

wertvoller



Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Ausgabe

01

2023

Gut leben trotz
fortschreitendem
Prostatakrebs.

Eine Initiative
von Bayer.

wissens:wert
Prostatakrebs
und seine Stadien

mehr:wert
Lesestoff für den
Kampf gegen Krebs

lebens:wert

Lebensfreude
tanken
im Sommer





wertvollER Magazin

Ein Magazin für Männer mit fortschreitendem Prostatakrebs und deren Angehörige

Ausgabe 1
2023
Artikel-Nr.: 9011161

Herausgeber und Redaktionsanschrift:

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

Chefredaktion:

Annika Klein
Dr. Jana Burkhardt

Redaktion und Umsetzung:

Goerke Public Relations GmbH
Luxemburger Straße 171
50939 Köln
www.goerke-pr.de

Druck:

HH Print Management
Deutschland GmbH
hhglobal.com

Eine Initiative von Bayer und

wertvollER

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich ist sie da – die erste Ausgabe unseres neuen wertvollER Patientenmagazins! Als nützliche Lektüre soll es Sie mit Informationen und Anregungen rund um das Leben mit fortschreitendem Prostatakrebs versorgen und Ihnen helfen, Ihren Alltag WERTVOLLER zu machen.

Erfahren Sie in unserem ersten Heft, welche Lebensmittel Ihnen bei einer Prostatakrebsbehandlung guttun, wie Sie sich körperlich und geistig fit halten und Ihre Freizeit noch aktiver gestalten können. Erhalten Sie von Betroffenen und Experten Tipps zum Umgang mit Ihrer Erkrankung.

Unter einigen Magazinartikeln finden Sie QR-Codes, die Sie auf Internetseiten mit ergänzenden Informationen leiten. Erfassen Sie die Symbole dafür einfach mit der Kamera oder dem QR-Code-Scanner Ihres Smartphones.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer ersten Ausgabe.

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



Annika Klein
Onkologie Bayer Vital

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



lebens:wert

- 04 Lebensfreude tanken im Sommer
- 05 Radfahren macht glücklich

frage:wert

- 06 Im Interview:
Klaus-Dieter
Petersen



lebens:wert

- 08 Genussvolle Sommerküche
für Körper & Seele

wissens:wert

- 12 Prostatakrebs
und seine Stadien



frage:wert

- 14 Uro-Onkologe
Dr. Jörg Klier
im Gespräch



wissens:wert

- 17 Gut vorbereitet
ins Arztgespräch

mehr:wert

- 18 Hilfreiche Ratgeber für
Prostatakrebs-Patienten
- 19 Digitale Helfer im Check
- 20 Drücken Sie auf Play:
wertvoller TV



- 21 Die Bibliothherapie
für die Seele

- 22 Lesestoff für den
Kampf gegen Krebs

Aktiv trotz Krebs:

Lebensfreude tanken im Sommer

Unsere Tipps für mehr Aktivität und Lebensqualität

AKTIVITÄTEN NACH DRAUSSEN VERLAGERN

Steigende Temperaturen und Sonnenstrahlen hellen die Stimmung auf. Endlich geht's wieder nach draußen! Vergessen Sie für einen Moment den Therapiealltag und widmen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen im Freien Spaß machen. Nehmen Sie sich beispielsweise ein gutes Buch oder die Tageszeitung und lesen sie nicht daheim, sondern im Stadtpark. Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit, in der die Natur strahlt, lassen sich viele Aktivitäten nach draußen verlagern. Von Gartenarbeit, Grillen oder Picknicken mit der Familie bis hin zu einer Radtour durch den Wald oder zu einem Ausflugsziel – machen Sie, worauf Sie Lust haben!

KULINARISCH DURCH DIE WELT REISEN

Bei Krebs gilt: Möglichst auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Das heißt aber keinesfalls „Krebsdiät“ oder fader Geschmack, sondern vielmehr: Genuss für mehr Lebensqualität! Machen Sie das Essen zu einem besonderen Highlight in Ihrem Tagesablauf und bringen Sie durch kulinarische Gerichte Ihr liebstes Reiseziel zu Ihnen in die Küche. Das Ausprobieren neuer Rezepte bereitet Spaß am Kochen und schafft Bewusstsein für eine vielfältige, vitaminreiche und schadstoffarme Ernährung. Tricks und Rezeptideen passend zur Grillsaison finden Sie in diesem Heft auf Seite 7.

KÖRPER UND SEELE DURCH BEWEGUNG STÄRKEN

Bewegung tut Körper und Seele gut und kann bei Krebs helfen, Stress abzubauen und körperliche Leistungskraft zu stärken. Leichter (Dauer-)Sport wie Joggen, Walken oder Radfahren ist als unterstützende Maßnahme ratsam, um vor allem Nebenwirkungen wie Muskelschwund entgegenzuwirken sowie das Osteoporoserisiko zu senken. Letzteres kann bei antihormoneller Therapie eine Gefahr sein. Schon regelmäßige, ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft wirken sich positiv auf den Muskelapparat, das Wohlbefinden und das Immunsystem aus.



Weitere Infos zum Thema Sport bei Prostatakrebs finden Sie hier:



Vor der Blutentnahme zur Ermittlung des PSA-Werts sollten Sie aufs Radfahren verzichten, da es das Ergebnis verfälschen kann.

Radfahren tut auch bei Prostatakrebs noch gut

Fahrradfahren gehört in Deutschland zu den beliebtesten Sommersportarten und hält körperlich und geistig fit. Entgegen allen Mythen ist Radeln nicht schädlich für die Prostata – es wird Prostatakrebs-Patienten sogar empfohlen. Der Ausdauersport fördert die körperliche Gesundheit, indem er das Herz-Kreislauf-System ankurbelt, für eine gute Durchblutung sorgt und den Stoffwechsel anregt. Achtung: Radfahren treibt den PSA-Wert kurzzeitig in die Höhe und kann Testergebnisse verfälschen. Verzichten Sie vor der Blutentnahme lieber auf den Drahtesel.

Radfahren hält aber nicht nur den Körper gesund, sondern fördert auch die mentale Gesundheit: Was gibt es Schöneres, als bei gutem Wetter gemeinsam mit Freunden oder Familie eine Fahrradtour zu machen? Besonders während einer Krebsbehandlung kann gemeinsame Zeit an der frischen Luft für Entspannung sorgen. Durch die Bewegung schüttet der Körper vermehrt Glückshormone aus, und die regelmäßigen Tritte in die Pedale wirken sich beruhigend und entspannend auf die Psyche aus.

1

DER RICHTIGE GANG

Radfahren bei niedrigem Gang ist effektiver als gelegentliches Treten bei hohem Gang. Die Kräfte lassen sich so besser einteilen und das Herz-Kreislauf-System bleibt in Schwung.

2

DIE RICHTIGE POSITION

Die optimale Haltung auf dem Rad ist: Rücken gerade, Ellenbogen gebeugt und die Handgelenke leicht abgelenkt. Die Knie sollten beim Fahren nie ganz durchgestreckt sein.

3

LENKER UND SATTEL EINSTELLEN

Der Sattel sitzt richtig, wenn das Bein durchgestreckt ist, sobald der Fuß auf das Pedal gestellt wird. Die Lenkerhöhe ist abhängig vom Fahrrad. Die Arme sollten den Lenker aber leicht angewinkelt fassen können.

4

PROSTATASATTEL

Um zu viel Druck oder Taubheitsgefühlen bei längeren Touren vorzubeugen, können Sie einen speziell geformten Prostatasattel montieren. Durch seine Wölbung wirkt weniger Druck auf den empfindlichen Dammbereich.

„Zeit ist kostbar, und wir sollten jede Minute genießen.“

Ein Interview mit Klaus-Dieter Petersen

Achtfacher deutscher Meister, Rekord-Nationalspieler für Deutschland, Europameister 2004, Olympia-Silbermedaillengewinner, eine Legende beim THW Kiel und erfolgreicher Nachwuchscoach beim Deutschen Handball Bund: Klaus-Dieter Petersen ist einer der prägenden Akteure des deutschen Handballs und zeigt sich jetzt, auch abseits vom Feld, als Vorbild für Männer. Denn er ging mit seiner Prostatakrebs-erkrankung an die Öffentlichkeit.

Der 54-Jährige erhielt die Diagnose im September 2022 bei einer Vorsorgeuntersuchung. Wie der Sport ihm geholfen hat, mit seiner Erkrankung umzugehen, berichtet er unserer Redakteurin Eva Matheja vom wertvollER Magazin.

HERR PETERSEN, WAS HAT IHNEN GEHOLFEN, DEN ANFÄNGLICHEN SCHOCK DER DIAGNOSE ZU VERARBEITEN?

Ich glaube dadurch, dass ich mal Leistungssportler war, habe ich gelernt, mit Situationen umzugehen, in denen Stress aufkommt. Ich habe gelernt, nach vorne zu schauen und eine Lösung zu suchen, um Herausforderungen zu meistern. Das hat mir für meine Krebsdiagnose sehr geholfen. Ich habe mich aktiv damit auseinandergesetzt und habe viel mit Familie, Freunden und meinem Arzt darüber gesprochen. So bin ich auf Lösungswege für mich gestoßen.

„Ich habe gelernt, nach vorne zu schauen und eine Lösung zu suchen, um Herausforderungen zu meistern.“



KLAUS-DIETER PETERSEN

Der Handballtrainer und ehemalige Spieler erhielt die Diagnose Prostatakrebs im Herbst 2022

„Ich habe mich auch einfach nicht verrückt gemacht und nicht darauf eingelassen, zu denken ‚Was wäre, wenn ...?‘“

WIE GENAU SAHEN DIESE LÖSUNGSWEGE ZUR BEWÄLTIGUNG DER ERKRANKUNG AUS?

Ich bin offen mit der Diagnose umgegangen und habe gesagt: Okay, die Situation ist so, und jetzt versuchen wir, das Beste daraus zu machen. Ich habe mich damit beschäftigt, welche Behandlungsmethoden es gibt und wo ich mich am besten therapieren lasse. Ich habe mich auch einfach nicht verrückt gemacht und nicht darauf eingelassen, zu denken „Was wäre, wenn ...?“. Mein Optimismus hat mir bei der Verarbeitung sehr geholfen.

Lesen Sie das ungekürzte Interview auf unserer Website.



ALS SPORTLER UND TRAINER: WELCHE ROLLE SPIELT SPORT FÜR DEN UMGANG MIT DER ERKRANKUNG?

Sport spielt eine wichtige Rolle, denn regelmäßige Bewegung trägt zu einem gesunden Lebensstil bei. Die Beweglichkeit des Körpers bleibt erhalten, und wir können Begleiterscheinungen besser in Schach halten. Dass ich als Mensch möglichst lange agil bleibe, das ist doch das Schönste.

GIBT ES STRATEGIEN AUS DEM SPORT, DIE SICH AUF DEN UMGANG MIT PROSTATAKREBS ANWENDEN LASSEN?

Ja, einfach gelassen reagieren und genau analysieren, um dann nach Lösungen zu suchen. Das ist das, was man im Leistungssport macht. Mit Schnellschüssen und kurzfristigen Dingen kommt man nicht zum Erfolg, sondern über Kontinuität.

„Mit Schnellschüssen und kurzfristigen Dingen kommt man nicht zum Erfolg, sondern über Kontinuität.“

WAS MÖCHTEN SIE UNSEREN LESERN – MIT ODER OHNE KREBSDIAGNOSE – NOCH MITGEBEN?

Zeit ist kostbar, und wir sollten jede Minute genießen. Wenn man dann noch die Möglichkeit hat, Vorsorgeuntersuchungen zu machen, dann kann ich jedem nur empfehlen, sie auch regelmäßig wahrzunehmen. Je früher eine Diagnose gestellt wird, desto größer sind die Chancen, geheilt zu werden und da gut wieder rauszugehen.

Bewegung unterstützt die Krebstherapie

Keine Sorge, Sie müssen nicht gleich anfangen, Handball zu spielen! Wir empfehlen: Drei Mal pro Woche jeweils 60 Minuten Bewegung, wenn Sie sich körperlich gut fühlen.





Weitere Informationen zum Thema Ernährung.

Genussvolle Sommerküche für Körper & Seele

Gesund, saisonal und regional

Der Sommer bringt nicht nur Sonne und Wärme, sondern auch jede Menge Abwechslung in die Küche. Insbesondere für Krebspatienten lohnt es sich in mehrfacher Hinsicht, auf ihr leibliches Wohl zu achten. Neben der Versorgung des Körpers mit Nähr- und Vitalstoffen sollten insbesondere eiweißhaltige Nahrungsmittel (z.B. Linsen, Erbsen, Eier, Fisch, Fleisch) auf dem Speiseplan stehen. Denn nicht wenige Patienten sind im Laufe ihrer Krebserkrankung von einer Tumorkachexie, also dem Abbau von Fett- und Muskelmasse, betroffen. Ratsam ist in diesem Fall eine tendenziell hyperkalorische Ernährung, um der Abmagerung entgegenzuwirken.

Mahlzeiten bieten aber auch Genuss und sind somit ein seelischer Faktor für mehr Lebensqualität. Dabei gilt: Gesund ist nicht gleich fad und langweilig! Vor allem die Sommermonate halten obst- und gemüsetechnisch eine große kulinarische Vielfalt bereit.

KOCHEN, WAS SAISON HAT

Noch abwechslungsreicher und gesünder ernähren Sie sich, wenn Sie die Lebensmittel nach ihrer Saison auswählen. Beim saisonalen Kochen werden Lebensmittel genutzt, die gerade in der aktuellen Jahreszeit reif und in Deutschland verfügbar sind. Diese Produkte enthalten meist mehr Vitamine und Nährstoffe als importiertes Obst und Gemüse. Denn wegen langer Transportwege wird die Ware vorzeitig geerntet, damit sie reif im Supermarkt ankommt. Nebenbei ist saisonale Kost meist günstiger: Der Preis reguliert sich durch das große Angebot. Zu guter Letzt werden durch Einkäufe von Regionalem auch die ansässigen Betriebe unterstützt. Ab jetzt heißt es also: kochen, was Saison hat.



Diese heimischen Obst- und Gemüsesorten sind jetzt reif!

Für eine **Jahreszeitenküche** können Sie sich einfach an unserem Saisonkalender orientieren. So wissen Sie beim nächsten Supermarktbesuch direkt, welche Produkte guten Gewissens im Einkaufswagen landen dürfen. Auch die Rezeptauswahl wird so zwangsläufig vereinfacht.

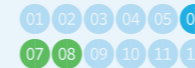
SOMMERSAISON
JUNI BIS
SEPTEMBER

● Nebensaison
● Hauptsaison

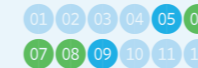
Obst



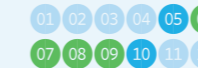
Aprikose



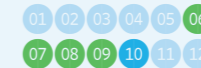
Erdbeere



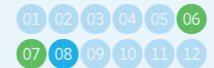
Heidelbeere



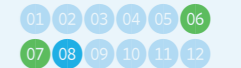
Himbeere



Kirsche



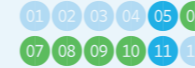
Stachelbeere



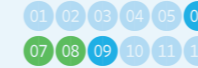
Gemüse



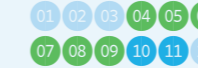
Brokkoli



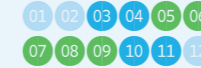
Erbsen



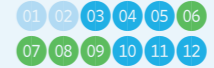
Radieschen



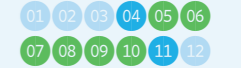
Tomaten



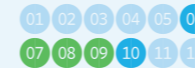
Zucchini



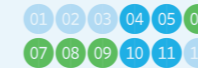
Blumenkohl



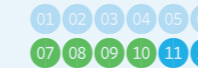
Mangold



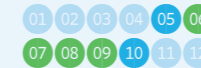
Fenchel



Zuckermais



Pak Choi



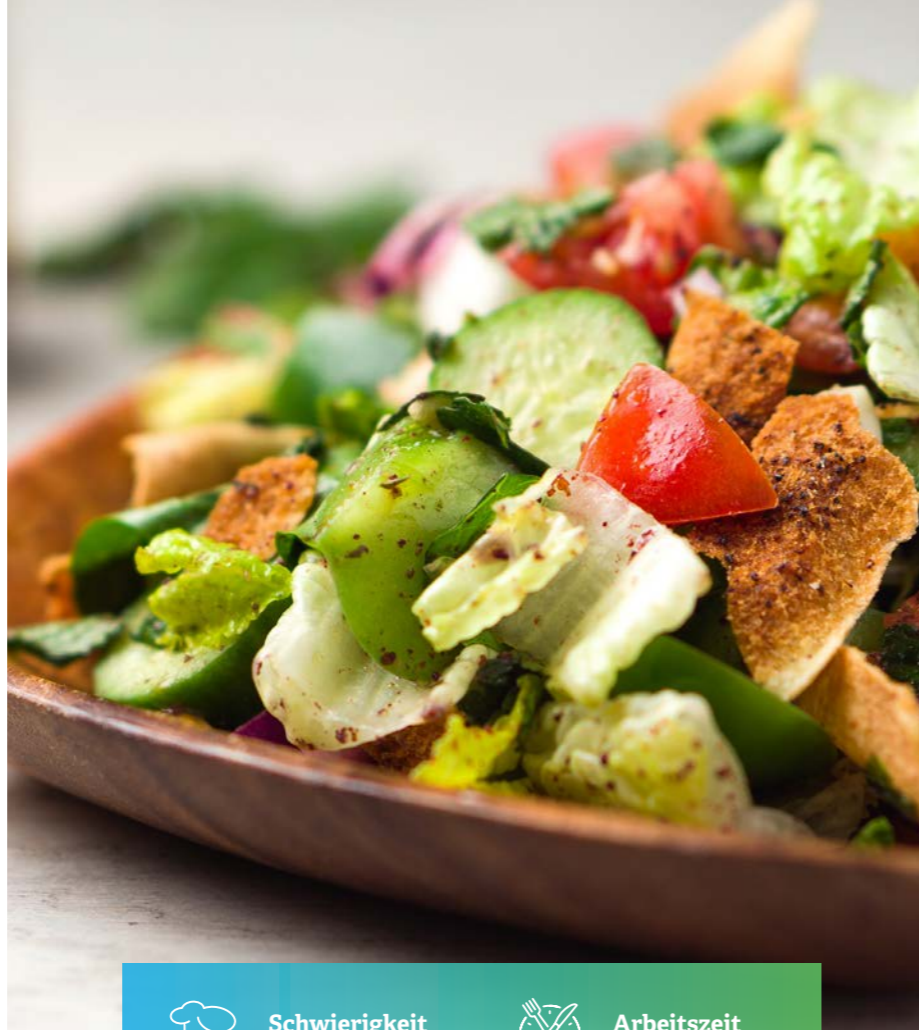
Auf diese Vitamine und Nährstoffe sollten Sie bei Prostatakrebs besonders achten:



Italienischer Brotsalat – perfekt fürs Grillbuffet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Aubergine (400 g)
- Salz
- 2 bunte Spitzpaprika
- 1 kleiner Brokkoli (500 g)
- 2 rote Zwiebeln
- 8 Scheiben Vollkorntoast (200 g)
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 5 EL weißer Balsamicoessig oder Weißweinessig
- 2 – 3 TL flüssiger Honig
- 1 TL Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g kleine Mozzarellakugeln



Schwierigkeit
einfach



Arbeitszeit
45 Minuten

ZUBEREITUNG

1

Aubergine waschen, putzen, längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden und anschließend salzen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Dann den Brokkoli waschen, putzen, den Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Nun noch den Brokkoli in Röschen teilen. Zu guter Letzt Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden sowie das Brot würfeln.

2

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Brotwürfel mit 1 EL Öl mischen. Auf einem großen mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im Ofen für ca. 15 Minuten rösten. Aubergine trocken tupfen. Das gesamte Gemüse mit dem übrigen Öl (ca. 5 EL) mischen, salzen und pfeffern. Auf dem Blech mit dem Brot verteilen und ca. 25 Minuten rösten. Dabei einmal wenden.

3

Den Essig mit 2 - 3 EL Wasser, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen teilen und unter das Dressing rühren. Mozzarella abtropfen lassen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und dem restlichen Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver glattrühren.

4

Röstbrot und Gemüse mit Mozzarella mischen, auf einer Platte anrichten und mit Dressing beträufeln. Den italienischen Brotsalat ggf. nachwürzen.

Buon appetito!

Gesund und schadstoffreduziert grillen – darauf sollten Sie achten



Sobald es wärmer wird, erfreut sich das Grillen in Deutschland großer Beliebtheit. Allerdings sollte bei der Zubereitung einiges beachtet werden. Denn gegrilltes Fleisch kann krebserregende Stoffe, sogenannte heterozyklische aromatische Amine (HAA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), enthalten. Werden große Mengen dieser gesundheitsschädlichen Stoffe verzehrt, erhöht sich das Risiko für bestimmte Vorstufen von Darmkrebs.



DER PASSENDE GRILL

Hier scheiden sich die Geister: Die einen schwören auf den Holzkohlegrill, die anderen sind Verfechter von Gas oder Elektro. Nicht nur der Geschmack sollte die Entscheidung beeinflussen. Die Nutzung eines Gas- oder Elektrogrills ermöglicht ein schadstoffärmeres Grillen. Denn Rauch und offenes Feuer gelten als Hauptverursacher krebserregender Stoffe in Fleischwaren. Wer nicht auf den guten alten Kugelgrill verzichten möchte, sollte ein paar Dinge beachten.

- 1 Bringen Sie den Rost möglichst hoch über der Kohle an.
- 2 Verwenden Sie ausschließlich Holzkohle oder -briketts.
- 3 Lassen Sie die Kohle gut durchglühen, bevor Sie das Fleisch auf den Rost legen.
- 4 Verwenden Sie Grillschalen, um übermäßiges Abtropfen von Fett zu vermeiden – trifft Fett, Fleischsaft oder Marinade auf die heiße Glut, können Schadstoffe freigesetzt werden.

DIE ENERGIE- UND SCHADSTOFFARME ALTERNATIVE

Lust, Neues auszuprobieren? Wie wäre es statt dem Grill mit der Zubereitung in einer Heißluftfritteuse? Damit wird ohne Zugabe von Fett nicht nur frittiert, sondern auch gegart, gebacken oder gegrillt – und zwar schadstoffarm und gleichzeitig knusprig. Mittlerweile gibt es viele energiesparende Modelle auf dem Markt.

DIE OPTIMALE TEMPERATUR

Krebserregende Stoffe können entstehen, wenn proteinhaltige Lebensmittel wie etwa Fleisch zu heiß – bei über 130 Grad Celsius – und zu lange gegrillt werden. Außerdem sollten Sie nie über offenem Feuer grillen, sonst können sich gesundheitsschädliche Rauchgase entwickeln und auf dem Fleisch niederschlagen. Auch das Ablöschen des Grillguts mit Bier sollten Sie unterlassen, um Schadstoffe zu vermeiden.



DAS RICHTIGE GRILLGUT

Krebserkrankten wird grundsätzlich empfohlen, sich eiweißreich zu ernähren. Für Grillmeister heißt das: Weißes Fleisch und Fisch, z. B. Geflügel und Lachs, sind besonders gut geeignet. Das ist gerade für diejenigen ratsam, die mit krebisbedingtem Muskelschwund konfrontiert sind. Und ist das Grillgut auf den Rost gewandert: Behalten Sie es immer im Auge, damit nichts verbrennt. Passiert das doch, schneiden Sie diese Stellen großzügig ab.

DIE PERFEKTE MARINADE

Fans von mariniertem Grillgut sollten ihre Marinade am besten selbst zubereiten. Verwenden sie dafür unbedingt bratgeeignetes Öl (z. B. raffiniertes Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Rapsöl), damit sich keine gesundheitsschädigenden Transfettsäuren bilden. Zusätzlich können Sie von natürlichen Antioxidanzien in Gewürzen wie Thymian oder Rosmarin profitieren, die krebserzeugende Prozesse auf dem Fleisch reduzieren.

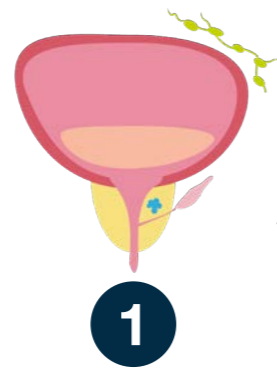
Wissen kompakt:

Prostatakrebs und seine Stadien

Je früher erkannt, desto besser die Heilungschancen

In Deutschland erkranken jährlich knapp 60.000 Männer an Prostatakrebs. Das Durchschnittsalter der Betroffenen liegt bei 70 Jahren. Da Beschwerden oft erst im fortgeschrittenen Stadium auftreten, wird die Diagnose häufig spät gestellt. Bei jedem fünften Patienten ist der Krebs dann schon auf andere Organe übergegangen bzw. metastasiert. Umso wichtiger ist die Rolle der Früherkennung. Dazu gehört die Tastuntersuchung, bei der die Prostata vom Enddarm aus mit dem Finger abgetastet wird (Kassenleistung).

Außerdem kann zur Früherkennung als individuelle Gesundheitsleistung ein PSA-Test durchgeführt werden, der den Blutspiegel des prostataspezifischen Antigens (PSA) bestimmt. PSA wird auch in gesunden Zellen gebildet, kommt jedoch bei bösartigen Veränderungen der Prostata in höherer Konzentration vor – und das oft vor den ersten Beschwerden. Das verbessert die Heilungschancen und ermöglicht schonendere Therapien. Auch bei bekannter Erkrankung ist der PSA-Wert (hier Kassenleistung) wichtig: Dann weist ein Anstieg früh auf ein Fortschreiten hin.



PROSTATAKREBS IM FRÜHSTADIUM

Im frühen Stadium verursacht Prostatakrebs normalerweise keinerlei Beschwerden. Er ist lokal auf die Prostata begrenzt, und die Prostatakapselform ist nicht durchbrochen. Bei den meisten früh entdeckten Fällen von Prostatakrebs sind die Aussichten auf Heilung durch eine Operation oder Strahlentherapie sehr gut.

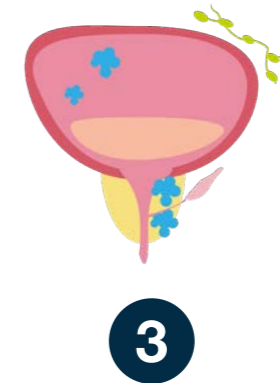
MIT ETWA
22 %

IST PROSTATAKREBS IN DEUTSCHLAND DIE HÄUFIGSTE KREBSERKRANKUNG BEI MÄNNERN.



LOKAL FORTGESCHRITTENER PROSTATAKREBS

Wenn der Prostatakrebs lokal fortgeschritten ist, breitet er sich über die Prostatakapselform hinaus aus – z. B. in Becken, Darm oder Harnblase. Dabei handelt es sich noch nicht um Metastasen, denn Krebszellen in weiter entfernten Organen oder Lymphknoten liegen nicht vor. Auch in diesem Stadium sind Symptome selten. Es können aber Probleme beim Urinieren, Harninkontinenz, Blut im Urin/Ejakulat oder Erektionsstörungen auftreten. Wie im Frühstadium kommen Operation oder Bestrahlung der Prostata infrage. Der operative Eingriff ist jedoch umfangreicher und birgt ein höheres Risiko den Tumor nicht vollständig entfernen zu können. Neben Bestrahlung und OP kann eine Androgenentzugstherapie eingesetzt werden, sofern die Krebszellen auf Änderungen des Hormonspiegels reagieren, also hormonsensitiv sind. Ihre Wirkweise basiert darauf, dass die hormonsensitiven Krebszellen männliche Geschlechtshormone – vor allem Testosteron – zum Wachstum benötigen. Ziel ist es, dem Tumor diese Hormone zu entziehen (medikamentöse Kastration) und so sein Wachstum zu hemmen. Im lokalen Stadium ist die antihormonelle Therapie meist vorübergehend.



KASTRATIONSRESISTENTER PROSTATAKREBS

Eine Androgenentzugstherapie (ADT) kann lange helfen, verliert, jedoch irgendwann ihre Wirksamkeit und der PSA-Wert steigt trotz Hormonentzugs wieder. Um zu kontrollieren, ob die ADT noch wirkt, kann der Testosteronspiegel per Bluttest kontrolliert werden. Steigt der PSA-Wert trotz weiterhin niedrigen Testosterons, ist der Krebs hormon- bzw. kastrationsresistent geworden.

In diesem Stadium ist das Risiko hoch, dass sich früher oder später Metastasen bilden oder schon gebildet haben.



METASTASIIERTER PROSTATAKREBS

Wenn der Krebs nicht mehr auf die Prostata beschränkt ist und über die Blut- oder Lymphbahn in andere Organe oder Lymphknoten gestreut hat, spricht man von Metastasierung. Beim Prostatakrebs treten Metastasen am häufigsten in den Knochen auf und können z. B. Knochenschmerzen und -brüche auslösen. Ein Anhaltspunkt für Metastasen ist ein hoher PSA-Wert oder bei bekannter lokaler Vorerkrankung ein signifikanter Wiederanstieg. Unerlässlich zur Erkennung von Metastasen ist auch eine bildgebende Diagnostik, z. B. durch CT/MRT oder einen sogenannten Knochenscan (Szintigrafie). Eine metastasierte Erkrankung erfordert normalerweise immer auch eine systemische Therapie z. B. eine dauerhafte anti-hormonelle Therapie. Fernmetastasen können meist nicht geheilt werden. Dennoch können auch Patienten mit metastasiertem Prostatakrebs mitunter lange Zeit gut durch die Kombination verschiedener therapeutischer Prinzipien behandelt werden, und Symptome wie Knochenschmerz sind dadurch häufig gut kontrollierbar, insbesondere im Anfangsstadium, wenn der Krebs noch hormonsensitiv ist und gut auf eine Hormontherapie anspricht. Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren stetig und Schritt für Schritt verbessert.

„Auch mit fortschreitendem Prostatakrebs kann man noch viele lebenswerte Jahre vor sich haben.“



INTERVIEW MIT
URO-ONKOLOGE DR. JÖRG KLIER, KÖLN

Schauen Sie sich das ganze Interview auf wertvoller TV an.



Dr. Klier, als niedergelassener Uro-Onkologe, also als Urologe mit Spezialisierung auf Krebsbehandlungen, begleiten Sie viele Patienten mit Prostatakrebs – und das oft über Jahre.

„Die Begleitung von Prostatakrebs-Patienten ist eine sehr dankbare Aufgabe, weil wir unzählige Therapiemöglichkeiten haben.“

Genau, das ist das Reizvolle an der Praxistätigkeit. Ich begleite diese Männer vom Moment des ersten Verdachts bis hin zur Diagnosestellung und Therapie über den gesamten Krankheitsverlauf.

PROSTATAKREBS IST NICHT GLEICH PROSTATAKREBS, RICHTIG?

Vollkommen richtig. Es geht vor allem um die Frage: Wie aggressiv ist die Erkrankung und in welchem Stadium wurde sie erkannt? Beim lokal begrenzten Prostatakarzinom ist der Krebs auf die Prostata beschränkt, und der therapeutische Ansatz zielt auf Heilung ab. Dafür gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten: Man kann den Krebs mit verschiedenen OP-Techniken operieren oder bestrahlen. Mittels Brachytherapie ist heute sogar eine Bestrahlung von innen möglich. Wird die Erkrankung doch nicht geheilt, sprechen wir von einem biochemischen oder PSA-Rezidiv. In dem Fall gibt es möglicherweise noch keine Metastasen, und der Krebs ist noch hormonempfindlich, sodass man therapeutisch mittels Hormonbehandlung auf das Testosteron abzielen kann. Wenn die Erkrankung jedoch fortschreiten sollte, könnten irgendwann Metastasen entstehen.

Außerdem lernt der Krebs die laufende Hormonblockade früher oder später zu umgehen. Dann sprechen wir von einer Kastrationsresistenz. Für das Stadium des nicht-metastasierten kastrationsresistenten Prostatakrebses gab es lange keine vernünftigen Therapien. Das war enorm belastend, einem Patienten klarzumachen, dass sein Tumor wächst, er aber warten muss, bis sich Metastasen bilden.

„Erst seit wenigen Jahren können moderne hormonblockierende Medikamente fortschreitenden Prostatakrebs wirksam behandeln und eine Metastasierung sehr lange hinauszögern.“

KANN MAN DENN SAGEN, JE FRÜHER MAN ZUM UROLOGEN GEHT UND SICH VORSORGLICH UNTERSUCHEN LÄSST, DESTO GÜNSTIGER IST DIE PROGNOSE?

Ja, der Zeitpunkt der Diagnosestellung entscheidet schon über die Prognose. Zum Glück wird das Prostatakarzinom heute zu weit über 70 % im lokalisierten Stadium diagnostiziert. Aber leider werden auch gut 25 % erst im metastasierten Stadium erkannt. Die Krebsvorsorge wird bei Männern traditionell stiefmütterlich behandelt. Im Gegensatz zu Frauen, die bereits in jungen Jahren die jährliche Krebsfrüherkennung wahrnehmen können, startet das Vorsorgeprogramm bei uns Männern erst ab dem 45. Lebensjahr, vor allem weil die Erkrankungswahrscheinlichkeit in der zweiten Lebenshälfte ansteigt.

KANN MAN SICH DENN ALS GEHEILT BETRACHTEN, WENN EIN LOKALISierter PROSTATAKREBS ENTDECKT UND ERFOLGREICH BEHANDELT WURDE?

Grundsätzlich schon, aber die Nachsorge ist von großer Bedeutung. Wenn wir einen Behandlungsansatz mit dem Ziel der Heilung wählen, beobachten wir diese Patienten über fünf Jahre, in denen sie alle drei Monate nachuntersucht werden. Das ist primär eine Blutabnahme, bei der u. a. der PSA-Wert bestimmt wird. Dieser signalisiert frühzeitig, ob die Erkrankung möglicherweise wiederkehrt.

NUN ERREICHEN WIR DAS STADIUM, IN DEM MÖGLICHERWEISE METASTASEN AUFTRETEN.

BEI METASTASEN DENKEN VIELE AN STARKE SCHMERZEN, VERKÜRZTE LEBENSZEIT UND EINEN GROSSEN VERLUST VON LEBENSQUALITÄT ...

Das ist glücklicherweise heute in der Form nicht mehr so. Natürlich kann ein Patient mit verschiedensten Knochenmetastasen punktuell auch Schmerzen haben. Aber wir sind dank moderner Schmerzmedikamente in der Lage, diese Patienten sehr gut zu begleiten. Der Fokus der Urologie liegt aber primär darauf, die Metastasenlast bzw. -entwicklung zu bremsen. Wir können den Tumor medikamentös zurückdrängen, sodass sich Schmerzen bei Patienten durch gute onkologische Begleitung oftmals verringern. Natürlich ist die Lebensqualität bzw. deren Erhalt von großer Bedeutung. Ich begleite einige Patienten, die auch im fortgeschrittenen metastasierten Stadium noch sportlich aktiv sind, reisen und ihr Leben einfach genießen.

„Eine wichtige Botschaft für Patienten ist, dass man sie heutzutage selbst im metastasierten Stadium durch medikamentöse Tumorthherapie hervorragend begleiten kann.“

ES GIBT ALSO EINE GANZE KASKADE VON MEDIKAMENTEN, EINE STUFENWEISE THERAPIE. HEISST DAS: JE STÄRKER DAS MEDIKAMENT, DESTO MEHR NEBENWIRKUNGEN UND DESTO GRÖßER DIE EINSCHRÄNKUNGEN IM TÄGLICHEN LEBEN?

Da muss man unterscheiden, ob wir über die Hormonblockade sprechen oder eine Chemotherapie. Selbstverständlich ist eine Chemotherapie belastender als eine Tablettenbehandlung. ABER: Man muss auch davor keine Angst haben. Die Chemotherapie bei Prostatakrebs können wir ambulant durchführen, und der zeitliche Horizont sind knapp sechs Monate. Danach erholen sich die Patienten sehr gut. Inzwischen gibt es sogar neue Behandlungsoptionen beim metastasierten hormonsensitiven Prostatakrebs, die Chemotherapie mit Hormonbehandlungen kombinieren und sich als hoch wirksam herausgestellt haben.

Darin liegt eine echte Chance. Und auch bei der Hormonbehandlung, für die verschiedenste Medikamente zur Verfügung stehen, bedeutet ein Wechsel des Medikaments keinen Verlust von Lebensqualität. Es ist wichtig festzuhalten, dass das ein dynamischer Prozess ist. Patienten haben verständlicherweise große Ängste, wenn unter laufender Therapie der PSA-Wert steigt. Oftmals besteht eine große Unsicherheit, von der einen Wirksubstanz auf die andere zu wechseln. Die Erfahrung zeigt aber, dass das kein großes Problem ist, weil die neuen Medikamente in aller Regel sehr gut helfen. Man sieht immer schön an der PSA-Kurve, dass der PSA-Wert beim Wechsel des Medikaments wieder deutlich fällt.

WIE VIEL LEBENSZEIT KANN MAN DENN DURCH DIESE THERAPIESTUFEN GEWINNEN?

Das kann man pauschal schwer sagen. Es ist sehr individuell, aber auch abhängig vom Krankheitsgeschehen. Grundsätzlich können wir heute über eine Lebensverlängerung von sechs bis mitunter sogar zwölf Jahren sprechen, immer verbunden mit einem Medikamentenwechsel je nach Entwicklungsprozess.

Bei einem Durchschnittsalter unserer Patienten von Ende 60, Anfang 70 ist ein Lebenszeitfenster von zehn bis zwölf Jahren schon einiges.

WIR SIND DANN SCHON FAST AUF DEM WEG VON DER LEBENSBEDROHLICHEN ERKRANKUNG HIN ZUR CHRONISCHEN ERKRANKUNG, DIE DIE LEBENSERWARTUNG KAUM NOCH EINSCHRÄNKT, ODER?

Das ist die Hoffnung, die wir in die klinische Forschung setzen. Wir haben mittlerweile neue Medikamente, die Krebszellen gezielter angreifen, und es werden laufend neue Angriffspunkte identifiziert. Für diese gibt es inzwischen speziell zugeschnittene Medikamente, die auch mit einer Lebenszeitverlängerung verbunden sind. Und die Verträglichkeit dieser Medikamente, auch mit anderen Wirkstoffen, ist sehr gut, was natürlich auch die Lebensqualität der Patienten beeinflusst.

„In der Tat glauben wir, in einigen Jahren beim Prostatakrebs möglicherweise von einer chronischen Erkrankung sprechen zu können.“



Über Krebs zu sprechen ist nicht immer einfach. Im Gespräch mit dem behandelnden Arzt kommen oft Verunsicherung und Aufregung dazu und die Sorge, nicht alles richtig zu verstehen, etwas zu vergessen oder sich nicht merken zu können.

Doch nur wenn Sie über wichtige Details und Themen sprechen, kann Ihr Arzt Ihren Gesundheitszustand richtig beurteilen und passende Therapieempfehlungen aussprechen. Mit unserer Checkliste können Sie die wertvolle Beratungszeit bestmöglich nutzen.

Hier finden Sie die Checkliste für ein erfolgreiches Arztgespräch:

Checkliste schon weg?
Einfach QR-Code scannen, herunterladen und ausdrucken.



Top-Tipp aus der Medizinredaktion von Dr. Jana Burkhardt:

Bringen Sie zum Termin eine Kurzanamnese mit, das spart wertvolle Beratungszeit. Dabei kann Sie im Vorfeld auch Ihr Hausarzt unterstützen. Notieren Sie am besten: Medikamenteneinnahme, Vorerkrankungen, Infos zur familiären Belastung durch Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Auffälligkeiten/Symptome, Zeitpunkt der Diagnose, aber auch Infos zu Rauchverhalten und Alkoholkonsum.

Während des Arztgesprächs:

- Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt alle Fragen durch.
- Berichten Sie Ihrem Arzt über alle Veränderungen im Alltag und über Ihre Symptome.
- Wenn Sie Schmerzen hatten, beschreiben Sie sie Ihrem Arzt möglichst präzise.
- Fragen Sie nach Untersuchungsergebnissen vom letzten Termin.
- Fragen Sie Ihren Arzt, welche Selbsthilfegruppen oder Informationsmöglichkeiten er empfiehlt.

Nach dem Termin:

- Vereinbaren Sie noch in der Arztpraxis Ihren nächsten Termin.



Zum Mitnehmen: 10 Schritte für ein erfolgreiches Arztgespräch

Vor dem Termin:

Bereiten Sie eine Liste mit allen Ihren Fragen vor:

Halten Sie alle Symptome, die Sie festgestellt haben, schriftlich fest:

Nehmen Sie einen Schreibblock und einen Stift mit, um sich die wichtigsten Punkte zu notieren.

Vier Ohren hören mehr als zwei. Bitten Sie eine nahestehende Person, Sie zum Termin zu begleiten.

Rückseite beachten!

mehrwert

Aufgeklärt! Hilfreiche Ratgeber für Prostatakrebs- Patienten

Nützliche Leitfäden zu Diagnose, Therapien und Lebensqualität

1
DER „ALLESWISSER“
Die Deutsche Krebshilfe bietet „Die blauen Ratgeber“ als unabhängiges und kostenfreies Infomaterial zu vielen verschiedenen Krebsarten an. Eine Ausgabe beschäftigt sich ausschließlich mit dem Thema Prostatakrebs. Darin finden sich Informationen in verständlicher Sprache zu Diagnose, Therapie, Nachsorge und Begleiterscheinungen einer Prostatakrebserkrankung, aber auch Hinweise zu Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Ernährung und Bewegung.

3
SPORT UND BEWEGUNG BEI (PROSTATA-)KREBS – SO GEHT'S
Die Broschüre „Aktiv bei Krebs“ der Bayerischen Krebsgesellschaft bietet umfassende Informationen zum Thema Sport und Bewegung bei Krebserkrankungen. Es werden Aspekte wie die Wahrnehmung des eigenen Körpers, das richtige Maß an sportlicher Betätigung und Bewegung als Therapieunterstützung angesprochen. Daneben werden auch spezielle Übungen und Tipps für Prostatakrebs-Patienten zur Verfügung gestellt. Leitsatz der Broschüre ist: Wer in Bewegung bleibt, tut sich etwas Gutes und verbessert die Lebensqualität.

Die Organisationen stehen nicht in Verbindung mit Bayer Vital.

2
ENDLICH DURCHBLICKEN: PROSTATAKREBS ALLGEMEINVERSTÄNDLICH ERKLÄRT
Die Patientenleitlinien sind aus den sogenannten S3-Leitlinien hervorgegangen, die Ärzt*innen als Entscheidungshilfe in Diagnose und Therapie sämtlicher Erkrankungen wie z. B. Prostatakrebs aufklären. Diese wurden im Rahmen des Leitlinienprogramms Onkologie in Trägerschaft der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF), der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG) und der Deutschen Krebshilfe erstellt. Der Patientenratgeber erläutert in allgemeinverständlicher Sprache, was Prostatakrebs ist, wie er festgestellt und behandelt wird und welche Stadien es gibt. Ausführliche Informationen über den aktuellen Forschungsstand und Beratungsangebote sollen Prostatakrebs-Patienten im Arztgespräch und im Alltag unterstützen.

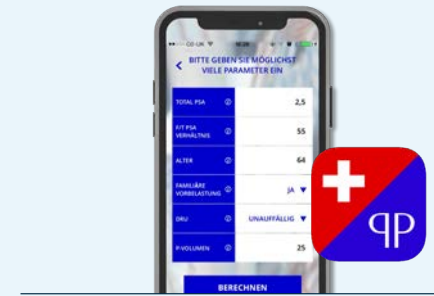
4
IMMER INFORMIERT MIT DEM WERTVOLLER NEWSLETTER
Nicht nur das wertvollER Patientenmagazin versorgt Sie mit Alltagstipps, medizinischen Infos und spannenden Interviews. Unser kostenloser Newsletter bietet alle zwei Monate saisonal relevante Informationen und praktische Alltagstipps, um die Lebensqualität bei Prostatakrebs zu erhalten. Als Abonnent*in erfahren Sie außerdem als erstes von Neuigkeiten wie neuen Beiträgen, Magazin-Ausgaben und wertvollER TV-Folgen.

Digitale Helfer im Check: Neue Apps für Sie rund um Prostatakrebs

Weltweit stehen mehr als 100.000 Gesundheits-Apps zur Verfügung. Sie speichern wichtige Werte oder erinnern an Termine, helfen bei der Fitness oder einer gesünderen Ernährung. In dieser breiten App-Landschaft gibt es auch einige Anwendungen zur Begleitung von (Prostata-) Krebs.

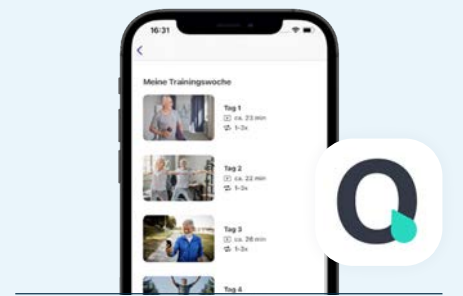


Weitere nützliche Apps finden Sie hier.



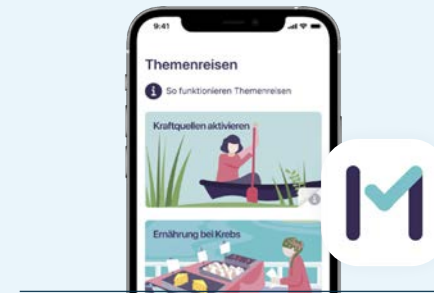
PROSTATECHECK APP PERSÖNLICHE PROSTATAGESUNDHEIT BERECHNEN LASSEN

Die ProstateCheck App der Stiftung Prostatakrebsforschung Schweiz soll Früherkennung rechtzeitiger und effizienter machen und für Betroffene Kontrolltermine planen. Die App errechnet Männern ab 45 Jahren ihr individuelles Prostatakrebsrisiko. Betroffenen empfiehlt sie mithilfe von ermittelten Werten persönliche Check-up-Intervalle. Kostenfaktor: Einmalig zwei Euro im App Store. Aber: Die Nutzungsgebühr kommt der Stiftung zugute.



UROLETICS TRAINING FÜR EINEN STARKEN BECKENBODEN

Uroletics ist eine Therapie-App, die speziell in der Behandlung von Inkontinenz und erektiler Dysfunktion Einsatz findet. Geeignet ist sie daher insbesondere für diejenigen, die eine Prostata-OP hatten. Die App bietet über 100 Trainingsvideos zur Beckenbodenstabilisierung für zu Hause an. Dazu kommen praktische Alltagstipps und geprüftes Expertenwissen rund um Prostatakrebs.



MIKA CLEVERER ALLTAGSBEGLEITER

Die MIKA App erleichtert den Alltag mit einer Krebserkrankung. Sie bietet Funktionen wie ein Behandlungstagebuch, Wissen zu Krebserkrankung und -therapie sowie Tipps für Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung. Die kostenfreie App wurde vom Start-up Fosanis und der Charité entwickelt. Datensicherheit wird übrigens großgeschrieben: Sensible personenbezogene Daten werden anonymisiert verarbeitet und nicht weitergegeben.



CURIA GEBÜNDELTES WISSEN ZU KRANKHEITSSTADIEN UND THERAPIEN

Curia, die „Suchmaschine“ für Krebspatienten. Mit der Diagnose tauchen viele Fragen auf: Welche Behandlungsmethoden gibt es? Wie ist die klinische Studienlage? Diese Infos finden sich alle gesammelt in der App, ohne aufwendige Internetrecherche. Die Inhalte sind zudem individuell auf das jeweilige Krankheitsstadium zugeschnitten und werden verschlüsselt übertragen.

Drücken Sie auf Play

wertvollER TV

Unser Videomagazin über Prostatakrebs

Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs – das ist möglich. Das Videomagazin „wertvollER TV“ macht Prostatakrebs-Patienten und ihren Angehörigen Mut und gibt Anregungen, um die Lebensqualität zu erhalten und möglichst lange ein beschwerdefreies Leben zu führen. In jeder Sendung sind Expertinnen und Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen zu Gast, um Wissen zu vermitteln und Ratschläge zu geben – natürlich verbunden mit guter Unterhaltung!

**SEXUALITÄT, PARTNERSCHAFT
& INKONTINENZ**

Tabuthemen? Gibt es nicht bei wertvollER TV! Erektionsprobleme, Libidoverlust und Hilfsmittel für ein erfülltes Liebesleben trotz Prostatakrebs – darüber klären wir im Gespräch mit einem Urologen ganz genau auf. Auch Inkontinenz kann eine mentale Blockade sein und die Paarzeit zusätzlich erschweren. Deshalb zeigt eine Physiotherapeutin in dieser Folge konkrete Übungen zur Stärkung von Beckenboden und Schließmuskel.

**13 JAHRE LEBEN
MIT PROSTATAKREBS**

So nah wie in dieser Folge waren wir Ihnen noch nie: Zu Gast ist ein Prostatakrebs-Patient, der seit gut 13 Jahren mit der Erkrankung lebt. Er teilt seine Erfahrungen der letzten Jahre, seine Höhen und Tiefen und die Herausforderungen, denen er sich im Umgang mit der Diagnose stellen musste. All das natürlich gepaart mit vielen Tipps und Inspiration, wie man es schafft, seine Lebensfreude zu bewahren.

PSA-WERT IM FOKUS

Hauptthema dieser Folge ist der PSA-Wert – der wichtigste Marker zur Früherkennung von Prostatakrebs. Im Gespräch mit einem Urologen und einem Psychoonkologen erfahren wir, was der PSA-Wert alles aussagt, wie man die Messergebnisse richtig interpretiert und warum er Fluch und Segen zugleich ist. Denn die „PSA-Angst“, die ununterbrochene Sorge vor seinem erneuten Anstieg, bestimmt den Alltag vieler Betroffener.

**Film ab!**

Diese und weitere Folgen sowie begleitendes Downloadmaterial finden Sie kostenfrei auf unserer Website.

**Biblio-
therapie**

Unterstützung für die Seele

„Die Literatur gibt der Seele Nahrung, sie bessert und tröstet sie.“

VOLTAIRE

Vielen Krebspatienten schwirren nach der Diagnosestellung und während der Behandlung unzählige Gedanken im Kopf umher. Sich dem privaten Umfeld anzuvertrauen oder in den Austausch mit anderen Betroffenen zu gehen kann für Klarheit sorgen. Um aufkommende Sorgen, Ängste und Ungewissheit zu verarbeiten, bietet sich auch die sogenannte Bibliotherapie an. Dabei handelt es sich um eine kreative Therapie – entweder in Form von Schreiben oder Lesen von Texten, um zu verarbeiten. Jeder Mensch hat einen anderen Umgang mit einer Erkrankung wie Krebs: Die einen wälzen medizinische Studien oder Sachbücher, die anderen wollen der Realität lieber für eine Weile entfliehen und tauchen z. B. ein in Romane.

Wieder andere schöpfen Kraft aus den Erfahrungsberichten von Betroffenen und Gleichgesinnten oder schreiben ihre Gedanken selbst auf. Allein diese Aufzählung zeigt die Individualität und Vielfältigkeit der Bibliotherapie. So kann jeder Mensch seinen ganz eigenen Umgang finden und Kraft für den weiteren Therapieverlauf sammeln. Die Bibliotherapie kann auch die mentale Gesundheit stärken, zur Überwindung von Mitteilungsschwierigkeiten beitragen und den Umgang mit Konflikten und Stresssituation verbessern.

Klar ist: Verdrängung ist keine gesunde Option.

Unsere Top-Buchtipps

Lesestoff für den Kampf gegen Krebs

Empfehlungen für einen starken Geist –
Erfahrungsberichte, Ratgeber & Co.



DIE SEHSCHWÄCHE VERDIRBT DEN LESESPASS?

Sogenannte E-Book-Reader wie „Kindle“ oder „Tolino“ sind kleine, leicht bedienbare Geräte, auf denen Sie das E-Book lesen können. Neben dem Verzicht auf ein weiteres physisches Buch, haben Sie die Möglichkeit die Schriftgröße anzupassen.



AUCH ALS HÖRBUCH
ERHÄLTlich.



POMMES, PORSCHE, PROSTATATA

Männer und Vorsorgeuntersuchungen sind so eine Sache für sich. Denn die jährlichen Check-ups in der Arztpraxis liegen einigen so gar nicht und werden oftmals nicht wahrgenommen. Auch das Interesse an Präventionssport oder gesunder Ernährung hält sich mitunter in Grenzen. Das sind Schritte in die falsche Richtung, denn so kommt es erst bei auftretenden Schmerzen zu verschiedenen Tests und möglichen Krankheitsbefunden. Deswegen beschäftigt sich Dr. Florian Sturm in seinem Buch damit, Männer zur Gesundheitsvorsorge zu bringen.



Porsche, Pommes, Prostata –
Gesundheitsvorsorge für den
unverwundbaren Mann
(und alle anderen)
Florian Sturm



GEDANKEN INFERNO

Andreas Meyer beschreibt in einem sehr persönlichen Erfahrungsbericht, der Ende 2022 erschienen ist, wie er mit der Diagnose Prostatakrebs lebt. Dieses Buch soll als Wegbegleiter für andere Erkrankte dienen und ihnen Mut machen. Meyer hat inzwischen Operation und Strahlentherapie hinter sich und mittlerweile auch Erfahrungen mit Hormontherapie gesammelt. Er schreibt über Tabuthemen wie erektile Dysfunktion und Inkontinenz – Themen, vor denen viele Männer sich fürchten. Auch diejenigen, die nicht direkt betroffen sind, können sich durch seine Schilderungen ein Bild davon machen, wie man(n) mit Krebs umgeht.



Gedanken Inferno –
Ist Man(n) ohne Prostata
noch ein Mann?
Andreas Meyer



DER EINSCHNITT

Der marokkanische Schriftsteller Tahar Ben Jelloun beschloss nach der Diagnose Prostatakrebs, über seine Krankheit zu schreiben. Er war der erste Schriftsteller, der über seine persönliche „Entmännlichung“ berichtete. Die Geschichte ist aus der Sicht „eines Freundes“ erzählt – eine Erzählweise, die Ben Jelloun ermöglicht, seine Ängste, Sorgen und die Behandlung mit Distanz genauestens zu schildern. Auf eine sehr lyrische, persönliche und intime Art berichtet er von Demütigungen, Entscheidungen und Abschieden. „Der Einschnitt“ macht nicht nur anderen Mut, sondern fasst auch die Schönheit der Liebe und die Zerbrechlichkeit des Lebens in Worte. Ben Jelloun gilt als bedeutendster Vertreter der französischsprachigen Literatur aus dem Maghreb.



Der Einschnitt
Tahar Ben Jelloun



MENTAL GEGEN KREBS

Der renommierte Onkologe Siddhartha Mukherjee beschreibt in seinem preisgekrönten Sachbuch die Verbindung zwischen den Menschen und Krebs. Krebs ist das größte Rätsel der Wissenschaft und entwickelt sich immer weiter. Mukherjee beschreibt ihn als einen „Überlebenskünstler“, denn mal wächst er und ein anderes Mal passt er sich an. In dieser „Biografie“ beschreibt der Onkologe den bereits erzielten medizinischen Fortschritt, klärt Fragen wie *Wie haben wir uns Krebs in der Vergangenheit vorgestellt? Was konnten wir ihm entgegensetzen?* Eine preisgekrönte Medizingeschichte.



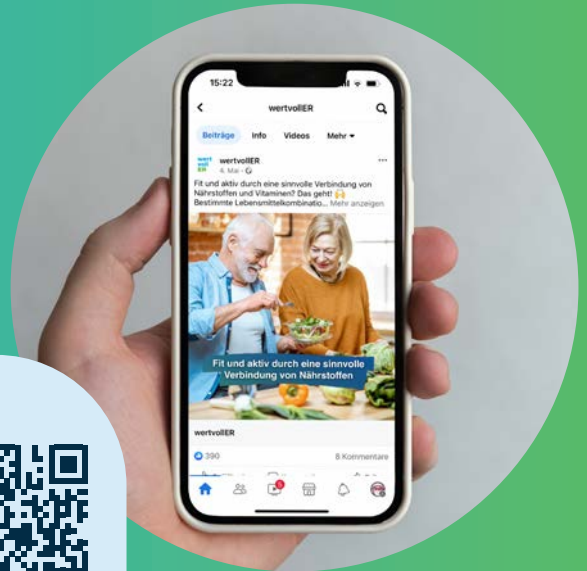
Der König aller
Krankheiten:
Krebs – eine Biografie
Siddhartha Mukherjee



Sie möchten sich mit anderen Betroffenen rund um das Leben mit fortschreitendem Prostatakrebs austauschen?

Dann treten Sie unserer Facebook-Community bei.
www.facebook.com/wertvollER.community

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



wertvollER

Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Freuen Sie sich schon jetzt auf die nächste Ausgabe des wertvollER Magazins! Unter www.wertvoll-er.de und über unseren Newsletter halten wir Sie auf dem Laufenden!

Bestellen Sie die nächste Ausgabe per Post:
Bayer Vital GmbH
Onkologie
Gebäude K56
51368 Leverkusen