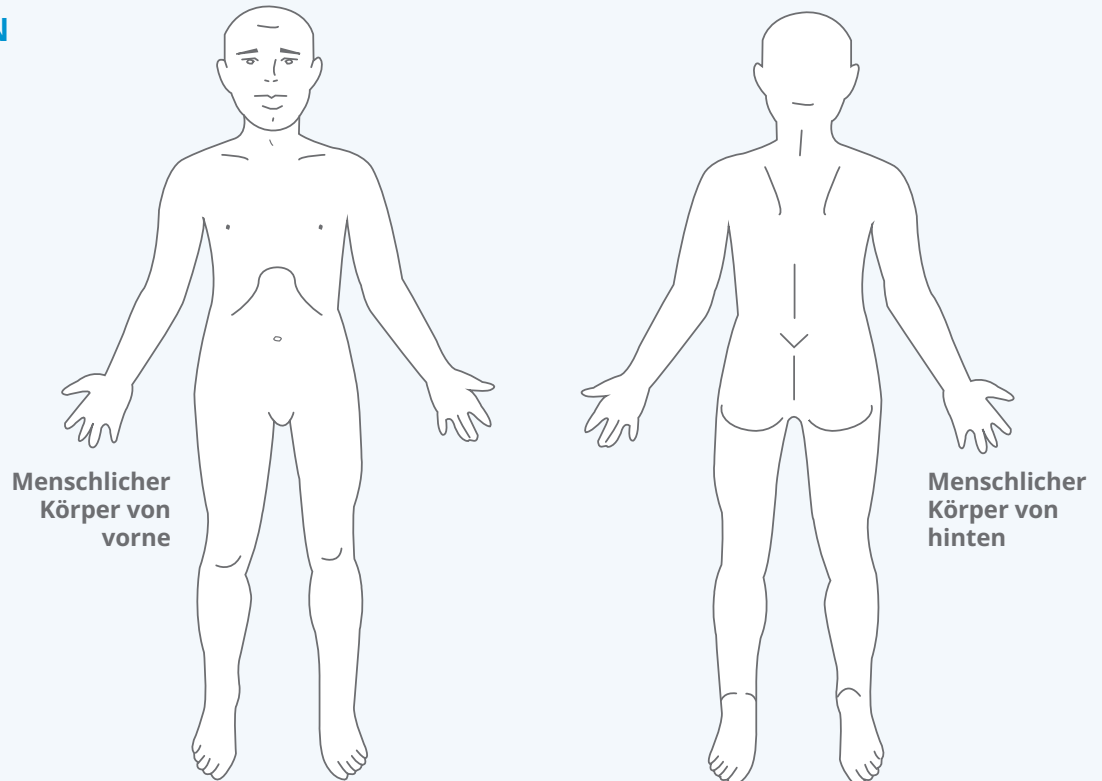
7 SCHMERZEN UND BESCHWERDEN

Haben Sie seit Ihrem letzten Arzttermin irgendwelche Schmerzen oder Beschwerden in den Knochen oder Gelenken verspürt, etwa im Rücken, in der Schulter oder der Hüfte? *(wählen Sie eine Antwort aus)*

Wenn Sie mit JA geantwortet haben: Beantworten Sie bitte auch die Fragen 8-10.

8 ORT DER SCHMERZEN ODER BESCHWERDEN

Wenn Sie auf die Frage 7 mit JA geantwortet haben, markieren Sie in der Abbildung den Bereich oder die Bereiche des Körpers aus, wo diese Schmerzen oder Beschwerden aufgetreten sind.



9 GRAD DER SCHMERZEN ODER BESCHWERDEN

Wenn Sie in Frage 8 einen oder mehrere Bereiche ausgewählt haben, in denen Sie Schmerzen oder Beschwerden verspüren: Wie beurteilen Sie die Intensität der Schmerzen, wenn sie am stärksten sind? *(wählen Sie eine Zahl aus)*

Keine Schmerzen oder Beschwerden

Schmerzen oder Beschwerden sind unerträglich

10 AKTUELLE MEDIKAMENTENEINNAHME ODER SONSTIGE BEHANDLUNG GEGEN DIE SCHMERZEN

1. Nehmen Sie gegen Ihre Schmerzen Medikamente ein?

2. Wenn Sie mit JA geantwortet haben, welche Medikamente nehmen Sie ein?

(wählen Sie alles aus, was auf Sie zutrifft)

Frei verkäufliche Schmerzmittel (z.B. Aspirin, Paracetamol, Ibuprofen)

Opiode (z.B. Codein, Hydromorphon, Oxycodon, Fentanyl oder Morphinum)

3. Wenn Sie Medikamente einnehmen, nehmen Sie diese:

a Alle paar Tage

b Ein- bis zweimal am Tag

c Mehrmals am Tag, bzw. ständig
(im Fall von Pflastern)

Diese Checkliste ist keine validierte Skala. Sie soll den Patienten mit einigen Fragen unterstützen, damit neu auftretende oder sich verschlechternde Symptome besser erkannt werden können.

Nachsorge bei Prostatakrebs

Die Nachsorge ist eine wichtige Phase nach Beendigung der Prostatakrebs-Therapie. Die Patienten können sich auf ihre Genesung konzentrieren und etwaige Folgen der Erkrankung in den Griff bekommen. Regelmässige Untersuchungstermine bei der Urologin/ beim Urologen gibt es weiterhin, um eventuelle Tumoraktivitäten rechtzeitig aufzuspüren.

Warum ist Nachsorge so wichtig?

- ✓ Rechtzeitig erkennen, falls der Prostatakrebs wieder auftritt.
- ✓ Bei körperlichen, seelischen und sozialen Nachwirkungen der Erkrankung und Therapie Hilfe leisten.
Begleit- und Folgeerkrankungen feststellen und behandeln.
- ✓ Auch Rehabilitationsmassnahmen können Teil der Nachsorge sein – sprechen sie darüber mit Ihrem behandelnden Arzt



Was passiert bei der Nachsorgeuntersuchung?



**Blutdruck und
Puls messen**



**Untersuchung
der Prostataregion
und des Mastdarms**



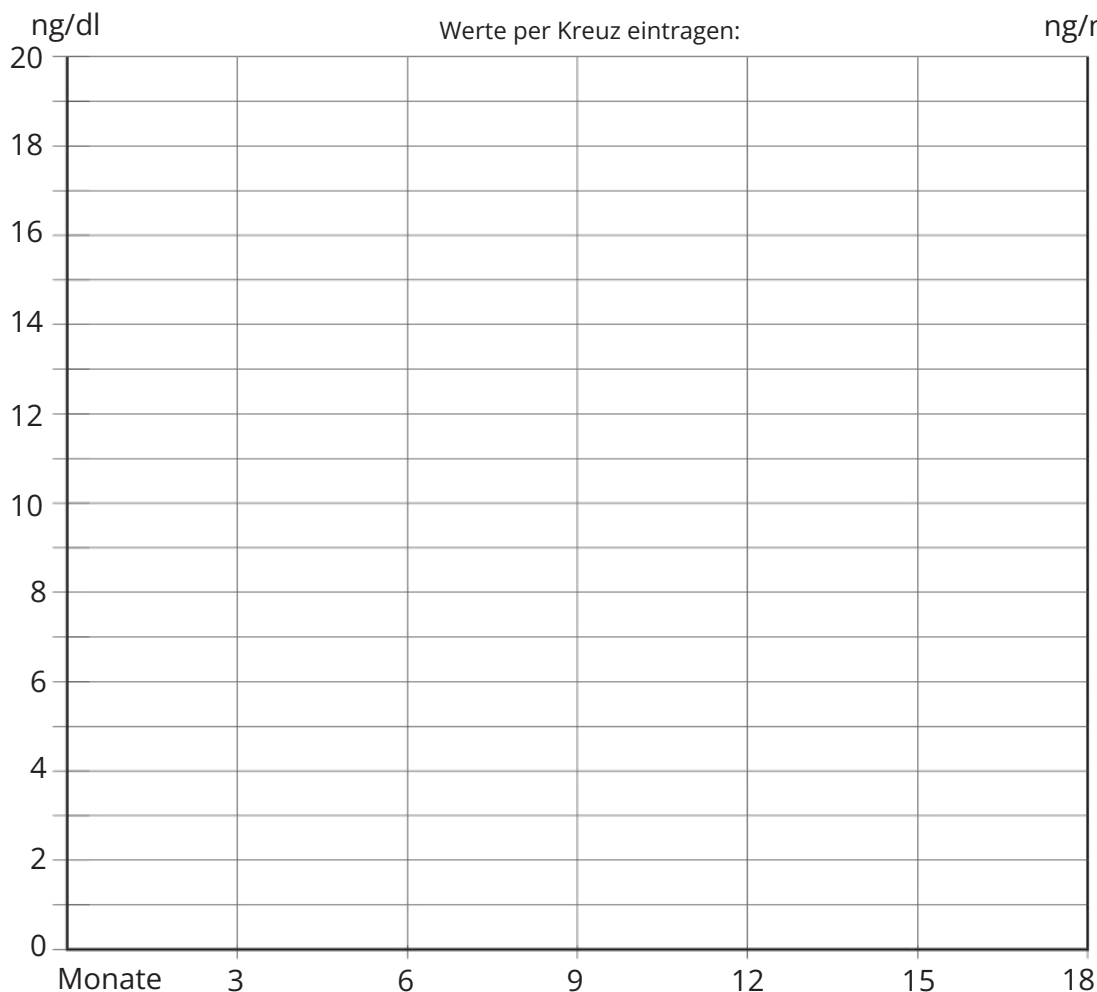
PSA-Test

Der PSA-Kalender



Behalten Sie Ihren PSA-Wert mit dem PSA-Kalender immer im Blick.

Zeit nach Beendigung der Therapie	Intervalle	Untersuchung
1. und 2. Jahr	i.d.R. alle 3 Monate	PSA-Test
3. und 4. Jahr	i.d.R. alle 6 Monate	PSA-Test
Ab 5. Jahr	jährlich	PSA-Test



Raum für Notizen:

[illegible]

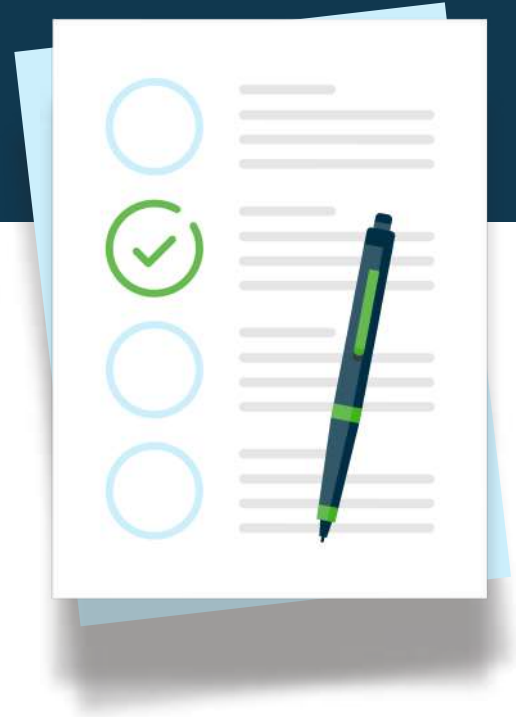
Datum:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

PSA-Wert:

Seelische Gesundheit bei Prostatakrebs – Die Checkliste

Die Diagnose (fortschreitender) Prostatakrebs hat Auswirkungen auf die Psyche eines Menschen. Als Betroffener können Sie selbst aktiv werden, um den psychischen Stress zu lindern.



1 Die Angst annehmen

Ängste sind normal und ein natürlicher Schutz- mechanismus. Versuchen Sie, Ihre Angst nicht zu unterdrücken, sondern zu akzeptieren.

2 Über Ängste reden

Mit einer vertrauten Person oder mit anderen Betroffenen zu sprechen, z.B. in einer Selbsthilfe-Gruppe, tut vielen Menschen gut.

3 Sorgen zu Papier bringen

Schreiben Sie auf, wovor Sie sich fürchten und was Ihnen psychischen Stress bereitet.

4 Auf eigene Stärken fokussieren

Fragen Sie sich selbst: „Was kann ich gut?“, „Was macht mir Spass?“ Hilfreich kann es auch sein, positive Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu sammeln, z.B. über Bewegung.

5 Entspannung tut gut

Entspannungstechniken, z.B. Meditation oder Yoga, lassen die Sorgen in den Hintergrund treten und können Ihnen beim Umgang mit Ihren Ängsten helfen.

6 Ablenkung ist erlaubt

Es ist auch ok, mal nicht über die Erkrankung nachdenken oder sprechen zu wollen.

Lenken Sie sich ab und setzen Sie sich schöne, realistische Ziele für die Zukunft.

7 Ablenkung ist erlaubt

Wenn die Angst zur Belastung wird, holen Sie sich Hilfe. Es gibt z.B. medikamentöse und psychotherapeutische Unterstützungsangebote.

Der Achtsamkeitsbogen

Dankbarkeit und Glücksmomente im Alltag mit Prostatakrebs erkennen



Tipp: Achtsame Momente sammeln.

Einfach für jeden Monat neu ausdrucken, ausfüllen und reflektieren

Monat / Jahr

Woche 1

Datum der Woche

Dafür bin ich diese Woche dankbar:

Darüber konnte ich besonders lachen:

Woche 2

Datum der Woche

Das habe ich mir Gutes getan:

Das hat mir diese Woche Kraft gegeben:

Woche 3

Datum der Woche

Dieser Person möchte ich DANKE sagen:

Das mache ich morgen mal anders:

Woche 4

Datum der Woche

Über diesen Ratschlag habe ich mich besonders gefreut:

Dafür bin ich diese Woche dankbar:

Woche 5

Datum der Woche

Drei kleine oder grosse Dinge, für die ich dankbar bin:

1.

2.

3.

Mein Glücksmoment:

Übungen für die Becken-Muskeln bei Prostatakrebs

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.

Disclaimer: Bitte besprechen Sie die Übungen vor der Durchführung mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihrem Physiotherapeuten. Bei akuten Beschwerden oder individuellen gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Übungen entsprechend angepasst werden.

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



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



Durchblutung

Übung 3: Beckenspaziergänge seitlich

Im Langsitz auf den Boden setzen, mit den Händen abstützen. Auf den Pobacken 10 Schritte seitlich nach rechts und links wandern.

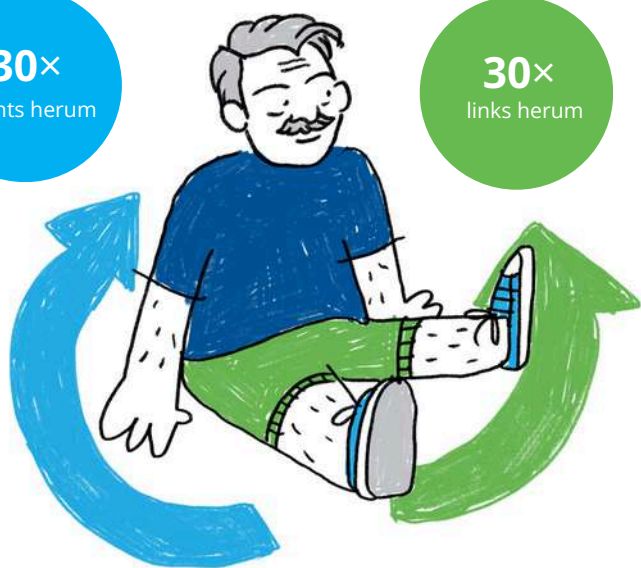
10 Wiederholungen ohne Pausen

10
Wiederholungen



30×
rechts herum

30×
links herum



Durchblutung

Übung 4: Beckenspaziergänge im Kreis

Im Langsitz auf den Boden setzen, mit den Händen abstützen. Mit den Füßen im Kreis herum wandern.

30× rechts herum

30× links herum

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 sanft auspusten.

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



Energietagebuch

Fatigue bei Prostatakrebs



Innere Kräfte präziser einschätzen können.

Einfach für jeden Tag neu ausdrucken, ausfüllen und reflektieren.

Datum _____

Wie hoch ist Ihr Energieaufwand, sowie Erschöpfungsgrad auf einer Skala von 1 bis 10?
Tragen Sie die Nummer in die jeweilige Zeile ein.

 Uhrzeit	 Aktivität	 Energie- aufwendung während der Aktivität	 Erschöpfungs- - grad während der Aktivität	 Beschreibung der Einschränkungen/ Ausprägung

1 = sehr gering · 10 = extrem hoch

Die Dokumentation aller Einzelheiten hilft, um ein Gespür für die eigenen Kräfte und das Auftreten von Erschöpfung zu bekommen. „Das ist mir noch aufgefallen...“ • „So reagiert mein Körper.“ • „Um die Fatigue zu lindern, hilft es mir...“

„Must have“: Der Kühlschrank-Check

Milchprodukte: frische Produkte

- Milch 3,5 %
- Naturjoghurt 3,5 %
- Quark, 20 %
- Buttermilch
- Rahm
- Käse
- Butter



Gemüse: saisonal einkaufen

- Salate (Eisberg lässt sich gut für ein paar Tage im Kühlschrank lagern)
- Salatgurke
- Paprika: rot, gelb, grün
- Zwiebel
- Frische Kräuter (oder tiefgekühlt)
- Karotten
- Lauch
- Avocado
- Tomaten (nicht im Kühlschrank lagern)
- Kartoffeln (nicht im Kühlschrank lagern)



Obst: saisonal einkaufen

- Bananen (nicht im Kühlschrank lagern)
- Zitronen
- Obst nach Saison und Geschmack: Birnen, Trauben, Äpfel, Erdbeeren, Blaubeeren



Nüsse (ungesalzen), Kerne:

- Walnüsse
- Cashew
- Sonnenblumenkerne
- Macadamia



Sonstiges:

- Konfitüre, Honig
- Haferflocken, Reis, Nudeln, Mehl
- Vollkornbrot, Knäckebrot
- Eier
- Aufschnitt nach Wahl
- möglichst wenig verarbeitete Fleischprodukte



Pflanzenöle:

- Kaltgepresstes Olivenöl (hauptsächlich für Salate und die warme Küche)
- Rapsöl zum Braten
- Walnussöl für Salate



Getränke:

- Mineralwasser
- Fruchtsäfte
- Tee
- Ab und zu: einen leckeren Wein nach Gusto!

