wertvollER

Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Nr.
03
Sommer
2024

Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs.
Eine Initiative von Bayer.

wissens:wert
Bin ich noch ein „echter Mann“ mit Prostatakrebs?

lebens:wert
Sexualität und Krebs

wissens:wert

Schluss mit den Tabus

wertvollER Magazin

Ein Magazin für Männer mit fortschreitendem Prostatakrebs und deren Angehörige

Ausgabe 3
2024
Artikel-Nr.: 91161340

Herausgeber und Redaktionsanschrift:

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

Chefredaktion:
Felix Wagner
Dr. Dr. Jana Burkhardt

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wann ist ein Mann ein Mann? Nicht nur Herbert Grönemeyer setzt sich in seinem Super-Hit mit dieser Frage auseinander, auch die Männerwelt bewegt sie im Alltag.

Wie muss ich mich verhalten, um „männlich“ zu sein? Darf ich Gefühle zeigen oder spricht mir das gleich eine Schwäche zu? Wenn ich unter Prostatakrebs und den Begleitsymptomen leide – bin ich dann noch ein „echter Mann“? All das sind Fragen, die ihren Ursprung in Vorurteilen, Stereotypen und Geschlechterrollen finden.

In dieser Magazinausgabe wollen wir Tabus brechen, aufklären und ermutigen. Schluss mit Tabus – Zeit für offene Kommunikation.

Besuchen Sie gern auch unsere Internetseite: wertvoll-er.de

Es erwarten Sie neben informativen, mutmachenden Interviews auch praktische Übersichten und Hilfestellungen zu Themen wie Ernährung, Selbsthilfe oder zu Inkontinenz und Impotenz. Zudem enthält die aktuelle wertvollER-Ausgabe einen Aktionskalender rund um die Männergesundheit sowie ein Wissensquiz zum Thema Prostatakrebs und eine neckische Überraschung auf der letzten Seite.

Wir hoffen, dass wir mit dieser Magazinausgabe Türen öffnen, Themen enttabuisieren und Mut bei Ihnen wecken, denn auch mit Prostatakrebs lässt es sich gut leben. Viel Freude beim Lesen!

Felix Wagner
Onkologie Bayer Vital

Dr. med. Dr. rer. nat. Jana Burkhardt
Medizin Onkologie Bayer Vital

wissens:wert

04 Der Gang zum Urologen

05 Auf Augenhöhe mit Ihrem Arzt

06 Bin ich noch ein „echter Mann“ mit Prostatakrebs?

08 Fakt oder Mythos? Das Prostatakrebsquiz

wissens:wert

10 Sexualität und Krebs: Raus aus der Tabuzone, rein ins Liebesleben

14 Hilfe annehmen – Tipps für Betroffene und Angehörige

lebens:wert

16 Tabus in der Ernährung

lebens:wert

18 Aktionstage & was dahinter steckt

mehr:wert

20 Gemeinsam statt einsam

22 Wissensausflug

Der Gang zum Urologen

Dieser Weg wird (k)ein leichter sein

In unseren Köpfen sind Arztbesuche beim Urologen immer noch mit Scham behaftet, und bestimmte Themen werden lieber unter den Teppich gekehrt. Dazu zählen z. B. Potenzprobleme, Inkontinenz, Pflegebedürftigkeit, das Zeigen von Schwäche oder insgesamt Angst vor etwas zu haben.

Dabei gibt es keinen Grund, etwas zu verschweigen oder sich zu schämen. Vielmehr sollte man(n) die Chance zur Kommunikation nutzen. Das ist insbesondere wichtig, wenn die Diagnose Prostatakrebs Sie ereilt.

Warum ist es so wichtig, im Arztgespräch aufrichtig zu sprechen?

WÜNSCHE ÄUSSERN

Wenn mehrere Behandlungsoptionen zur Wahl stehen, müssen Sie sich entscheiden. Was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie nicht? Teilen Sie Ihrem Arzt Ihre Wünsche bei der Therapie mit. Er wird sie berücksichtigen.

UNZUFRIEDENHEIT UND UNSICHERHEIT VORBEUGEN

Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden. Stellen Sie alle Fragen, die Ihnen auf der Seele brennen. Nur so gehen Sie wirklich aufgeklärt aus dem Gespräch und erhalten sinnvolle Handlungsempfehlungen.

PROBLEMLÖSUNG

Nicht jede Nebenwirkung oder jedes Symptom von Prostatakrebs ist auf den ersten Blick für den Urologen sichtbar – Sie müssen ihm die nötigen Informationen geben, damit Ihnen geholfen werden kann.

EINHALTUNG DES THERAPIEPLANS

Wenn Sie wissen, warum Sie ein Präparat einnehmen, wie lange und welche Wirkung es auf den Prostatakrebs hat, fällt es Ihnen leichter, sich an den Therapieplan zu halten, den Sie mit Ihrem Arzt vereinbart haben. Das nennt man auch Adhärenz.

Nicht jedem fällt es leicht, den Schalter sofort von „Schweigen“ auf „Sprechen“ umzulegen. Aber machen Sie sich bewusst: Urologen und Urologinnen haben schon alles gehört und gesehen und können sehr professionell, wertfrei und sachlich mit Ihren Anliegen und Bedürfnissen umgehen. Die Tabus existieren nur auf Ihrer Seite der Kommunikationskette.

Karten auf dem Tisch!

Weitere Tipps, die die offene Kommunikation erleichtern können

OHNE BEGLEITPERSON MIT IHREM ARZT SPRECHEN

So sinnvoll es bei den Arztterminen ist, eine Begleitperson dabei zu haben, dieser Umstand kann Sie unterbewusst auch hemmen, unangenehme Themen anzusprechen. Probieren Sie aus, ob Ihnen das Gespräch leichter fällt, wenn Sie mit Ihrem Arzt allein sind.

„SPICKZETTEL“

Schreiben Sie sich im Vorfeld genau auf, worüber Sie sprechen möchten.

LIEBER TELEFONISCH

Distanz zum Gegenüber und dem Gesagten kann Ihnen die Kommunikation erleichtern – fragen Sie nach der Möglichkeit eines telefonischen Beratungsgesprächs in der Praxis.

ZWEITMEINUNG EINHOLEN

Wenn Sie sich im Therapieverlauf nicht gut begleitet fühlen, sollten Sie eine Zweitmeinung einholen oder gar einen Arztwechsel in Erwägung ziehen.

Sie wollen ein Thema ansprechen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen?

- „Ich habe einige Bedenken, die ich gerne besprechen würde …“
- „Ich mache mir Sorgen um […] und es verursacht Angst …“
- „Ich habe Angst davor, dass […] eintreten könnte. Was kann ich tun, um damit umzugehen oder es zu verhindern?“
- „Ich fühle mich unsicher hinsichtlich […], können Sie mir mehr darüber erklären?“
- „Ich beobachte seit [Zeitraum] bei mir, dass […]. Was kann ich dagegen tun?“

Auf Augenhöhe mit Ihrem Arzt

Gemeinsame Entscheidungsfindung = Shared Decision Making (SDM)

Die Entscheidung für eine Therapie bei Prostatakrebs kann der Urologe dem Erkrankten nicht abnehmen, sondern nur Empfehlungen aussprechen. Seit einigen Jahren gewinnt das Modell der gemeinsamen Entscheidungsfindung (Shared Decision Making) zunehmend an Bedeutung. Das heißt konkret: Sie als Patient werden aktiv in den Entscheidungsprozess einbezogen und erhalten vom Arzt alle wissenschaftlich belegten Informationen über die Therapieoptionen. In diesem Prozess fungiert der Urologe als Experte für die medizinischen Themen, während Sie als Patient als Experte Ihres Lebens, Ihrer Werte und Wünsche gelten. Das Ziel des Modells ist es, sowohl die Zufriedenheit der Patienten mit dem Entscheidungsprozess zu erhöhen als auch die Therapieergebnisse zu optimieren.

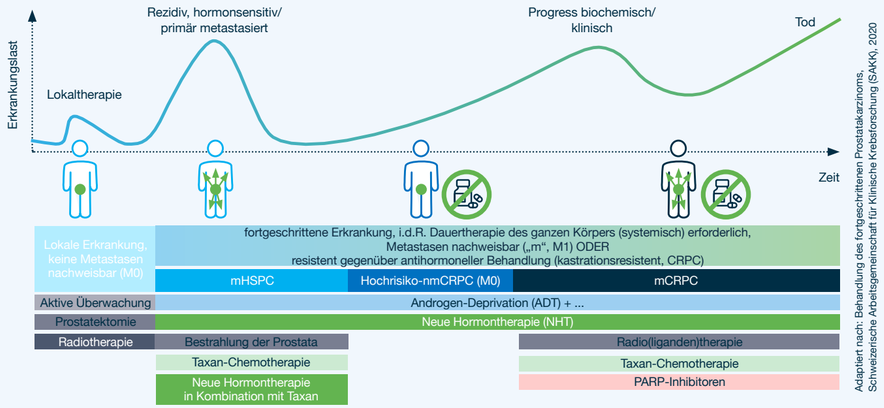
Besonders gestärkt wird das SDM durch die kürzlich aktualisierte S3-Leitlinie zur Behandlung des Prostatakarzinoms, die eine starke Empfehlung für die partizipative Entscheidungsfindung ausspricht. Diese Leitlinie betont die Wichtigkeit einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient und unterstreicht die Vorteile einer gemeinsamen Entscheidungsfindung für die Behandlungsqualität und das Wohlbefinden der Patienten.

Tatsächlich hat eine Studie der TU München mit rund 1.000 Langzeitüberlebenden nach einer Prostatektomie ergeben, dass eine gemeinsame Entscheidung über den Behandlungsansatz die Gefahr reduziert, dass die Patienten ihre Wahl während und nach der Therapie bereuen. Vor allem Nebenwirkungen wie erektile Dysfunktion oder Harninkontinenz konnten besser aufgenommen und akzeptiert werden, weil die Patienten die Entscheidung wissentlich mitgetragen hatten und sich der Folgen stärker bewusst waren.

SHARED DECISION MAKING BEIM FORTSCHREITENDEN PROSTATAKREBS

Die Therapielandschaft im fortgeschrittenen Prostatakrebsstadium ist komplex und verändert sich stetig. Beispielsweise sind Hormontherapien der neuen Generation (NHT) heutzutage eine verbreitete Behandlungsoption in den fortgeschrittenen Stadien. In Kombination mit der Androgen-Deprivationstherapie (ADT) stellen sie eine wirksame, die Lebensqualität erhaltende Therapieoption dar. Im metastasierten hormonsensitiven Stadium (mHSPC) können die NHT nicht nur mit der ADT, sondern zusätzlich mit einer Taxan-Chemotherapie kombiniert werden.

Die Nebenwirkungen einer Chemotherapie sind je nach Krebserkrankung oder eingesetztem Wirkstoff unterschiedlich stark ausgeprägt. Gerade bei Prostatakrebs lassen sich die Nebenwirkungen der Taxan-Chemotherapie verhältnismäßig gut in den Griff kriegen und beispielsweise mittels moderner supportiver Verfahren gut managen. Gehen Sie in den Austausch mit Ihrem Arzt, wenn die Therapie für Sie infrage kommt, und lassen Sie sich nicht vom „schlechten Ruf“ der Chemotherapie einschüchtern.



Adaptiert nach: Behandlung des fortgeschrittenen Prostatakarzinoms, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung (SAKK), 2020

Wie kann ich Shared Decision Making mit meinem Arzt umsetzen?

FANGEN SIE DAMIT AN, FRAGEN ZU STELLEN.

Um sich der Therapieentscheidung zu nähern, könnten Sie die folgenden Themen mit in das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt bringen:

Fragen Sie zuerst, welche verschiedenen Therapien für Ihre Situation zur Verfügung stehen. Daraufhin können Sie für jede infrage kommende Therapie die folgenden Fragen im Gespräch aufnehmen:

1. Wie läuft die Behandlung ab?
2. Was ist das Ziel der Behandlung?
3. Wie lange kann die Behandlung das Fortschreiten des Prostatakrebses aufhalten?
4. Kann die Behandlung die Wahrscheinlichkeit verringern, dass der Prostatakrebs streut?
5. Wie viele Männer sterben in den nächsten 15 Jahren?
6. Wie wirkt sich die Behandlung auf die Erektionsfähigkeit aus?
7. Wie wirkt sich die Behandlung auf die Harn-/Stuhlinkontinenz aus?
8. Welche weiterem Komplikationen sind möglich?

Gemeinsame Entscheidungs-findung = Shared Decision Making

Jetzt umblättern und erfahren, wie Sie Shared Decision Making mit Ihrem Arzt gemeinsam umsetzen.

Bin ich noch ein „echter Mann“ mit Prostatakrebs?

Praktische Lösungen zur Inkontinenzbewältigung im Alltag

Eine viel gefürchtete Nebenwirkung von Prostatakrebs – insbesondere nach Operationen oder Bestrahlungen – ist die Harninkontinenz, also die Unfähigkeit, Urin vollständig einzuhalten. Doch Prostatakrebspatienten sind damit nicht allein: In Deutschland sind etwa zehn Millionen Menschen von einer Harninkontinenz betroffen. Nach einer Prostataentfernung tritt eine Harninkontinenz bei etwa 10 bis 20 Prozent der Patienten auf und beeinflusst nicht nur den Alltag des Betroffenen, sondern kann auch emotional eine Herausforderung sein. Viele Patienten empfinden auch Scham und tabuisieren die Inkontinenz. Dabei gibt es viele Mittel und Wege, mit der Inkontinenz im Alltag gut und unbeschwert zu leben. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Magazinbeitrag.

„Die Tabu-Ecke für Inkontinenz ist noch größer als die für Sexualität bei Prostatakrebs. Die meisten Patienten sprechen das Thema von sich aus auch gar nicht an. Dabei sind wir Urologen dafür bekannt, dass wir sehr offen mit solchen Themen umgehen. Mit uns können Patienten immer reden – das sollten sie auch nutzen.“

DR. TIMO STRUNK, FACHARZT FÜR UROLOGIE

BELASTUNGSINKONTINENZ: VON LAST ZU ENTLASTUNG

Bei Prostatakrebspatienten ist häufig von einer Belastungsinkontinenz die Rede. Das heißt, die Inkontinenz tritt vor allem bei Husten, Niesen, Pressen oder schwerem Heben auf. Diese Art der Blasenschwäche kann durch eine strahlentherapeutische Behandlung oder eine Prostataoperation herbeigeführt werden. Die gute Nachricht vorab: Die Belastungsinkontinenz ist auf jeden Fall behandlungsfähig. Sie betrifft aber nicht alle Patienten: Patienten mit einer schweren Harninkontinenz sind in ihrer Lebensqualität stärker eingeschränkt. Ein offener Umgang mit dem Thema kann deshalb eine große psychische Entlastung für den Patienten sein. Die Umstände gegenüber den Angehörigen und insbesondere dem behandelnden Urologen anzusprechen, verbessert deutlich die Lebensqualität. Denn eine offene Kommunikation über die Blasenschwäche fördert nicht nur die Akzeptanz, sondern führt auch zu Lösungen für den Patienten.

NORMALITÄT IM ALLTAG TROTZ INKONTINENZ

Sind Sie also noch ein „echter Mann“, auch wenn Sie an Inkontinenz leiden? Klar, denn es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, wie Sie ein ganz „normales“ Leben führen können. Patienten können zum einen die Kontrolle über ihre Blase durch gezielte Beckenbodenübungen verbessern. Unterstützung können Betroffene bei Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten suchen, die auf die Beckenbodenmuskulatur spezialisiert sind. Vor allem im Austausch mit Ihrer Urologin oder Ihrem Urologen, aber auch im Internet können Sie hilfreiche Anregungen für spezifische, stärkende Übungen bekommen. Zum anderen gibt es die Möglichkeit, Betroffene medikamentös zu unterstützen oder die Belastungsinkontinenz operativ zu behandeln. Oft regeneriert sich die Kontinenz aber auch ganz von selbst durch Abwarten.

Hilfsmittel für Männer bei Blasenschwäche

INKONTINENZEINLAGEN

Prostatakrebspatienten mit Harninkontinenz können zwischen Unisex-Einlagen und speziellen Inkontinenzeinlagen für Männer wählen. Unisex-Einlagen sind ähnlich wie Damenbinden geformt, während Einlagen für Männer eher die Form einer Tasche haben. Inkontinenzeinlagen sind besonders geeignet für mobile Patienten mit leichter bis mittlerer Harninkontinenz. Sie werden diskret in der Unterwäsche getragen und sind besonders einfach zu wechseln.

INKONTINENZUNTERHOSEN

Für die Bewältigung von leichter bis schwerer Harninkontinenz sind Inkontinenzhosen, auch bekannt als „Inkontinenz-Pants“ oder Inkontinenzunterhosen, geeignet. Sie werden im Gegensatz zu Windeln wie herkömmliche Unterwäsche angezogen. Auch optisch ähneln die Pants normalen Unterhosen und sind daher besonders diskret.

INKONTINENZBADEHOSEN

Auf Bademode müssen Betroffene mit Inkontinenzproblemen nicht verzichten. Es gibt verschiedenste Badehosen, die so gefertigt sind, dass weder Stuhl noch Urin ins Wasser gelangen kann. In den meisten Fällen wird der Sicherheitsslip der Badeshorts an den Beinen und am Bund durch Zugkordeln eingestellt. Eine spezielle Gummierung verhindert das Ein- und Austreten von Flüssigkeiten.

FÜR UNTERWEGS: WC-SUCHE PER SMARTPHONE-APP

Die digitale Welt hält mittlerweile Hilfsanwendungen für Inkontinenzbetroffene bereit: Es gibt einige WC-Finder-Apps für das Smartphone. Die Anwendungen listen per Kartenansicht eine Vielzahl an Toiletten in der jeweiligen Umgebung auf und bieten so einen guten Überblick über die WC-Situation. Zusätzlich bieten sie den Hinweis, ob das WC-Angebot kostenfrei und/oder behindertengerecht ist. Solche Hilfsangebote erleichtern die Aktivitäten im Freien mit Inkontinenz. Für Android- und Apple-Endgeräte verfügbar sind die Apps „Toilet Finder“, „Flush“ und „Toilet Scout“ (kostenpflichtig).

Zeit zum Quizzen

Wissen Sie über die wichtigsten Fakten rund um Prostatakrebs Bescheid? Erkennen Sie den Unterschied zwischen klassischen Mythen und wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen rund um die Männergesundheit? Was zeichnet die Erkrankung aus, welche Aussagekraft haben verschiedene Untersuchungsmethoden, und welche äußeren Faktoren haben möglicherweise Einfluss auf den Krankheitsverlauf? Bei diesem kurzen Quiz können Sie Ihr Wissen testen und prüfen, wie gut Sie sich mit dieser Erkrankung auskennen. Zu jeder Aussage gibt es die Ankreuzmöglichkeiten „wahr" oder „falsch". Nachdem Sie alle Behauptungen bewertet haben, finden Sie die Lösungen und weitere nützliche Informationen auf Seite 13.

Prüfen Sie jetzt Ihr Wissen rund um Prostatakrebs!

Fakt oder Mythos?

1

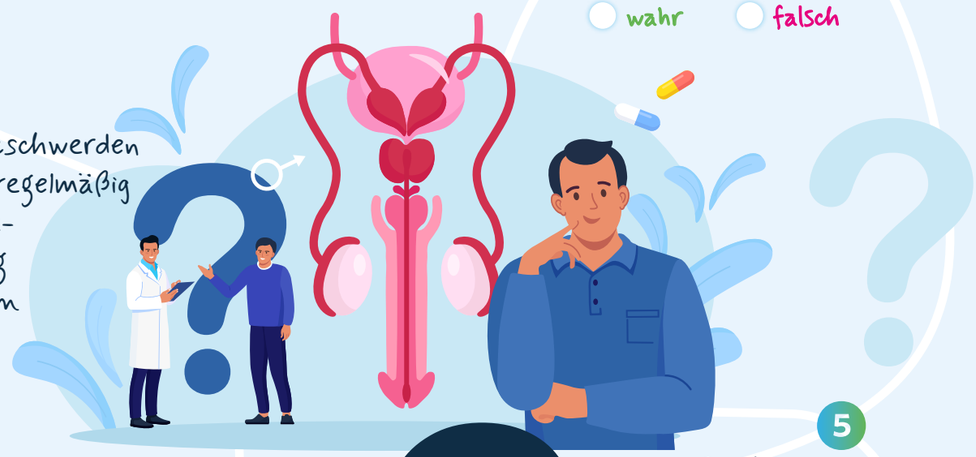
Die Tastuntersuchung beim Urologen ist immer schmerzhaft für den Patienten.

○ wahr ○ falsch

2

Auch ohne Beschwerden sollte man regelmäßig zur Vorsorge-untersuchung beim Urologen gehen.

○ wahr
○ falsch



3

Ein erhöhter PSA-Wert bedeutet nicht unbedingt, dass man Prostatakrebs hat.

○ wahr ○ falsch

4

Wer keine Symptome hat, hat auch keinen Prostatakrebs.

○ wahr ○ falsch

5

Radfahren erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Prostatakrebs zu erkranken.

○ wahr ○ falsch

6

Mit dem Alter steigt auch das Erkrankungsrisiko für Prostatakrebs.

○ wahr ○ falsch

Interview mit

Dr. Christoph Pies

Buchautor und Urologe aus Aachen

Was begeistert Sie am Fachbereich Urologie, und warum haben Sie sich damals dafür entschieden, in diesem Bereich tätig sein zu wollen?
Die Urologie hat mich von Anfang an aufgrund der Vielseitigkeit begeistert. Ich vergleiche das mit dem Gang in ein Restaurant. Ich habe immer gerne eine Auswahl an Tapas vor mir und wollte mich nicht so ganz früh auf ein Fachgebiet festlegen. Trotzdem muss man sich für eine Richtung entscheiden, und in der Urologie hat man die Möglichkeit, sich zu entwickeln. Man kann rein operativ tätig sein, man kann rein konservativ tätig sein. Man ist sehr nah am Menschen, und das auch noch in einem Gebiet, wo es „knistert", also im Genitalbereich. Es ist und bleibt einfach faszinierend und weiterhin meine Leidenschaft.

Foto: Marina Rosa Weigl

Bei Ihrem Onlineauftritt (www.doc-pies.de) wird eines klar: Sie wollen unterhalten und gleichzeitig aufklären. Was verbirgt sich hinter diesem Motto?
Ich sage immer: Heiter kommt weiter. Gerade wenn es um die Kommunikation mit Männern geht. Vor Jahren habe ich angefangen, mir kleine Sprüche und Anekdoten, die mir tagtäglich passieren, aufzuschreiben. Diese habe ich dann irgendwann nach Themen sortiert, in Buchform gegossen und veröffentlicht.

Ich war total baff, dass sich Leute dafür interessieren. Dass es ein Interesse gibt, auch über schambehaftete Themen auf eine heitere Art und Weise zu sprechen. Da der Arzt an sich ja schon irgendwas Bedrohliches für den Patienten widerspiegelt, ist es wichtig, hier ein bisschen die Schwere wegzunehmen. Man muss nur die richtige Dosierung zwischen Ernsthaftigkeit und Lockerheit finden.

Haben Sie eine bestimmte Vorgehensweise, um für Ihre Patienten die Hemmschwelle, über schambehaftete Themen zu sprechen, möglichst niedrig zu halten?
Neben einer ruhigen Atmosphäre und meiner Zugewandtheit gegenüber dem Patienten ist es meine Strategie, die entscheidenden Themen immer möglichst „beiläufig" anzusprechen. Wenn zum Beispiel jemand zur Vorsorge kommt, frage ich: Haben Sie irgendwelche Vorerkrankungen? Wenn ja, welche? Haben Sie irgendwelche Beschwerden? Wie klappt es mit dem Wasserlassen? Wie funktioniert es mit der Potenz? Wie sieht es mit dem Stuhlgang aus?
Und dann ist die entscheidende Frage in dem Fall zum Beispiel über die Potenz einfach so eingebaut. Sie hat nicht mehr so eine herausragende Position und ist gleichwertig mit den anderen Themen. Mein Patient soll das Gefühl bekommen, dass er über die Potenz genauso sprechen kann wie über das Wasserlassen, den Stuhlgang, die Herzbeschwerden oder sonst etwas.

Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern noch mit auf den Weg geben?
Dass nichts so heiß gegessen wird, wie es gekocht wird. Ja, auch in der Urologie. Hinterher ist alles nur halb so schlimm, wie man es sich vorher ausmalt. Und meistens bestätigt sich das auch schon nach dem ersten Termin. Seien Sie mutig, denn Mut tut gut. Gehen Sie in die Situation rein und informieren Sie sich. Nicht die Augen zumachen, sondern die Augen aufmachen, Meinungen einholen, Zweitmeinungen einholen. Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit.

Sexualität und Krebs

Raus aus der Tabuzone, rein ins Liebesleben

Nicht nur die Diagnose selbst ist erstmal schwer verdaulich, sondern auch die Nachwirkungen sind es, die Prostatakrebs und dessen Behandlung mit sich bringen können, allen voran die sogenannte erektile Dysfunktion, also die Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen oder aufrechtzuerhalten.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Voraussetzung für eine Erektion ist sexuelle Erregung. Das Gehirn sendet Nervensignale in die Gegend von Prostata, Harnröhre und After bis in den Penis. Dort werden chemische Botenstoffe freigesetzt, die bewirken, dass sich die Blutgefäße erweitern, das Blut in die Gefäße schießt und die Schwellkörper anschwellen – der Penis wird steif. Durch geschädigte Nerven, zum Beispiel verursacht durch eine Prostataoperation, oder auch bei mangelnder Durchblutung, kann eine Erektion beeinträchtigt werden. Auch bei Hormontherapien kann die Erektionsfähigkeit verloren gehen, da Testosteron, das männliche Geschlechtshormon, unterdrückt wird.

UNTER DER GÜRTELLINIE? RAUS AUS DER TABUZONE

Leider sind Erektionsprobleme – auch ohne Prostatakrebserkrankung – oft schambehaftet, und für viele der Betroffenen ist es unangenehm, darüber zu sprechen.

„Das Problem ist, dass wir in einer mehr oder weniger patriarchal organisierten Gesellschaft die Erektionsfähigkeit des Mannes und seine Sexualität zusammendenken. Das heißt, für einen Mann ist Sex ohne eine Erektion nicht denkbar. Das ist Unsinn",

BETONT JENS HELMIG, PAAR- UND SEXUALTHERAPEUT AUS KÖLN.

Das heißt: Auseinandersetzung statt Verdrängung ist der Ansatz auf dem Weg zu einem gesunden Umgang mit erektiler Dysfunktion.

JENS HELMIG

Drei Expertentipps zu einem gesunden Umgang mit erektiler Dysfunktion

1

OFFENE KOMMUNIKATION MIT DER PARTNERIN ODER DEM PARTNER

„Wir müssen die männliche Sexualität neu denken und neu erfahren. Das tun wir durch Austausch und einen engen Dialog mit der Partnerin. Nach der Prostatakrebsbehandlung ist es wichtig, die eigene Sexualität neu zu erschließen: Was ist mir wichtig? Was erregt mich? Was bringt mich zu einem sexuellen Höhepunkt? Wo beteiligt sich mein*e Partner*in an meiner Sexualität und wo ist das nicht mehr möglich, aus welchen Gründen auch immer?"

2

AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN

„Der zweite wichtige Tipp besteht in der sozialen Vernetzung mit anderen Betroffenen. Das heißt, die Betroffenen sollten sehen, dass sie in Form von Selbsthilfegruppen Kontakt zu anderen Menschen bekommen, sich dort austauschen können, Erfahrungen teilen, Tipps geben und vor allen Dingen merken, dass sie in ihrem Leid nicht allein beziehungsweise nicht allein gelassen sind."

3

SEXUALITÄT NEU ENTDECKEN

„Der dritte wesentliche Tipp ist die Entwicklung neuer sexueller Techniken und Praktiken. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Das kann von Sexspielzeugen bis zu Rollenspielen reichen, aber im Wesentlichen bedeutet es eine neue Erfahrung des Körpers. Sex ist auch ohne Erektion möglich, und auch die Empfindungsfähigkeit der meisten Männer ist durch die mangelnde Erektionsfähigkeit nicht wirklich beeinträchtigt. Das heißt, es geht darum, gemeinsam eine neue sexuelle Entdeckungsreise zu starten – spielerisch, offen und experimentierfreudig."

Kleine Helferlein

!

Ob und welches Hilfsmittel für Sie infrage kommt, hängt von der Ursache sowie der Ausprägung der erektilen Dysfunktion und weiteren Faktoren ab. Sie sollten daher IMMER den Rat eines Urologen einholen und keine Hilfsmittel ohne ärztliche Beratung ausprobieren, da Sie sich selbst Schaden zufügen können, wenn Sie ungeeignete Hilfsmittel unfachmännisch einsetzen.

GELÄUFIGE HILFSMITTEL

Vakuumpumpe:
Die Vakuumpumpe funktioniert, indem ein Zylinder über den Penis gesteckt wird. In dem Zylinder wird ein Unterdruck erzeugt, wodurch Blut in die erweiterten Schwellkörper fließt und so die Erektion erzeugt.

Penisring:
Kann auf natürliche Art noch eine Erektion erreicht, aber nicht gehalten werden, so kann ein Penisring helfen. Der Ring wird über den erigierten Penis bis zur Peniswurzel gestreift und beim Geschlechtsverkehr anbehalten.

Potenzsteigernde Medikamente:
Das ist die wohl bekannteste Methode, um schnell eine Erektion zu bekommen, aber: Potenzsteigernde Medikamente funktionieren nur, wenn der Mann auch sexuell erregt ist. Zudem müssen die Nervenbahnen intakt sein, und der Mann darf nicht unter einem Hormonmangel leiden.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN:

Beckenbodentraining
zur Kräftigung der Beckenmuskulatur, um die Erektionsfähigkeit zu unterstützen.

Umgang mit Sexualität bei fortschreitendem Prostatakrebs

Ist eine erektile Dysfunktion klar auf eine Antikrebstherapie zurückzuführen, sind die mechanischen oder medikamentösen Hilfsmittel in den meisten Fällen ohne Wirkung. Ohne Testosteron kann keine Erektion aufkommen oder aufrechterhalten werden.

In diesem Fall sollten Sie sich auf ein Umdenken von gelebter Sexualität einlassen. Unterstützen können in solchen Fällen Paar- und Sexualtherapeut*innen wie Jens Helmig.

Praxen für Sexualtherapie – deutschlandweit

Kommt zur Sache!

Fragen, die sich Paare gegenseitig stellen können

Welchen Stellenwert hatte die Sexualität vor der Krankheit für uns?

Haben wir früher über unsere Sexualität gesprochen?

Konnten wir früher auch Intimität genießen, ohne dass es dabei zum Geschlechtsverkehr kam?

Vertraue ich meiner Partnerin/meinem Partner?

Was hindert mich daran, Lust und Freude zu empfinden?

Was finde ich an mir attraktiv/erotisch?

Was sind meine Lustzonen? Haben sich diese durch die Erkrankung verändert?

Worauf habe ich Lust?

Was brauche ich für eine befriedigende Sexualität?

Was geht in meiner Partnerin/meinem Partner vor? Welche Ängste, Befürchtungen hat sie/er?

Was wünscht sich meine Partnerin/mein Partner?

Haben wir unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf unsere Sexualität? Wenn ja, wie gehen wir damit um?

Fakt oder Mythos?

Die Lösungen zum Prostatakrebsquiz von Seite 8

1
Die Tastuntersuchung beim Urologen ist immer schmerzhaft für den Patienten.

Falsch, die digital-rektale Untersuchung ist eine Tastuntersuchung des Rektums und der Nachbarorgane (z. B. der Prostata) und in der Regel kurz und schmerzlos. Sie kann ohne Apparatur von jedem Urologen vorgenommen werden und ist mit geringer Belästigung für die untersuchte Person verbunden. „Digital" leitet sich in diesem Zusammenhang von dem lateinischen Begriff „digitus", im Deutschen „Finger", ab.

2
Auch ohne Beschwerden sollte man regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung beim Urologen gehen.

Wahr, Prostatakrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Im Frühstadium der Erkrankung haben Patienten meistens keine oder sehr unspezifische Beschwerden. Ist der Prostatakrebs weiter fortgeschritten, können Metastasen auftreten, die Schmerzen in Knochen oder Rücken auslösen. Es gilt: Eine Früherkennung erhöht die Heilungschancen, weshalb die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Tastuntersuchung beim Urologen ab einem Alter von 45 Jahren übernehmen.

3
Ein erhöhter PSA-Wert bedeutet nicht unbedingt, dass man Prostatakrebs hat.

Wahr, PSA ist die Abkürzung für „prostataspezifisches Antigen". Dieses Enzym wird ausschließlich von der Prostata gebildet und kann im Blut nachgewiesen werden. Da Krebszellen mehr „PSA" bilden, kann ein erhöhter PSA-Wert ein Anzeichen für Prostatakrebs sein. Die Betonung liegt auf kann: Der PSA-Wert kann nicht nur bei Prostatakrebs, sondern auch vorübergehend durch Auslöser wie z. B. Fahrradfahren, Geschlechtsverkehr oder auch eine gutartige Vergrößerung der Prostata erhöht werden. Dementsprechend hat der PSA-Wert eine individuell höchst unterschiedliche Aussagekraft.

4
Wer keine Symptome hat, hat auch keinen Prostatakrebs.

Falsch, Prostatakrebs wächst in der Regel langsam und weist zunächst keine Symptome auf. Erst wenn die Prostata über ihre normale Form hinaus anwächst oder anschwillt, können Symptome, beispielsweise das Wasserlassen betreffend, auftreten. Daher ist es besonders wichtig, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, um die Diagnose ausschließen zu können.

5
Radfahren erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Prostatakrebs zu erkranken.

Falsch, Radfahren wird allen – auch Prostatakrebspatienten – empfohlen, um sich körperlich fit zu halten. Der Ausdauersport fördert die körperliche Gesundheit, indem er das Herz-Kreislauf-System ankurbelt, für eine gute Durchblutung sorgt, den Stoffwechsel anregt und dabei noch die Gelenke schont. Der PSA-Wert kann zwar durch das Radfahren kurzzeitig in die Höhe getrieben werden, da der Sitz im Sattel wie eine Prostatamassage wirkt, bei der sich vermehrt das Eiweiß PSA bildet. Diese kurzweilige Erhöhung ist jedoch nicht besorgniserregend und verursacht auch keinen Prostatakrebs.

6
Mit dem Alter steigt auch das Erkrankungsrisiko für Prostatakrebs.

Wahr, Ursache sind Fehler in der Zellteilung: Je höher das Alter eines Mannes, desto mehr Fehler können im Erbgut der Prostatadrüsenzellen auftreten und zu Krebszellen heranwachsen. Herkunft und ererbte Veranlagung spielen ebenfalls eine Rolle. Prostatakrebs kann jedoch auch bereits im mittleren Lebensalter auftreten, weshalb regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen wichtig sind.

Schwäche zeigen

So sage ich es meinen Angehörigen

Hilfe annehmen

Informationsflut, scheinbar unlösbare Probleme und intensive Emotionen gehen häufig mit einer Krebsdiagnose einher. Das kann sowohl Prostatakrebspatienten als auch Angehörige schnell überfordern. Denn mit einem Schlag verändern sich Alltag und Lebensplanung beider Parteien grundlegend. Insbesondere in der Anfangszeit können darunter oft Partnerschaften, Freundschaften und andere soziale Beziehungen leiden. Jedoch ist es gerade dann besonders wichtig für die Betroffenen, nicht allein zu sein und mit jemandem Sorgen und Ängste teilen zu können. Betroffene und Angehörige sollten sich dabei immer auf Augenhöhe begegnen, das Gespräch suchen, sofern gewünscht, und Verständnis zeigen.

Drei Tipps, um Freunde und Familie über die Erkrankung zu informieren:

1. **Sich selbst Zeit geben und Hilfe annehmen:** Gemeinsam mit dem sozialen Umfeld die Diagnose verarbeiten und sich darüber austauschen.
2. **Gesprächsbedarf ankündigen:** Den Gesprächspartner im Vorhinein darauf hinweisen, dass man als betroffene Person ein ernstes Gespräch sucht.
3. **Vorbereitung auf den Austausch:** Die Gesprächssuchenden sollten sich auf mögliche Rückfragen vorbereiten und sich bewusst sein, was sie sich von ihrem Gegenüber wünschen.

RÜDIGER ACHTERMANN, PROSTATAKREBSPATIENT

MIT FAMILIE UND FREUNDEN SPRECHEN: MITGEFÜHL STATT MITLEID

Während manche Patienten die Diagnose erst einmal selbst verdauen müssen, war für Rüdiger Achtermann schnell klar, dass er seinem sozialen Umfeld zeitnah von der Diagnose berichten möchte. Im Vordergrund stand für ihn vor allem ein transparenter und offener Umgang mit der Situation. Für ihn ist diese Art der Kommunikation nur fair: Denn beide Parteien – Betroffene und Angehörige – sind von neuen und ungewohnten Lebensumständen betroffen. Außerdem könnte es im Verlauf der Therapie auch zu Mentalitätsveränderungen oder Stimmungsschwankungen der betroffenen Person kommen, sagt Achtermann. Seiner Meinung nach hilft dabei ein offener Umgang sehr. Angehörige haben dadurch mehr Verständnis, und Verhaltensänderungen lassen sich besser erklären. Für den Prostatakrebspatienten war eines von Beginn an klar: Er wollte auf keinen Fall bemitleidet werden, sondern lieber auf Mitgefühl stoßen.

„Im Fußball würde man sagen: Ich habe mir kein Eigentor geschossen. Ich hatte einfach Pech. Ich habe diese Diagnose bekommen, und jetzt gilt es, damit vernünftig umzugehen."

„Ich habe das Verarbeiten meiner Diagnose immer so ausgedrückt: Die Wünsche werden kleiner. Am Anfang habe ich gedacht, dass ich nach der Operation geheilt bin. Dann wurde ich bestrahlt und dachte: Jetzt bin ich geheilt. Im Verlauf habe ich mir dann gewünscht, dass der PSA-Wert sinkt. Hat das nicht funktioniert, wünscht man sich, dass er stabil bleibt oder nur noch moderat ansteigt. Jetzt wünsche ich mir, dass der Krankheitsverlauf sehr zäh und träge ist, trotz Hochrisikoprofil. Ich versuche einfach realistisch zu sein, aber mir meinen Optimismus immer zu bewahren."

FÜR MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG
Dankbarkeit und Glücksmomente erkennen und sammeln

AKZEPTANZ: EMPATHIE ZEIGEN – AUCH ALS BETROFFENER

Patienten und Angehörige sind gleichermaßen betroffen von einer Prostatakrebsdiagnose, wenn nicht gleich körperlich, so doch mental. Betroffene sollten also nicht nur Empathie von Mitmenschen erwarten, sondern diese auch ihrem Gegenüber zeigen. Rüdiger Achtermann hat das gemacht:

„An die Gespräche über meine Diagnose bin ich sehr diplomatisch herangegangen. Ich wollte nicht direkt das große Chaos auslösen, sodass alle ins Bodenlose fallen. Denn meine Angehörigen sind ja auch von der Diagnose betroffen."

Und: Der Ton macht die Musik, weshalb Achtermann die Art und Weise, seine Diagnose zu kommunizieren, an sein Gegenüber anpasste. So entschied sich der Prostatakrebspatient zum Beispiel gegenüber seinen damals jugendlichen Kindern ganz bewusst für eine deutlich „sanftere" Kommunikation als im Austausch mit seiner Frau.

DANKBARKEIT FÜR DIE KLEINEN DINGE IM LEBEN

Es dauert seine Zeit, die Krebserkrankung zu verarbeiten. „Vielleicht gelingt einem das auch nie ganz", gibt Achtermann zu bedenken. Prostatakrebspatienten müssen deshalb lernen, mit der Krankheit ein schönes Leben zu führen und ihre Lebensqualität möglichst hochzuhalten. Für Rüdiger Achtermann sind es besonders die kleinen Momente im Leben, die er mehr zu schätzen weiß: „Morgens auf der Terrasse zu frühstücken, das hat was." Jeder Mensch sollte sich vor Augen führen, dass man auch solche Momente im Alltag wertschätzt, sagt der Prostatakrebspatient.

„Mir würden wahrscheinlich noch 100 weitere Dinge einfallen, für die ich dankbar sein sollte, die man im Alltag aber einfach als selbstverständlich wahrnimmt."

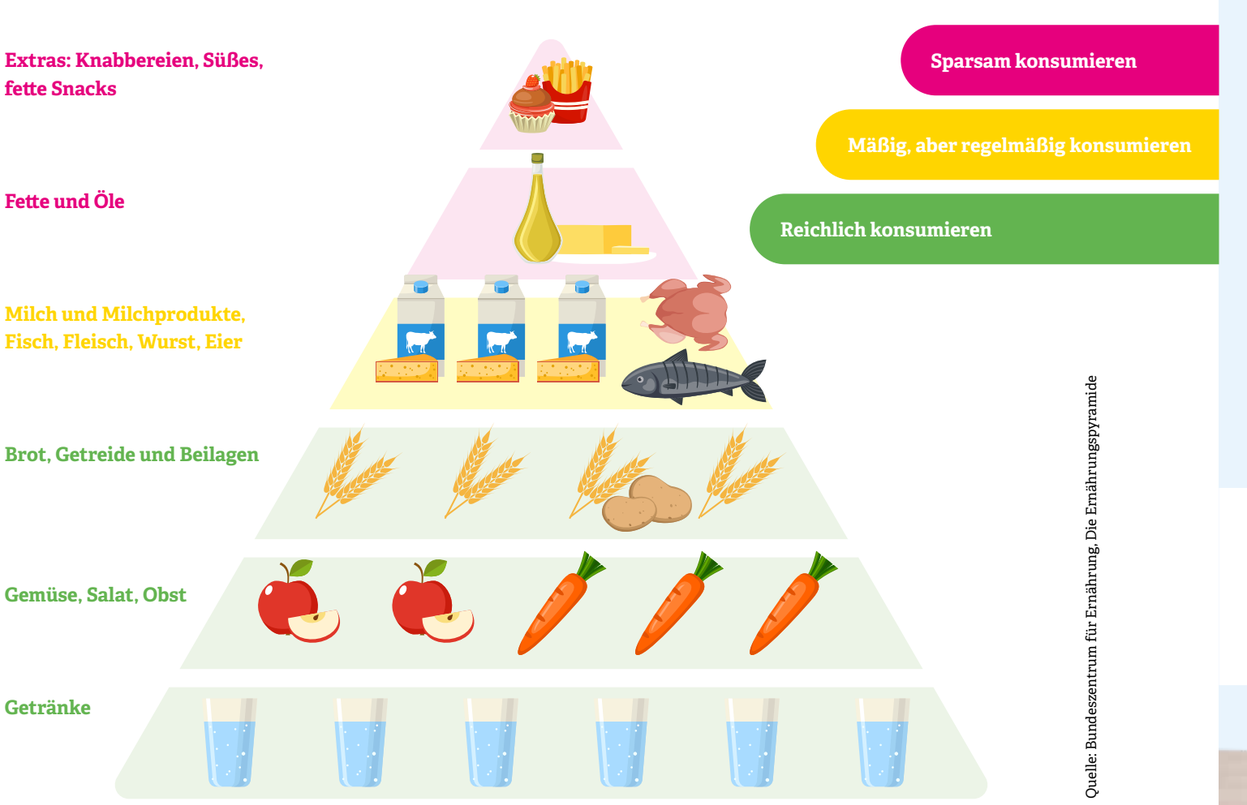
Tabus in der Ernährung bei Prostatakrebs

Was wirklich wichtig ist

Ernährung spielt eine wesentliche Rolle im Leben eines jeden Menschen, und für Patienten mit fortgeschrittenem Prostatakrebs ist sie ebenso bedeutend. Es gibt viele Mythen und Missverständnisse darüber, welche Lebensmittel „erlaubt“ oder „verboten“ sind. Es ist jedoch wichtig, keine falschen Erwartungen zu wecken: Eine ungesunde Ernährung ist keine nachgewiesene Ursache für Prostatakrebs, und die „richtige“ Ernährung allein kann den Krebs nicht heilen oder signifikant verbessern. Vielmehr sollten sich alle Menschen, einschließlich Krebspatienten, generell gesund und ausgewogen ernähren. Eine Ernährungspyramide, die die Vielfalt und Ausgewogenheit der Nahrungsmittel darstellt, kann dabei eine hilfreiche Orientierung bieten.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Das Modell der Ernährungspyramide ist wissenschaftlich fundiert und bildet den Idealzustand für ausgewogenes Essen und Trinken ab, gemessen am Tagesbedarf einer Person.



Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, Die Ernährungspyramide

TOP-TIPP AUS DER MEDIZINREDAKTION

Regelmäßige Nährstoffchecks: „Es ist wichtig, auf potentielle Nährstoffmängel zu achten, bspw. ist der Vitamin D-Haushalt für die Knochengesundheit insbesondere für Prostatakrebspatienten relevant, welche mit einer Hormontherapie behandelt werden. Achten Sie ansonsten auch auf auftretende Symptome eines Muskelschwunds (Kachexie) und anderer möglicher Nährstoffmängel, welche Ursache verschiedener Symptome sein können.“

GENUSS UND WOHLBEFINDEN

Die wichtigste Botschaft: Essen Sie, was Ihnen schmeckt und guttut! Die Prostatakrebstherapie sollte nicht durch den Verzicht auf die geliebte Schokolade mit zusätzlichem Frust in Verbindung gebracht werden und Sie mehr als nötig belasten. Wenn Sie Heißhunger auf ein bestimmtes Lebensmittel haben und es Ihnen hilft, sich besser zu fühlen, müssen Sie nicht vollständig darauf verzichten. Der psychologische Nutzen und das damit verbundene Wohlbefinden sind wichtige Aspekte, die nicht unterschätzt werden sollten. Um den Körper während der ohnehin schon belastenden Therapiedauer zu unterstützen, sollten Sie sowohl Über- als auch Untergewicht vermeiden.

WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Vorsicht ist geboten bei Lebensmitteln, die Wechselwirkungen mit Medikamenten auslösen können, da sie die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen können.

Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt darauf an.

Zu diesen Lebensmitteln zählen z. B.:

- Alkohol
- Koffein
- Ananas
- Milchprodukte
- Zitrusfrüchte wie Grapefruit/-saft, Limette, Pomelo

EINKAUFSLISTE JETZT HERUNTERLADEN

UMGANG MIT KACHEKTISCHER MANGELERNÄHRUNG

Kachexie, der krebsbedingte Muskelschwund, ist ein häufiges Problem der fortgeschrittenen Krebserkrankung. Eine protein- und kalorienreiche Ernährung kann helfen, den Abbau der Fett- und Muskelmasse zu verlangsamen. Regelmäßige Konsultationen mit Ihren behandelnden Ärzt*innen sind im späten Krebsstadium ratsam, um individuelle Pläne zu erstellen und eventuelle Nährstoffmängel rechtzeitig zu erkennen und gegenzuarbeiten.

Wenn Kachexie auftritt, können auch hochkalorische Nahrungszusätze notwendig sein, um den Energiebedarf zu decken. Diese Nahrungsergänzungsmittel können von der Hausarztpraxis oder Onkologen verschrieben werden, und die Kosten werden in der Regel von der Krankenversicherung übernommen.

Aufgepasst!

Wichtige Aktionstage

4. Februar Weltkrebstag

Der Weltkrebstag wurde am 4. Februar 2000 unter der Leitung der Internationalen Vereinigung gegen Krebs (Union for International Cancer Control, UICC) ins Leben gerufen. Jedes Jahr steht der Tag unter einem besonderen Motto, zum Beispiel „Close the care gap – Versorgungslücken schließen“ oder auch „Gemeinsam gegen Krebs – Du bist nicht allein“. Auch die Stiftung Deutsche Krebshilfe beteiligt sich an dieser Veranstaltung und unterstützt das Ziel, Prävention, Erforschung und Behandlung aller Krebserkrankungen ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Gleichzeitig soll die Bevölkerung für die Krebsprävention und -früherkennung sensibilisiert werden.

15. September Europäischer Prostata-Tag

Der Europäische Prostata-Tag wurde am 15. September 2005 erstmals von Urologen- und Patientenverbänden ausgerufen. Er soll darauf aufmerksam machen, dass pro Jahr mehr als 65.000 Menschen in Deutschland an Prostatakrebs erkranken – die häufigste Krebsart bei Männern. Fast jeder zweite deutsche Mann im Alter von über 50 Jahren leidet zudem unter einer gutartigen Vergrößerung der Prostata. Es wird klar: Vorsorge ist das A und O. Ziel des Aktionstages ist es, auf Erkrankungen der Prostata, Risiken und Folgen sowie die Wichtigkeit der Früherkennung hinzuweisen. Männer ab 45 Jahren können diese schmerzfreie Vorsorgeuntersuchung einmal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung durchführen lassen.

EIN KLEINER WISSENSAUSFLUG: WAS STECKT HINTER DER BLAUEN SCHLEIFE?

Die hellblaue Schleife steht für Prostatakrebs und die Awareness und Sichtbarkeit der Erkrankung. Sie symbolisiert aber auch die Männergesundheit im Allgemeinen. Ziel ist es, Aufmerksamkeit, Sensibilität und die öffentliche Wahrnehmung zu stärken, das Tabu über der Krankheit Prostatakrebs zu brechen und Männer dazu zu bewegen, sich mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen und Untersuchungen wahrzunehmen. Durch gezielte Informationen sollen Betroffenen die Ängste genommen und sie sollen beim Treffen von Entscheidungen unterstützt werden.

17. September Tag der Patientensicherheit

Am 17. September bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V., kurz APS, sein Netzwerk als Plattform für den Welttag der Patientensicherheit an. An diesem Tag dreht sich alles rund um das Thema Patientensicherheit. Die Kompetenz, eine innovative Sicherheitskultur aufzubauen und aus Fehlern zu lernen, steht dabei im Vordergrund. Ziel ist, die Organisationen des Gesundheitswesens sowie das medizinische und pflegerische Personal dafür zu sensibilisieren, wie sie die Stimme der Patientinnen und Patienten noch stärker einbinden können. Um die Bevölkerung wiederum für dieses Thema zu sensibilisieren, rufen die World Health Organization (WHO) und das APS dazu auf, mit der Farbe Orange auf die Thematik aufmerksam zu machen: Orange Banner in Fußgängerzonen oder Flaggen vor Kliniken sind nur einige der Möglichkeiten, um das Bewusstsein für die Patientensicherheit zu schärfen.

Mitmachen und Aktivwerden, ist gewünscht!

3. November Weltmännertag

Der Weltmännertag, erstmals 2000 von Andrologen der Universität Wien ins Leben gerufen, betont jährlich am 3. November das Bewusstsein der Männer für ihre eigene gesundheitliche Verfassung. Mit Blick auf die Männergesundheit stehen vor allem die rechtzeitige Gesundheitsvorsorge und die realistische Einschätzung der eigenen Gesundheit im Vordergrund. Denn Männer haben nach wie vor eine deutlich kürzere Lebenserwartung als Frauen, was unter anderem auf seltenere Arztbesuche und das seltenere Wahrnehmen von Vorsorgeuntersuchungen zurückzuführen ist. Die Devise lautet demnach:
Bewusstsein schaffen – Zum eigenen Wohl.

Initiative Movember

Der November erstrahlt jedes Jahr aufs Neue im Zeichen des „Movember“. Die internationale Aufklärungskampagne rund um Männergesundheit rückt besonders psychische Gesundheit, Suizidprävention, Prostatakrebs und Hodenkrebs in den Fokus. Das Wort „Movember“ setzt sich zusammen aus November und Moustache (frz. Schnurrbart) – der Oberlippenbart ist gleichzeitig auch das weltweit verbreitete Erkennungszeichen des Movember. Auf der ganzen Welt lassen Männer sich im November Schnurrbärte wachsen, um Aufmerksamkeit auf die Gesundheit von Männern zu lenken – ganz nach dem Motto: Das Gesicht der Männergesundheit verändern mit dem Ziel, ein Zeichen gegen Krebs zu setzen, und Spenden für die Erforschung von Prostatakrebs zu sammeln.

Urologe Dr. Stefan Machtens erklärt in einem Videobeitrag, was es mit dem Movember genau auf sich hat und was Sie zum Erfolg der Bewegung beisteuern können:

QR-Code scannen, informieren und einfach mitmachen!

Gemeinsam statt einsam

Prostatakrebs und Selbsthilfe

Prostatakrebs ist eine Diagnose, die das Leben eines Mannes verändern kann. Doch diese Herausforderung muss nicht allein bewältigt werden. Es gibt zahlreiche Wege, Unterstützung zu finden und neuen Mut zu schöpfen. Selbsthilfegruppen bieten eine wertvolle Möglichkeit, offen über die Erkrankung zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken. Ebenso kann die Psychoonkologie bei der Bewältigung emotionaler Belastungen eine entscheidende Rolle spielen.

GEMEINSAM STARK

Selbsthilfegruppen schaffen einen Raum, in dem Betroffene offen über ihre Erfahrungen und Gefühle sprechen können. Hier gibt es keine Tabus, kein Schamgefühl. Der Austausch mit anderen kann das Gefühl der Isolation lindern und neue Perspektiven eröffnen. Renate Godo, Angehörige eines Betroffenen, betont:

„Meiner Meinung nach ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe eine wunderbare Bewältigungsstrategie – für Patienten und Angehörige. Jeder hat Themen, die man vielleicht nicht mit der Frau, sondern lieber unter Männern bespricht. Man hört andere Meinungen von anderen Betroffenen, und das ist toll."

RENATE GODO, ANGEHÖRIGE EINES BETROFFENEN

ANLAUFSTELLEN, UM EINE GEEIGNETE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR SICH ZU FINDEN

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.

Internetrecherche: Einfach „Prostatakrebs Selbsthilfegruppe + Wohnort + PLZ" eingeben.

Social Media

Behandelnder Arzt oder das Praxisteam

Krankenkassen

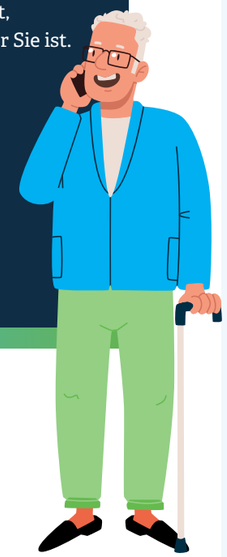
Krebsberatungsstellen und Krebsorganisationen

Vermittlungsstellen für Selbsthilfegruppen

Drei Tipps zur Auswahl der richtigen Selbsthilfegruppe

1. Seien Sie mutig. Der erste Schritt ist oft der schwerste, aber es lohnt sich, ihn zu gehen.
2. Nutzen Sie verschiedene Wege für den Erstkontakt, je nach Ihrem Empfinden – ob per E-Mail, Telefon oder persönlich.
3. Seien Sie offen für neue Erfahrungen, aber auch ehrlich mit sich selbst, wenn eine Gruppe nicht die richtige für Sie ist.

Es ist wichtig zu wissen, dass niemand verpflichtet ist, in einer Selbsthilfegruppe zu bleiben, wenn er sich dort nicht wohlfühlt. Es kann sein, dass man mehrere Gruppen ausprobieren muss, um die richtige zu finden.



PSYCHOONKOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG

Professionelle Hilfe bei emotionalen Herausforderungen

Neben Selbsthilfegruppen ist die psychoonkologische Betreuung eine weitere wertvolle Unterstützungsmöglichkeit für Betroffene. Psychoonkologen sind speziell ausgebildete Psychologen und Therapeuten, die dabei helfen, die emotionalen Herausforderungen einer Krebserkrankung zu bewältigen. Sie bieten Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose, helfen Ängste und Sorgen zu lindern und arbeiten mit Patienten an ihrer emotionalen Stabilität. Besonders depressive Verstimmungen sind häufige Begleiter einer Diagnose und sollten nicht unbeachtet bleiben. In der Psychoonkologie findet man eine sichere Anlaufstelle, um offen über seine Gefühle zu sprechen und professionelle Hilfe zu erhalten.

UNKOMPLIZIERTES VERNETZEN MIT „SOLIKE"

Austauschplattform für Betroffene und Angehörige

Für diejenigen, die keine Selbsthilfegruppe besuchen möchten oder eine zusätzliche Austauschmöglichkeit suchen, gibt es die Plattform „solike". Dort können sich Betroffene und Angehörige unkompliziert austauschen. „solike" steht für „jemand wie ich – somebody like me" und ermöglicht es, Menschen zu finden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Nach einer kurzen Registrierung steht einem Austausch nichts mehr im Weg.

JETZT REGISTRIEREN!

Wissensausflug

Das Ziel der Kampagne: Sensibilisieren, Vorbeugen, Aufklären und Enttabuisieren

urologische-stiftung-gesundheit.de

PROSTATA – DER WUNDE PUNKT DES MANNES

Kampagne der Urologischen Stiftung Gesundheit (USG) zur Früherkennung von Prostatakrebs

Das Gefährlichste an Prostatakrebs? Eitelkeit. Wird der Prostatakrebs früh erkannt, liegt die Heilungschance bei über 90%.

Das Gefährlichste für den Mann ist seine Einstellung zur Prostatakrebsfrüherkennung: Ignoranz, falsche Scham und Eitelkeit, die ihn vom Besuch beim Urologen abhalten. Mit dieser Botschaft startete die USG am 15. Mai ihre neue Aufklärungskampagne für Prostatakrebsfrüherkennung.

Die Kampagne zielt darauf ab, das Bewusstsein für die Bedeutung der Prostatagesundheit zu fördern und Männer zu ermutigen, die regelmäßige Vorsorge wahrzunehmen. Nutzen Sie z. B. die „Urologensuche", um qualifizierte Fachärzte in Ihrer Nähe zu finden und direkt online Termine zu vereinbaren. Lassen Sie sich von persönlichen Erfahrungsberichten inspirieren und bleiben Sie durch aktuelle Forschungsergebnisse und Therapiestandards immer auf dem neuesten Stand.

Entdecken Sie jetzt die neue Website der USG!

Viel los jenseits der Gürtellinie.

pinkelpause.blogs.julephosting.de

DER PODCAST ÜBER UNTENRUM: PINKELPAUSE

Von Dr. Christoph Pies und Jochen Dominicus

In „Pinkelpause" dreht sich alles um das Geschehen unterhalb der Gürtellinie.

Tabuthemen wie Potenzstörungen, der erste Besuch beim Urologen, Penisgröße oder Sexualtechniken werden ebenso behandelt wie häufige Krankheiten an Nieren, Prostata, Hoden oder Harnblase.

Buchautor und Urologe Dr. Christoph Pies gibt gemeinsam mit Fernseh- und Radiomoderator Jochen Dominicus regelmäßig außergewöhnlich unterhaltsame Einblicke in die Welt der Urologie und Männergesundheit – mal locker, lustig und naiv, mal ernst und ermahnend. Alle Facetten dieses vielseitigen und brisanten Fachgebiets der Medizin werden beleuchtet: Männlein, Weiblein, Jung und Alt. Denn es ist viel los jenseits der Gürtellinie. Und im Laufe des Lebens muss fast jeder mal zum Urologen.

Hier entlang und reingehört: Alle Folgen von Pinkelpause auf einen Blick. Der Podcast ist auf allen gängigen Streaming-Plattformen verfügbar.

Wann ist ein Mann denn jetzt ein Mann?

Auf die Frage, die wir uns zu Beginn gestellt haben, gibt es nur eine Antwort. Ein Mann ist immer ein Mann, unabhängig davon, wie er sich verhält oder fühlt. Gefühle zu zeigen, Schwäche zuzulassen oder über persönliche Herausforderungen zu sprechen – all das gehört zum Menschsein dazu und macht einen Mann nicht weniger „männlich". Prostatakrebs und seine Begleitsymptome sind ebenso wenig ein Makel, sondern Teil des Lebens, mit dem offen umgegangen werden kann und sollte.

Doch es ist auch vollkommen in Ordnung, manchmal nicht über die Diagnose oder die Erkrankung sprechen zu wollen. Jeder Mann hat das Recht, nach seinen eigenen Bedürfnissen und Emotionen zu handeln. Ob im Austausch mit der Familie, Freunden oder Ärzten – Verständnis und Unterstützung sollten selbstverständlich sein.

Sie möchten auf dem Laufenden sein, was neue Erkenntnisse zur Erkrankung und Alltagstipps bei Prostatakrebs angeht?

Dann registrieren Sie sich jetzt für unseren Newsletter.
www.wertvoll-er.de/newsletter

Weitere Infos im Bayer-Portal unter
www.space.bayer.de/services/patientinnenbereich

AUCH ONLINE ERHÄLTLICH

wertvollER

Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

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

Bestellung per Post an:
Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Gebäude K56
51368 Leverkusen