

wertvoller



Ein Magazin für Männer mit Prostatakrebs

Nr.
04

Winter
2024/2025

Gut leben trotz
fortschreitendem
Prostatakrebs.
Eine Initiative
von Bayer.

wissens:wert

Zeit gewinnen – Ab in die Reha!
Ein Fahrplan zurück in den Alltag

lebens:wert

Stressbewältigung im Alltag

wissens:wert

Lieber drei Stunden
zu früh, als eine
Stunde zu spät





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Thema „Zeit“ begleitet uns alle – in vielerlei Hinsicht. Doch für Menschen mit einer Prostatakrebsdiagnose und ihre Angehörigen nimmt Zeit eine ganz besondere Rolle ein. Zeit wird zu einem wertvollen Gut, das es zu nutzen, zu schützen und bewusst zu gestalten gilt.

In dieser Ausgabe unseres Magazins widmen wir uns der Zeit aus verschiedenen Perspektiven. Wir möchten Sie auf Ihrem Weg begleiten, Ihnen Mut machen und wertvolle Anregungen geben, wie Sie diese Reise für sich gestalten können.

Früherkennung ist oft der erste Schritt, Zeit zu gewinnen, und es wird klar, wie wichtig es ist, den richtigen Moment nicht zu verpassen. Doch auch nach der Diagnose ist der Umgang mit der Zeit entscheidend: In welchem Stadium der Erkrankung befinden Sie sich? Wie können Sie mit simplen Methoden Überforderung bewältigen? Und wie können Sie Zeit in der Reha zurückgewinnen, um den Alltag Schritt für Schritt wiederzuerobern?

Wir geben außerdem Tipps, wie Sie Ihre Freizeit mit neuen Impulsen gestalten können, schaffen Klarheit über den Wandel der Therapiemöglichkeiten bei Prostatakrebs und erleichtern Ihnen spielerisch die Zeit im Wartezimmer.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Sie ermutigen, Ihre Zeit bewusst und nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Ob Sie neue Informationen entdecken oder einfach für ein paar Augenblicke abschalten – unser Ziel ist es, dass Sie sich verstanden und unterstützt fühlen. Viel Freude beim Lesen!

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



F. Waa

Felix Wagner
Onkologie Bayer Vital

J. Burkhardt

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

wertvollER Magazin

Ein Magazin für Männer mit fortschreitendem Prostatakrebs und deren Angehörige

Ausgabe 4
2024
Artikel-Nr.: 91347452

**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



wissens:wert

04 Prostatakrebs – ein Spiel mit der Zeit?

06 Wege durch die Diagnose Prostatakrebs

08 Lieber drei Stunden zu früh, als eine Stunde zu spät

10 Prostatakrebstherapien im Wandel der Zeit

lebens:wert

12 Nach vorne schauen

13 Wenn die Gesundheit zum Chef wird

14 Strategien zum Umgang mit Fatigue



wissens:wert

16 Ab in die Reha!

17 Leben mit Prostatakrebs



19 Stressbewältigung im Alltag

lebens:wert

20 Hallo, Leben!



mehr:wert

22 Gesunde Hausmannskost

23 Rätselablenkung für die Wartezeit

Prostatakrebs – ein Spiel mit der Zeit?

Die Diagnose Prostatakrebs ist oft der Beginn einer langen Reise, bei der sich viele Fragen stellen: Wie lange dauert eigentlich eine Prostatakrebstherapie? Muss ich jetzt für immer Medikamente nehmen? Steht mir ein langer Krankenhausaufenthalt bevor? So pauschal lassen sich diese Fragen nicht beantworten, da Dauer und Ausgestaltung der Therapie von zahlreichen individuellen Faktoren abhängen. Einen ersten Überblick über das, was bei den gängigen Therapieformen und Krebsstadien auf Sie zukommen könnte, gibt es hier:



Chronifizierung der Erkrankung – Krebs beherrschbar machen

Auch wenn eine Therapie endet, ist damit längst nicht das gesamte „Pulver verschossen“. Auf die sogenannte Erstlinientherapie – die erste Behandlung nach der Diagnose – folgen oft Zweit- und Drittlinientherapien. Die Erstlinientherapie spielt dabei eine zentrale Rolle, da sie den Grundstein für die Kontrollierbarkeit der Krankheit legt. Ein frühzeitiges und intensives Vorgehen – „hit hard and early“ genannt – erhöht die Chance, die Ausbreitung einzelner Tumorzellen zu unterbinden. Die damit einhergehende Kombination verschiedener Wirkmechanismen ermöglicht, den Prostatakrebs zunehmend in einen chronischen Zustand zu überführen. Das bedeutet: Moderne Therapien eröffnen die Perspektive, die Krankheit langfristig beherrschbar zu machen und ein Fortschreiten weit hinauszuzögern.

AKTIVE ÜBERWACHUNG (ACTIVE SURVEILLANCE):

Der Tumor wird in regelmäßigen Abständen mittels PSA-Tests, Bildgebungen, Biopsien und Tastuntersuchungen überwacht. Das Vorgehen kann jederzeit abgebrochen werden, wenn der Tumor Fortschritte macht, sodass alternative Behandlungsmöglichkeiten (z. B. Prostatektomie, Bestrahlung) ergriffen werden können. Dieser Ansatz kann Monate bis Jahre beibehalten werden.



PROSTATEKTOMIE:

Die operative Entfernung der Prostata ist ein häufig gewähltes Verfahren im lokal begrenzten Stadium. Der Eingriff dauert in der Regel drei bis vier Stunden und kann auch roboterassistiert minimalinvasiv erfolgen. Auch wenn die OP schnell durchgeführt wird, kann die anschließende Nachsorge, um sich von den Folgen des Eingriffs zu erholen, langwieriger sein.



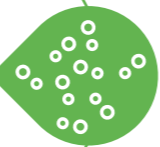
PERKUTANE BESTRAHLUNG:

Die Bestrahlung der Prostata von außen wird im Zeitraum von sieben bis neun Wochen ambulant durchgeführt und dauert nur wenige Minuten pro Sitzung.



BRACHYTHERAPIE:

Kleine radioaktive „Seeds“ werden direkt in die Prostata eingesetzt, wo sie über etwa zwölf Monate hinweg kontinuierlich Strahlung abgeben. Diese Methode kann allein oder in Kombination mit der perkutanen Bestrahlung und/oder einer Hormontherapie (ADT) angewendet werden, insbesondere bei einem erhöhten Rückfallrisiko.



LOKAL BEGRENZTES PROSTATAKARZINOM (PCA) – KURATIVE THERAPIEANSÄTZE

Geeignet für das Frühstadium, in dem vollständige Heilung möglich ist.

FORTGESCHRITTENES PROSTATAKARZINOM – THERAPIEN ZUR LEBENSVERLÄNGERUNG UND LINDERUNG

Auch wenn eine vollständige Heilung nicht mehr möglich ist – Sie können in vielen Fällen noch sehr gut und lange mit Prostatakrebs leben.

NEUE HORMONTHERAPIEN (ANDROGENREZEPTOR-INHIBITOREN, ARI):

Diese weiterentwickelten Hormontherapien blockieren die Wirkung von Testosteron direkt in den Krebszellen und verhindern somit deren Wachstum. Sie werden in Tablettenform eingenommen und in der Regel in Kombination mit ADT verabreicht. Solange der Krebs auf diese Therapie anspricht, kann die Behandlung über mehrere Monate oder sogar Jahre hinweg fortgeführt werden. Zu den neuen Hormontherapien zählen auch Inhibitoren der Androgen-Hormonsynthese.



CHEMOTHERAPIE:

Erfolgt meist über sechs Zyklen im Abstand von etwa drei Wochen, was bedeutet, dass die Therapie etwa vier bis sechs Monate dauert. Eine Chemo wird meist mit ADT und teilweise auch mit neuen Hormontherapien kombiniert. Ihr schlechter Ruf, die „letzte Option“ zu sein, trifft bei Prostatakrebs und da vor allem im hormonsensitiven, metastasierten Stadium nicht zu. Neuesten Studien zufolge erzielt die Therapie gerade dann sehr gute Erfolge.



PSMA-LIGANDEN-THERAPIE:

Wird vor allem in der finalen Erkrankungsphase des Prostatakrebses eingesetzt. Sie kombiniert einen radioaktiven Strahler (Lutetium-177) mit einem PSMA-Liganden, der gezielt die Krebszellen angreift. Die Behandlung erfolgt häufig in zwei bis sechs Zyklen mit einem Abstand von sechs bis acht Wochen und erfordert in der Regel einen stationären Aufenthalt von etwa 48 Stunden nach jeder Verabreichung. Daneben gibt es noch weitere Verfahren aus dem Bereich nuklear-medizinische Strahlentherapien.



ANDROGEN-DEPRIVATIONSTHERAPIE (ADT):

Kommt sowohl vor einem Eingriff als auch danach zum Einsatz. Ziel ist der Entzug der männlichen Geschlechtshormone, insbesondere von Testosteron, da sie das Tumorstadium fördern. Das Medikament kann durch die tägliche Einnahme von Tabletten verabreicht oder mittels Spritze injiziert werden – je nach Präparat hält die Wirkung der Spritze zwischen einem und sechs Monaten an. Die Dauer der Therapie hängt im fortgeschrittenen Stadium vom Ansprechen des Tumors ab; bei lokal begrenztem Prostatakrebs wird die ADT meist nur vorübergehend eingesetzt.



Wege durch die Diagnose Prostatakrebs

Erfahrungen von Patienten und Angehörigen

Unsere Erlebnisse im Leben sind so unterschiedlich wie wir Menschen selbst. Das gilt auch für Betroffene, die mit einer Prostatakrebskrankung konfrontiert sind. Jeder Einzelne geht seinen eigenen Weg durch Diagnose und Behandlung, doch die Geschichten, Situationen oder Emotionen, die diesen Weg begleiten, können sich ähneln. Schöpfen Sie Mut und Kraft aus den Erfahrungen anderer, Sie sind nicht allein damit!

Die Betroffenen standen uns in wertvoller TV Rede und Antwort. Zu den Videointerviews hier entlang:



Feststellung der Diagnose

„Ich hatte erst Schmerzen im Rücken und dachte, ich habe einen Hexenschuss. Als es nach der dritten Spritze nicht besser wurde, hat mein Arzt gesagt: ‚So geht es nicht weiter. Ich schicke Sie mal in die Röhre.‘ Im Arztgespräch sagte er mir dann, dass ich metastasierten Prostatakrebs habe. Ich war erstmal total fertig, regelrecht am Boden zerstört und habe kein Wort mehr rausbekommen.“

Joachim P., Prostatakrebspatient

Therapieentscheidung

„Als mein Mann den Anruf vom Arzt bekam, hat er sich sofort mit dem Handy ins Badezimmer verzogen und das Gespräch ganz allein geführt. Nach zehn Minuten ist er wieder rausgekommen. Da war er erst einmal gar nicht ansprechbar. Dann kam es langsam aus ihm heraus.“

Renate G., Ehefrau eines Prostatakrebspatienten

„Ich stand vor der Entscheidung, was zu tun ist. Zu dem Urologen habe ich anschließend noch einen Onkologen und auch noch weitere Ärzte mit einbezogen. Ich bin mittlerweile jemand, der gerne mehrere Meinungen einholt. Auf diese Weise kann ich Schritt für Schritt mit der Erkrankung umgehen.“

Wolfgang S., Prostatakrebspatient

„Ich hatte drei Ärzte, drei Meinungen und drei Therapievorschläge. Da war keine Überschneidung.“

Rüdiger A., Prostatakrebspatient



Hier entlang für das ganze Interview mit Klaus-Dieter Petersen

„Eine Zweitmeinung brauchte ich nicht. Meine Untersuchungsergebnisse waren eindeutig. Deshalb hat mir die Meinung meines Arztes gereicht. Anschließend habe ich mir eine Klinik gesucht und mich dort ausgiebig beraten lassen. Vor der Operation habe ich mir dann überlegt, wie ich meinen Körper unterstützen könnte, damit ich die OP gut verkräfte. Ich habe eine Kur zur Stärkung meines Immunsystems gemacht und mit Physiotherapiestunden für das Beckenbodentraining begonnen.“

Klaus-Dieter Petersen, Ex-Handball-Profi, Prostatakrebspatient

Behandlungsbeginn

„Zum Ende der ersten Chemo fühlte ich mich wie auf Wolke 7. Ich habe nichts gehabt, gar nichts. Mir wurde nicht schlecht, ich war auch nicht launisch. Im Gegenteil, ich war sogar happy, ich war fröhlich. Ich hatte immer im Kopf: Mir wird geholfen, mir wird geholfen. Motivation ist für mich auch ein Art Glücksgefühl.“

Joachim P.

Während der Therapie

„Nach der Operation hatte ich neun Monate Ruhe, bis der PSA-Wert wieder anstieg. Dann wurde ich bestrahlt, es folgte eine erneute Operation und schließlich die medikamentöse Therapie, die ich bis heute auch weiterverfolge. Ich habe immer wieder gemeinsam mit meinem Arzt überlegt, was ich tun kann, welche Behandlung notwendig ist und wie ich meine Lebensqualität dabei bewahre.“

Wolfgang S.

Nach der Therapie

„Es ist zu befürchten, dass bei meinem nächsten Kontrolltermin etwas gesehen wird, was ich nicht sehen möchte. Davor habe ich einen Heidenrespekt. Aber es gibt keinen Plan B, da muss man durch. Ich gehe damit offen um, wenngleich das natürlich immer leichter gesagt als getan ist.“

Rüdiger A.

„Ich habe mir für die Rehabilitation vorgenommen, nur kurz nach dem Eingriff zu Hause zu sein und dann für drei Wochen in eine Rehaklinik zu fahren. Nach der Operation habe ich mir außerdem einen Zeitraum gesetzt, um mich um mich selbst zu kümmern. Das hat auch ganz gut funktioniert, da ich die Erkrankung gut ausblenden kann. Ich versuche heute, meinen Alltag und jeden Moment mit meiner Familie zu genießen und mein Leben bewusster zu leben und nicht dran zu denken: ‚Was wäre, wenn?‘, sondern positiv zu bleiben.“

Klaus-Dieter Petersen, Prostatakrebspatient



Lieber drei Stunden zu früh, als eine Stunde zu spät

Prostatakrebs wird in der Regel bei der jährlichen Früherkennung entdeckt, bei der neben der digital-rektalen Untersuchung auch die Bestimmung des PSA-Werts empfohlen wird. Vorsorge ist aber auch im fortgeschrittenen Stadium von Bedeutung: Regelmäßige Kontrollen des PSA-Werts helfen dabei, ein Wiederauftreten (Rezidiv) oder das Fortschreiten des Prostatakrebses genau zu überwachen. Zudem sind körperliche Symptome wichtige Anhaltspunkte.

! WAS JEDER MANN ZUM PSA-WERT WISSEN SOLLTE

„PSA“ steht für „Prostata-spezifisches Antigen“, ein in der Prostata produziertes Eiweiß, das für die Beweglichkeit der Spermien verantwortlich ist. Ein erhöhter PSA-Wert kann auf Veränderungen in der Prostata hinweisen, das muss jedoch nicht zwangsläufig eine Prostatakrebskrankung sein. Der PSA-Wert kann aus verschiedenen Gründen kurzfristig steigen, beispielsweise durch Druck auf die Prostata beim Radfahren oder auch durch Geschlechtsverkehr. Zudem variieren die als normal geltenden PSA-Werte je nach Alter.

PROSTATAKREBS IM FRÜHSTADIUM:

Wird Prostatakrebs im Frühstadium entdeckt, ist meist eine vollständige Heilung möglich. In diesem Stadium hat der Patient Zeit, gemeinsam mit dem Arzt die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten gegeneinander abzuwägen. Nach einer umfassenden Beratung durch den Arzt kann er sich für eine bestimmte Therapiemethode entscheiden, beispielsweise eine Operation oder Bestrahlung. Ebenso besteht die Möglichkeit der Aktiven Überwachung (Active Surveillance). Dabei handelt es sich um die engmaschige Beobachtung des Patienten mithilfe von PSA-Tests, Tastuntersuchungen und bildgebenden Verfahren. Bei dieser Methode kann jederzeit mit einer kurativen Behandlung begonnen werden. Eine kurative Behandlung hat die vollständige Heilung des Patienten durch Zerstörung des Tumors zum Ziel.

Wichtig zu wissen: Prostatakrebs wird häufig nur dann im Frühstadium entdeckt, wenn Patienten die Möglichkeit der jährlichen Früherkennung nutzen. Denn wie der Bonner Urologe Dr. Philipp Lossin erklärt: „Prostatakrebs im Frühstadium macht einfach keine Symptome.“

PROSTATAKREBS IM FORTGESCHRITTENEN STADIUM:

Meist treten erst Beschwerden auf, wenn der Krebs weit fortgeschritten (metastasiert) ist. Betroffene bringen diese jedoch häufig nicht mit der Prostata in Verbindung.

VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER!

Selbst wenn der Tumor größtenteils zerstört wurde, besteht das Risiko, dass der Krebs zurückkehrt. Darum sind bei fortgeschrittenem Prostatakrebs regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig, um die Therapie gegebenenfalls an den Krankheitsverlauf anzupassen. Dabei spielt auch die regelmäßige Messung des PSA-Werts eine wichtige Rolle.

Durch die regelmäßige Messung wird festgestellt, wie lange es dauert, bis sich der PSA-Wert im Blut verdoppelt. Man spricht deshalb von PSA-Verdopplungszeit. Eine kurze Verdopplungszeit weist auf ein schnelles und aggressives Tumorwachstum hin. Entsprechend weist eine längere Verdopplungszeit auch auf ein langsames Tumorwachstum hin. Die PSA-Verdopplungszeit ist daher ein wichtiges Messinstrument, um die optimale Behandlungsstrategie für den Patienten zu finden und gleichzeitig dessen Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten.

Diese Symptome deuten auf fortschreitenden Prostatakrebs hin:

Knochenschmerzen, insbesondere **Rückenschmerzen**, sind ein typisches Symptom. Die Schmerzen treten auf, wenn der Krebs bereits gestreut ist. Prostatakarzinome streuen am häufigsten in die Knochen. Die Absiedlungen verursachen wiederum häufig orthopädische Schmerzen im Bewegungsapparat.

Erektionsprobleme und **Blut in der Samenflüssigkeit** deuten ebenfalls auf fortgeschrittenen Prostatakrebs hin und sollten ohne Vorliegen anderer Erklärungen urologisch abgeklärt werden..

Probleme beim Wasserlassen durch einen schwachen Harnstrahl und verstärkten Harndrang, da der Tumor die Harnröhre einengt. Ebenso Schmerzen beim Wasserlassen und **Blut im Urin**.

Hinweis: Probleme beim Wasserlassen, Erektionsschwierigkeiten oder Schmerzen beim Sex bedeuten nicht in jedem Fall, dass eine Krebskrankung vorliegt. Sie können auch Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung sein oder durch die altersbedingte Vergrößerung der Prostata entstehen.



ABHILFE FÜR SCHMERZEN UND KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Schmerzen und körperliche Dysfunktionen müssen Patienten auch bei fortgeschrittenem Prostatakrebs nicht hinnehmen. Wenn eine vollständige Heilung nicht mehr möglich ist, kommt eine palliative Behandlung zum Tragen. Diese zielt darauf ab, die Symptome der Erkrankung bestmöglich zu lindern, und dabei die Lebensqualität der Patienten aufrechtzuerhalten. Wie gut das funktioniert, erklärt der Urologe Dr. Lossin so:

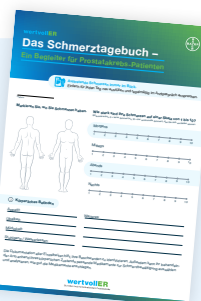
„Wenn ausgeprägte Symptome vorliegen und wir dann eine Therapie starten, ist das wirklich erfreulich, wie schnell die Patienten darauf ansprechen. Die Dosis der Schmerzmedikation kann reduziert werden, die Beschwerden der Patienten gehen zurück, die Beweglichkeit kommt wieder und die Lebensqualität steigt.“

VORSICHT IST DIE MUTTER DER PORZELLANKISTE

Regelmäßige Kontrolltermine sind also in jedem Stadium entscheidend, um die Erkrankung bestmöglich zu managen. Nur so können Veränderungen rechtzeitig erkannt und die Therapie kann schnellstmöglich angepasst werden. Ihre aktive Beteiligung als Patient ist dabei unerlässlich. Wenn Sie selbst die Symptome Ihrer Erkrankung kennen, sind Sie ihnen nicht hilflos ausgeliefert und können sofort darauf reagieren. Nur dann kann die Therapie optimal angepasst werden. Eines ist sicher: Je früher therapiert wird, desto größer ist die Chance auf eine erfolgreiche Behandlung und ein gutes Leben mit Prostatakrebs.

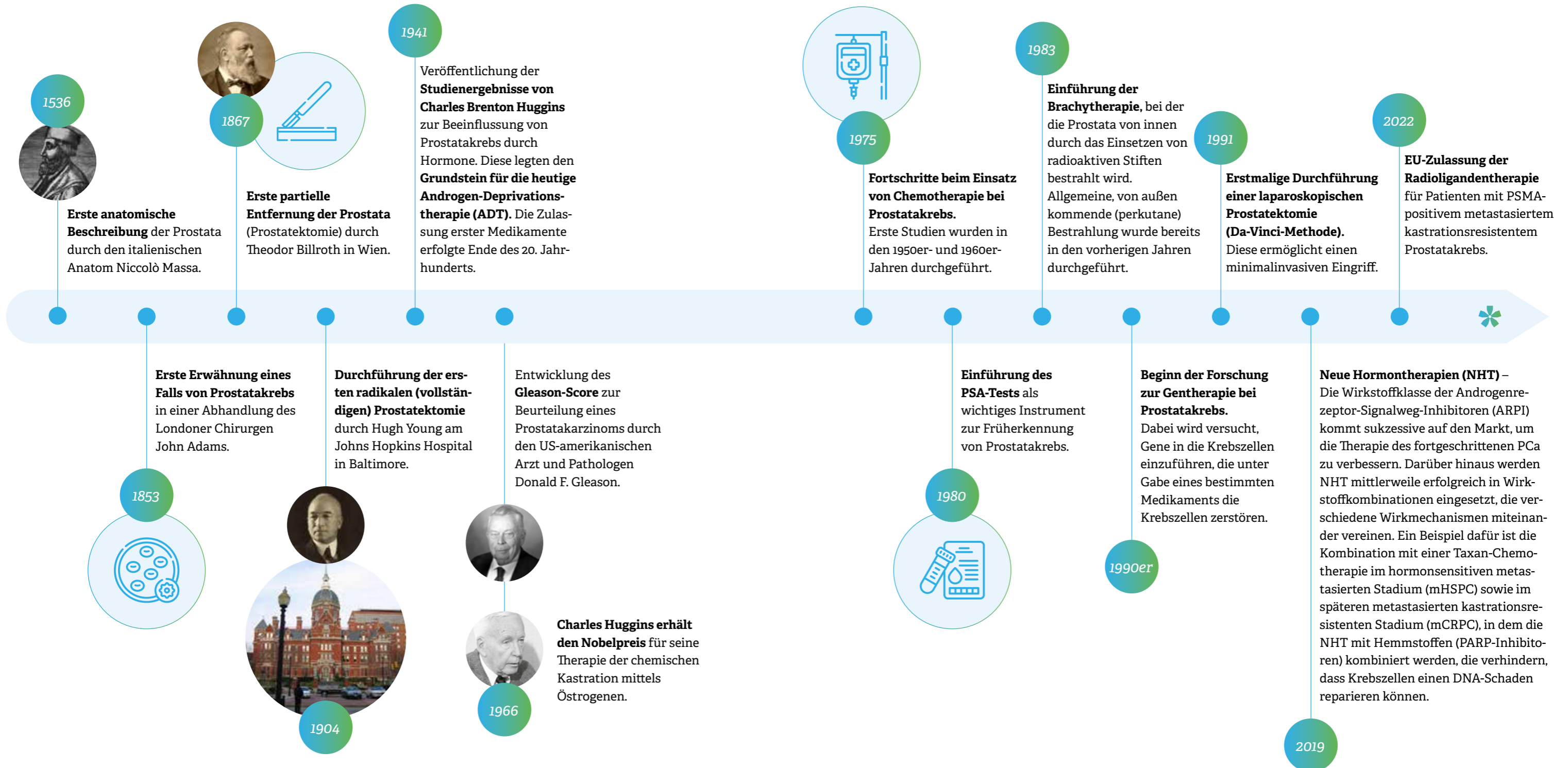


DOKUMENTIEREN SIE IHRE SYMPTOME IM SCHMERZ-TAGEBUCH



Prostatakrebstherapien Im Wandel der Zeit

Von den ersten Erkenntnissen zu den neuesten Durchbrüchen



DARAN WIRD DERZEIT GEFORSCHT:

- **PSA-Speicheltest**, der die Früherkennung von Prostatakrebs verbessern soll. Studien laufen derzeit.
- **Weitere Kombinationstherapien**, z. B. Radioligand in Kombination mit ADT und Neue Hormontherapien (NHT) und/oder Chemotherapie.
- **Bipolare Androgentherapie (BAT)**: Kastrationsresistente Krebszellen werden mit einer speziellen Verabreichung von Testosteron so sensibilisiert, dass sie wieder für eine Hormontherapie mit Neuen Hormontherapien (NHT) infrage kommen.
- **Genterapie**: Ein personalisierter Ansatz in der Krebstherapie nutzt genetisch veränderte menschliche T-Zellen, um Krebszellen zu erkennen.

Nach vorne schauen

Der Weg ins Hier und Jetzt

Vielen Patienten fällt es schwer, die Diagnose Prostatakrebs zu akzeptieren. Der Alltag scheint plötzlich auf den Kopf gestellt, und die Gedanken drehen sich um Ängste und Sorgen. Einen Ausweg suchen Betroffene oft in der Beschäftigung mit der Vergangenheit, als „alles noch in Ordnung war“. Andere wiederum treiben die Schuldgefühle um: „Was hätte ich anders machen können? Hätte ich früher handeln müssen?“ Das Festhalten an der Vergangenheit hindert Patienten häufig daran, ihr Leben mit der Erkrankung aktiv zu gestalten und die schönen Momente im Alltag wahrzunehmen. Doch wie gelingt das Loslassen?

Weitere Informationen und Techniken rund um Meditation finden Sie auf unserem Blog: Die Kraft von Meditation bei Prostatakrebs



Gestern,
heute,
morgen

OMMM – ACHTSAMKEIT DURCH MEDITATION

Die Vergangenheit loszulassen und sich mit der Gegenwart auseinanderzusetzen erfordert Mut. Zum Glück gibt es Meditationstechniken, die helfen, wieder im „Heute“ anzukommen. Mithilfe von Meditation können Patienten lernen, unangenehme Gefühle in Bezug auf die Erkrankung wahrzunehmen und loszulassen. Stress und Ängste werden dadurch nachweislich reduziert, und das Immunsystem wird gestärkt. Ob im Sitzen, Gehen oder Liegen – eine Meditation ist immer und überall möglich. Auch geführte Meditationen per App werden angeboten, die Patienten beispielsweise durch einen Body-Scan oder eine Atemübung führen. Ein achtsamer Spaziergang in der Natur kann ebenfalls einen meditativen Effekt haben und das Gedankenkarussell stoppen.

DER BLICK ZURÜCK

Im ersten Schritt kann es hilfreich sein, sich bewusst mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen und zu erkunden, welche Gefühle damit verbunden sind. Der Blick zurück kann schmerzhaft und von Wut, Angst und Traurigkeit begleitet sein. Es ist in Ordnung, diese Gefühle anzuerkennen und auch um die Vergangenheit zu trauern. Um sich davon zu lösen, kann es helfen, die Gedanken aufzuschreiben oder sogar einen Brief an das frühere Ich zu verfassen. So gelingt es Schritt für Schritt, die alten Zeiten hinter sich zu lassen und das Hier und Jetzt anzugehen.

Wenn die Gesundheit zum Chef wird

Berufliche und finanzielle Fragen bei Prostatakrebs

Sie haben noch Fragen zum Thema?

Die Deutsche Krebsstiftung bietet regelmäßig Onlinekurse zu Krebs und beruflichem Wiedereinstieg, Existenzsicherung oder Schulden an.



Zeit ist Geld, heißt es immer so schön. Eigentlich ist damit gemeint, wie kostbar unser Leben ist und dass wir jeden Augenblick wertschätzen sollten – bei Krebserkrankungen mehr denn je. Aber auch das liebe Geld sollten wir nicht unter den Teppich kehren.

Was kostet uns eigentlich so eine Prostatakrebs-erkrankung? Was mache ich, wenn ich noch mitten im Beruf stehe? Kann ich mir einen monatelangen Ausfall leisten? Und bin ich überhaupt noch arbeitsfähig?



Antworten auf diese Fragen liefert **Hanna Müller**. Sie ist Sozialarbeiterin in einer onkologischen Ambulanz und berät tagtäglich Krebspatienten.

Angenommen, ich befinde mich in der Prostatakrebsbehandlung und lasse mich deswegen krankschreiben – was bedeutet das finanziell für mich?

Hanna Müller: Sie haben bei einer Krankmeldung zunächst sechs Wochen Anspruch auf die Lohnfortzahlung. Fallen Sie länger aus, wird die Krankenkasse zuständig, und Sie bekommen Krankengeld. Das ist eine finanzielle Einbuße, weil das Krankengeld nur 70 Prozent vom Bruttogehalt beträgt. Dazu kommen hohe Rezeptgebühren, Medikamente, Verbandsmaterial, Gebühren für Taxifahrten usw.

Gibt es Möglichkeiten der finanziellen Entlastung?

Hanna Müller: Es gibt eine spezifische Belastungsgrenze, bis zu der Sie Zuzahlungen leisten müssen. Darüber hinaus kann die gesetzliche Krankenkasse Sie davon befreien. Während einer Chemotherapie oder Bestrahlung haben Sie Anspruch auf die Übernahme der Fahrtkosten. In Extremfällen und bei sehr niedrigem Einkommen können Sie auch finanzielle Unterstützung aus Härtefonds beantragen. Vieles ist jedoch von den persönlichen Umständen der Betroffenen abhängig und gilt nicht universell für jeden Krebspatienten. Es gibt aber definitiv Mittel und Wege zur finanziellen Entlastung, die jedoch teilweise Ihre Eigeninitiative erfordern.

Wie steht es um das Thema Frührente bei Prostatakrebs, wenn ich z. B. nicht mehr genug Energie habe, um weiterhin im Berufsleben tätig zu sein?

Hanna Müller: Bei einer Krebserkrankung kann man den Verlauf nicht vorhersagen. Sie wissen nicht, ob Sie nach der Therapie wieder arbeitsfähig sind oder nicht. Wenn sich herausstellt, dass Ihre Erwerbsfähigkeit nicht mehr gegeben oder vermindert ist, können Sie sich an den Rentenversicherungsträger wenden und eine Erwerbsunfähigkeits- oder Erwerbsminderungsrente beantragen. Die medizinischen Befunde und Prognosen von Ärzten spielen dabei eine große Rolle.

FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

Aber klar ist auch: Eine Diagnose wie Prostatakrebs verdeutlicht, worauf es im Leben ankommt.

Die Erfahrung hat auch **Rüdiger A.** gemacht. Er erhielt die Diagnose Prostatakrebs 2018 im Alter von 57 Jahren. Damals stand der Vertriebsmitarbeiter mit beiden Beinen im Job. Mittlerweile befindet er sich in der passiven Altersteilzeit; der Prostatakrebs begleitet ihn weiter.

„Vor meiner Diagnose habe ich gewissen Momenten nicht ausreichend Wertschätzung entgegengebracht. Das ist jetzt anders, wo ich nicht mehr arbeite. Ich schaue nach vorne und schätze die kleinsten Dinge, Situationen und Ereignisse. An einem Dienstagmorgen auf meiner Terrasse zu frühstücken und mein Leben zu genießen – das hat was.“

Die unsichtbare Erschöpfung: Fatigue

Strategien zum Umgang mit Fatigue bei Prostatakrebs



In den letzten Jahren wurden bedeutende Fortschritte in der Behandlung von Prostatakrebs gemacht. Neue Therapieansätze bieten Hoffnung und Verbesserung, aber es gibt eine Begleiterscheinung, die oft unsichtbar bleibt und dennoch viele Patienten betrifft: Fatigue.



WAS IST FATIGUE?

Fatigue ist eine anhaltende Erschöpfung, die nicht einfach durch Schlaf oder Ruhe behoben werden kann. Medikamente können eine Ursache von Fatigue sein, insbesondere Krebsmedikamente. Viele Menschen, die an Prostatakrebs leiden, berichten von einem ständigen Gefühl der Erschöpfung, das ihren Alltag stark beeinflusst. Dann können selbst kleine, alltägliche Aufgaben wie Zähneputzen oder Anziehen bereits zur Herausforderung werden. Im Gegensatz zur normalen Müdigkeit, die nach einer erholsamen Nacht oft verschwindet, bleibt Fatigue hartnäckig und kann das Energieniveau beeinträchtigen.



WIE SICH DIE UNSICHTBARE LAST LEICHTER ANFÜHLEN KANN

Es ist entscheidend zu wissen: Auch wenn die chronische Erschöpfung oft unsichtbar und schwer greifbar erscheint, sind Sie als Betroffener keineswegs allein. Viele Menschen kämpfen mit ähnlichen Symptomen und teilen ihre Erfahrungen. Diese gemeinsame Erkenntnis kann ein wertvoller Schritt auf dem Weg zu Verständnis und Unterstützung sein. Die Tatsache, dass Sie nicht allein sind, kann Hoffnung schenken und Mut verleihen. Der Austausch mit anderen, die dieselben Herausforderungen erleben, sowie das Verständnis von Familie und Freunden können eine bedeutende Quelle der Erleichterung sein. Es ist wichtig, dass Sie wissen, dass Ihre Erfahrungen ernst genommen werden und dass es Wege gibt, wie sich diese unsichtbare Last für Sie auch leichter anfühlen kann.



Strategien zum Umgang mit Fatigue



DOKUMENTIEREN UND VERSTEHEN

Wann fühlen Sie sich kraftlos? Welche Aktivitäten rauben Ihnen die meiste Energie? Es ist wichtig, dass Sie herausfinden, wann die Erschöpfung sich bei Ihnen bemerkbar macht. Das ist nicht nur für Ihren Alltag, sondern auch für die Behandlung hilfreich.



MEDIZINISCHE UNTERSTÜTZUNG

Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt über Ihre Symptome. Es gibt gezielte Therapien und Medikamente, die helfen können, Fatigue zu lindern. In manchen Fällen ist es auch möglich, auf ein verträglicheres Krebsmedikament zu wechseln, wenn die Nebenwirkungen nicht kontrollierbar sind. Ihr medizinisches Team kann Ihnen helfen, eine individuelle Behandlungsstrategie zu finden, die zu Ihrer Situation passt.



MIT PLANUNG DEN ALLTAG MEISTERN

Planen Sie Ihren Tag so, dass Sie Ihre Energie bestmöglich nutzen können. Kleine, regelmäßige Bewegungseinheiten wie Spaziergänge können helfen, das Energieniveau zu stabilisieren. Priorisieren Sie wichtige Aufgaben und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen.



EMOTIONALE UND/ODER PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Die emotionale Belastung durch Fatigue sollte nicht unterschätzt werden. Gespräche mit einem Psychologen oder in Selbsthilfegruppen können helfen, die emotionale Last zu bewältigen und positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.



GEMEINSCHAFT UND AUSTAUSCH

Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Onlineforen und lokale Selbsthilfegruppen bieten eine wertvolle Unterstützung und helfen, sich nicht isoliert zu fühlen. Der Austausch mit anderen Prostatakrebspatienten kann neue Perspektiven eröffnen und ermutigen.

Führen Sie ein **Energietagebuch**? Dokumentieren Sie Ihren Energieaufwand, damit Sie Ihre inneren Kräfte besser einschätzen können.

Einfach QR-Code scannen und **Energietagebuch herunterladen!**



Versuchen Sie nach vorn zu schauen!

Denken Sie nicht ständig daran zurück, was Sie früher alles geschafft haben. Vergleichen Sie sich auch nicht mit Familienangehörigen oder Freunden, die leistungsfähiger sind als Sie, sondern schenken Sie sich selbst lieber Verständnis und Anerkennung. Nehmen Sie sich kleine Schritte vor und freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg! Diese positive Haltung wird Ihnen helfen, sich motiviert und gestärkt zu fühlen, während Sie Ihren Weg Schritt für Schritt weitergehen.

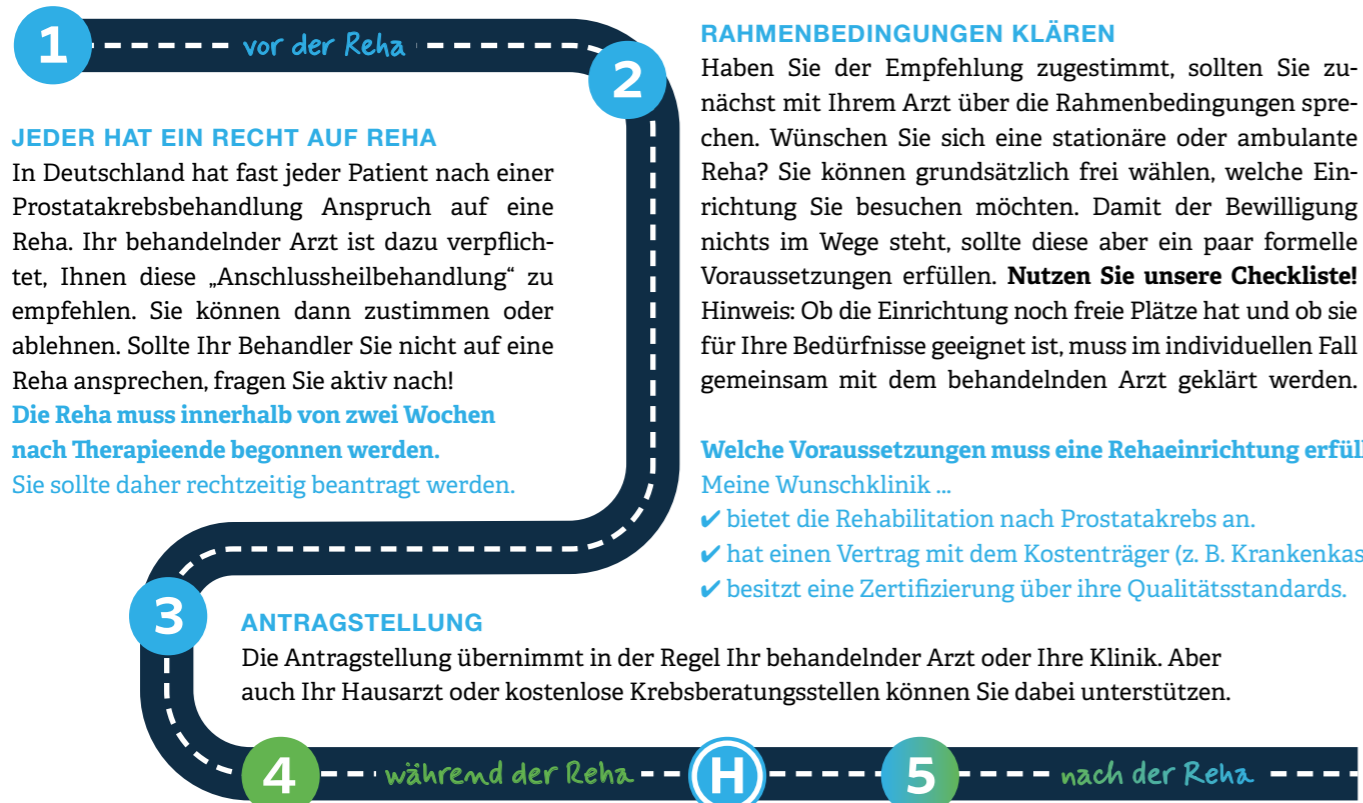
Ab in die Reha!

Ein Fahrplan zurück in den Alltag

Ist die Prostatakrebsbehandlung überstanden, wünschen sich viele Patienten, möglichst schnell in den normalen Alltag zurückzukehren und die Erkrankung hinter sich zu lassen. Das fällt aber nicht immer leicht. Häufig bleiben nach der Behandlung Funktionsstörungen wie Inkontinenz oder erektile Dysfunktion zurück. Und auch die Psyche leidet unter dem Einschnitt der Erkrankung. Eine Reha kann helfen,

körperliche Beschwerden in den Griff zu bekommen und das Erlebte zu verarbeiten. Auch beim Wiedereinstieg in das gesellschaftliche und berufliche Leben bietet sie Unterstützung. Tatsächlich nimmt aber nur etwa die Hälfte aller Betroffenen das Angebot in Anspruch, obwohl die bürokratischen Hürden niedrig sind. Die Kosten und Beantragung werden in den meisten Fällen fast vollständig übernommen.

Wir zeigen Ihnen, welche Stationen der Fahrplan zur Reha umfasst!



JEDER HAT EIN RECHT AUF REHA

In Deutschland hat fast jeder Patient nach einer Prostatakrebsbehandlung Anspruch auf eine Reha. Ihr behandelnder Arzt ist dazu verpflichtet, Ihnen diese „Anschlussheilbehandlung“ zu empfehlen. Sie können dann zustimmen oder ablehnen. Sollte Ihr Behandler Sie nicht auf eine Reha ansprechen, fragen Sie aktiv nach!

Die Reha muss innerhalb von zwei Wochen nach Therapieende begonnen werden.

Sie sollte daher rechtzeitig beantragt werden.

RAHMENBEDINGUNGEN KLÄREN

Haben Sie der Empfehlung zugestimmt, sollten Sie zunächst mit Ihrem Arzt über die Rahmenbedingungen sprechen. Wünschen Sie sich eine stationäre oder ambulante Reha? Sie können grundsätzlich frei wählen, welche Einrichtung Sie besuchen möchten. Damit der Bewilligung nichts im Wege steht, sollte diese aber ein paar formelle Voraussetzungen erfüllen. **Nutzen Sie unsere Checkliste!** Hinweis: Ob die Einrichtung noch freie Plätze hat und ob sie für Ihre Bedürfnisse geeignet ist, muss im individuellen Fall gemeinsam mit dem behandelnden Arzt geklärt werden.

Welche Voraussetzungen muss eine Rehaeinrichtung erfüllen?

Meine Wunschklinik ...

- ✓ bietet die Rehabilitation nach Prostatakrebs an.
- ✓ hat einen Vertrag mit dem Kostenträger (z. B. Krankenkasse).
- ✓ besitzt eine Zertifizierung über ihre Qualitätsstandards.

ANTRAGSTELLUNG

Die Antragstellung übernimmt in der Regel Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Klinik. Aber auch Ihr Hausarzt oder kostenlose Krebsberatungsstellen können Sie dabei unterstützen.

DER REHAUFENTHALT

Ein Rehaaufenthalt dauert in der Regel drei bis vier Wochen. Vor Ort besprechen Sie zunächst Ihre Ziele und individuellen Beschwerden. Die Angebote einer Reha variieren je nach Einrichtung. Dazu zählen: Ergo- und Physiotherapie, Ernährungsberatung sowie Sport- und Bewegungstherapie, Yoga oder Entspannungskurse. Die medizinische und psychologische Betreuung unterstützt Sie in dem Prozess, Stück für Stück wieder in das gesellschaftliche Leben einzutauchen und im Berufsleben Fuß zu fassen. Wichtig: Eine Reha ist immer nur der Beginn der Genesungsreise. Nicht für jeden ist danach direkt wieder alles beim Alten – geben Sie sich also Zeit und machen Sie sich keinen Druck. Jeder Weg ist unterschiedlich.

Onkologische Rehabilitation
Eine Reha kann einmal nach der Erstbehandlung in Anspruch genommen werden. Danach ist es möglich, eigenständig eine onkologische Rehabilitation zu beantragen. Da wird ein ärztlicher Befund über die Notwendigkeit einer weiteren Reha benötigt. Informationen dazu erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt. Um den Prozess zu vereinfachen, können Sie sich auch schon vorab über die Beantragung informieren oder sich bei Krebsberatungsstellen kostenlos beraten lassen.

ZURÜCK IM ALLTAG

Während der Reha erlernen Sie wichtige Werkzeuge, die Ihnen auch im Alltag zu Hause helfen sollen. Knüpfen Sie an das Gelernte an oder beginnen Sie ein Hobby, das Sie neu kennengelernt haben. Selbsthilfegruppen sind auch eine gute Möglichkeit, um die Verarbeitung der Krebserkrankung auf mentaler Ebene weiter anzugehen. Einige Rehaeinrichtungen bieten auch nach einem Aufenthalt weitere Begleitung an. Am wichtigsten ist: Lassen Sie sich Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck. Auch kleine Schritte und Veränderungen sind ein Erfolg auf Ihrem Weg zurück ins Leben.



PROSTATAKREBS BEDEUTET NICHT DAS ENDE ALLER ZUKUNFTSPLÄNE

Die Behandlungsphase ist kräftezehrend. Doch diese Zeit ist auch der erste Schritt in ein neues Leben. Ist der Krebs noch heilbar, kann der Tumor vollständig entfernt werden. Ist eine Heilung nicht mehr möglich, wird die Behandlung darauf ausgerichtet, das Fortschreiten zu verlangsamen und die Symptome wie z. B. Schmerzen zu lindern und Lebensqualität langfristig bestmöglich zu erhalten. Das heißt aber nicht, dass das Leben bald vorbei ist. Das beste Beispiel dafür ist der Prostatakrebspatient Wolfgang S.

Nicht das Ende, sondern neue Perspektiven

Leben mit Prostatakrebs: Wie Zuversicht und Therapie neue Sichtweisen schaffen

„Es tut mir leid, der Tumor ist bösartig.“

Plötzlich ist nichts mehr, wie es vorher war. Die Diagnose Krebs ist immer ein Schock, auf den jeder Mensch anders reagiert. Manche mit Wut: „Warum trifft es ausgerechnet mich?“, manche mit Ungläubigkeit: „Die Diagnose muss einfach ein Irrtum sein. Mir geht es doch gut.“ Und es gibt Betroffene, die die Diagnose mit Fassung aufnehmen und positiv nach vorne schauen nach dem Motto: „Es wird schon gut ausgehen“.

Fakt ist:

Es braucht Zeit, die Diagnose zu verarbeiten.

WOLFGANG S. HAT SEIN LEBEN NEU GESTARTET

Wenn man Wolfgang S. sieht, glaubt man nicht, dass dieser zufrieden und gesund wirkende Mann seit mehr als 13 Jahren mit fortschreitendem Prostatakrebs lebt. Wolfgang S. hat sich seine Lebensfreude bewahrt und seinen Weg gefunden, mit der Erkrankung zu leben. Er ist der festen Überzeugung, dass eine lebensbejahende Einstellung den Therapieverlauf positiv beeinflusst. Wolfgang S. hat für sich beschlossen, nur noch das zu tun, was ihm und seiner Gesundheit guttut. So entschied er sich einige Jahre nach der Diagnose gegen seinen Beruf. Stattdessen widmet er sich seither einer Leidenschaft, für die er vor der Erkrankung nie genug Zeit fand. Wolfgang S. ist seitdem begeisterter Musiker, tritt sogar öffentlich auf oder musiziert gemeinsam mit seinen Enkelkindern. Fragt man ihn, welchen Rat er anderen Betroffenen geben kann, lautet seine Antwort:

„Achte auf dich selbst; was dir guttut, tut auch anderen gut und tut auch deiner Gesundheit gut.“



Schauen Sie das ganze Interview mit Wolfgang S. auf:

wertvollER TV



DIE 5

PHASEN DER KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG*

Eine Krebsdiagnose muss nicht nur körperlich, sondern vor allem psychisch verarbeitet werden. Diesen Verarbeitungsprozess hat die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross in einem Fünf-Phasen-Modell beschrieben, das oft verwendet wird, um das emotionale Erleben eines Verlusts oder einer bedeutenden Lebensveränderung zu beschreiben.

1

LEUGNEN:

Betroffene weigern sich, die Diagnose zu akzeptieren. Sie muss einfach falsch sein. Das ist eine Art Schutzmechanismus, der der Psyche Zeit verschafft, die Diagnose ins Bewusstsein vordringen zu lassen.

2

ZORN UND WUT:

„Warum ausgerechnet ich?“ Das Gefühl, vom Schicksal ungerecht behandelt worden zu sein, kann dazu führen, dass Betroffene ihre Wut an Freunden und Familie auslassen.

3

VERHANDELN:

Die Realität der Krankheit wird akzeptiert, doch vielleicht kann man etwas tun, damit schnelle Heilung eintritt. Betroffene versuchen in dieser Phase manchmal mit dem Schicksal, höheren Mächten oder sich selbst zu verhandeln. Nach dem Motto: „Wenn ich ab jetzt gesund lebe, wird alles wieder gut.“

4

TRAUER:

Die Betroffenen begreifen, dass das Leben möglicherweise anders verlaufen wird, und betrauern den Verlust ihres unbeschwerten Lebens davor.

5

AKZEPTANZ:

Sie akzeptieren die Krankheit und beginnen sich mit der Situation zu arrangieren.

*in Anlehnung an das Fünf-Phasen-Modell der Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross

Jeder Mensch durchlebt diese Phasen anders. Es gibt keinen „richtigen“ oder „falschen“ Weg, diesen Prozess zu durchlaufen und nicht jede Phase tritt zum Vorschein. Genauso kann es auch zu „Rückschritten“ kommen, denn Bewältigung ist nicht immer geradlinig.



4 Tipps für mehr Zufriedenheit trotz Prostatakrebs

1

Muten Sie sich selbst nicht zu viel zu.

Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck. Stellen Sie beispielsweise fest, dass sich Ihr Beruf und die Erkrankung nicht mehr miteinander vereinbaren lassen, überdenken Sie Ihre derzeitige Lebenssituation.

2

Suchen Sie den Austausch mit anderen.

Eine Krebserkrankung belastet auch die Psyche. Reden Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden über Ihre Erkrankung. Reden ist Balsam für die Seele. Auch eine Selbsthilfegruppe hilft vielen Betroffenen, mit der Erkrankung besser umzugehen.

3

Achten Sie auf Ihren Lebensstil.

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Körpergewicht spielen eine entscheidende Rolle. Eine gute allgemeine Konstitution und ein starkes Immunsystem sind für Krebspatienten wichtig. Zudem tragen Sport und Bewegung dazu bei, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern.

4

Entscheiden Sie aktiv mit.

Ihre Ärzte sollten ihre wichtigsten Berater sein, aber nicht die alleinigen Entscheider über Ihre Therapie. Bereiten Sie Ihre Arztbesuche gut vor. Bringen Sie die wichtigsten Werte und Befunde mit. Machen Sie eine Liste der Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen wollen.



Stressbewältigung im Alltag

In wenigen Minuten zur inneren Ruhe finden

Mehr als ein Viertel der Deutschen kämpft häufig mit Stress im Alltag, und jeder fünfte Mann ist davon betroffen. Die häufigsten Ursachen für Stress sind die Arbeit, ein hoher Anspruch an sich selbst, seit der Coronapandemie die Sorge vor Erkrankungen nahestehender Personen sowie ständige Erreichbarkeit und zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit. Für Männer mit Prostatakrebs kommt noch eine weitere Ebene hinzu: die Sorge um die eigene Erkrankung, unvorhersehbare Schwankungen des körperlichen und mentalen Befindens sowie die Herausforderung, aus der Flut an Informationen die Richtigen herauszufiltern. Dieses ständige Auf und Ab macht es Betroffenen schwer, innere Ruhe im Alltag zu finden.

ENTSPANNUNG MEISTERN: STÄRKE DURCH ACHTSAMKEIT

Doch es gibt Möglichkeiten, diesem Stress entgegenzuwirken. Manchmal helfen schon Priorisierung und Verbildlichung von Aufgaben, um nicht überwältigt zu werden. Wenn Sie sich selbst mal nicht in der Lage fühlen, die anvisierten Aufgaben zu erledigen, können Sie diese auch an Ihr Umfeld weitergeben und um Unterstützung bitten. Sie merken: Verschiedenste Techniken können Patienten dabei helfen, sich für kurze Zeit im anstrengenden Alltag zu entspannen und ihre Lebensqualität zu steigern. Für viele Männer stellt Entspannung jedoch eine Herausforderung dar. Achtsamkeit und das Wahrnehmen des eigenen Körpers werden oft als unangenehm empfunden oder schnell als Zeitverschwendung abgetan. Doch gerade in herausfordernden Zeiten zeugt es von Stärke, innere Ruhe bewusst herbeirufen zu können.

Es gibt viele unterschiedliche Entspannungsübungen – nicht alle funktionieren für jeden gleich gut.

Probieren Sie sie einfach aus!

4-7-8-METHODE: ENTSPANNUNG DURCH BEWUSSTES ATMEN

Atemübungen sind eine besonders einfache Methode, um schnell und ohne großen Aufwand Entspannung zu erlangen. Durch das Atmen mit dem Zwerchfell oder der Magenregion wird die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, auch bekannt als das „Ruhe-system“, gefördert. Bewusstes und langsames Ein- und Ausatmen hat dann eine beruhigende und entspannende Wirkung.

Und so geht die 4-7-8-Methode:

- Tief einatmen:** Zählen Sie dabei langsam bis 4.
- Atem anhalten:** Zählen Sie weiter bis 7.
- Ausatmen:** Lassen Sie bei 8 die Luft entweichen. Wiederholen Sie diese Sequenz mehrmals.

Tipp: Konzentrieren Sie sich auf tiefes Einatmen und langsames Ausatmen in den Bauch für maximale Entspannung.

BEWUSSTSEIN DURCH SCHREIBEN

Um positive Dinge im Alltag wahrzunehmen, kann es hilfreich sein, sich täglich bewusst auch auf die kleinen Glücksmomente zu fokussieren. Um mehr Bewusstsein in Ihren Alltag zu integrieren, können Sie Ihre Gedanken und Glücksmomente in diesem Achtsamkeitsbogen festhalten.



QR-Code scannen und Glücksmomente sammeln.

DAS 6-MINUTEN-TAGEBUCH

Dieses Tagebuch hilft Ihnen, den Fokus auf positive Aspekte zu lenken und mehr Achtsamkeit sowie Gelassenheit zu entwickeln. Mit nur sechs Minuten pro Tag – aufgeteilt in drei Minuten am Morgen und drei Minuten am Abend – unterstützt es Ihre tägliche Routine.



Hallo, Leben!

Arzttermine, Untersuchungen, Sorgen – nach der Diagnose Prostatakrebs dreht sich oft der ganze Alltag um die Erkrankung. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für schöne Erlebnisse zu nehmen. Auch mit Prostatakrebs gibt es eine Vielzahl an Aktivitäten, die Sie gemeinsam oder für sich allein unternehmen können. Sport, Geselligkeit oder Entspannung helfen dabei, den Kopf freizubekommen, Stress abzubauen und Ihre Lebensqualität zu steigern.



1 INS SCHWITZEN KOMMEN

Sport sollte – solange er gut tut und sich gut anfühlt – betrieben werden. Dabei lautet das Credo: Die Gesundheit fördern, aber sich nicht verausgaben, damit der Körper sich auch auf die Heilung und Therapie konzentrieren kann. Schwimmen ist eine besonders sanfte Sportart, die sich auch bei Prostatakrebs hervorragend eignet. Die Schwerelosigkeit im Wasser fühlt sich nicht nur angenehm an, sondern schont auch Blutdruck und Gelenke. Wenn Ihre Therapie es zulässt, schwingen Sie sich in den Sattel – eine Tour mit dem Fahrrad oder E-Bike ist ideal, um die Ausdauer zu trainieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Fahrradhelm nicht vergessen! Und keine Sorge: Fahrradfahren verursacht kein Tumorwachstum, sondern tut gut und macht fit.



2 NATUR PUR – DEN WALD MIT ALLEN SINNEN SPÜREN

Ein Waldspaziergang reduziert nachweislich das Stresshormon Cortisol, sodass wir uns ruhiger und ausgeglichener fühlen. Ihre Gedanken driften ganz automatisch ab, Sie lauschen den Geräuschen des Waldes und genießen die Ruhe der Natur. Vielleicht haben Sie auch schon einmal von Waldbaden gehört. Bei der aus Japan stammenden Naturheilkunde erleben Sie die Natur mit allen Sinnen. Das geht allein, aber auch in der Gruppe bei geführten Kursen zum Thema Waldbaden.

Tipps für die Freizeit mit Prostatakrebs



3 AUF DIE WÜRFEL, FERTIG, LOS!

Für viele Krebserkrankte ist es nicht nur hilfreich, sich mit anderen auszutauschen, sondern auch, soziale Kontakte zu pflegen und sich Ablenkung zu verschaffen. Ein geselliger Spieleabend im Kreis der Familie oder mit Freunden tut sowohl Körper als auch Geist gut. Egal ob beim Knobeln, Würfeln oder Rätseln – die Synapsen werden aktiviert, und das Nervensystem kann sich entspannen.

4

PODCASTS: ABSCHALTEN IM ALLTAG

Gönnen Sie sich ab und zu eine Pause vom Alltag und beschäftigen Sie sich auch mal mit Dingen, die nichts mit Krebs zu tun haben. Machen Sie es sich zum Beispiel bei einer Tasse Tee gemütlich und lauschen Sie einem unterhaltsamen Podcast. Verschiedene Plattformen bieten mittlerweile eine Vielzahl an Podcasts zu Themen aus Politik, Kunst, Musik, Geschichte und Co. an. Bei „Und was machst du am Wochenende?“ von Zeit Online sprechen jede Woche prominente Interviewpartnerinnen und -partner darüber, was ein gelungenes Wochenende für sie ausmacht – jede Menge Empfehlungen und Inspirationen natürlich inklusive!

Tip: Ein Podcast lässt sich überall hören. Verbinden Sie das doch einfach mit einem Waldspaziergang, dem nächsten Einkauf oder einer Bahnfahrt.

Kopfhörer auf und los!

5

KOPF AUS, ENTSPANNUNG AN

Wellness ist eine beliebte Aktivität, um zu entspannen und den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen. Dafür muss es nicht immer der Besuch im Thermalbad oder Spa sein. Die hohen Temperaturen in der Sauna können sich während oder unmittelbar nach einer Prostatakrebsbehandlung negativ auf den Kreislauf auswirken. Daher empfiehlt es sich, auf sanftere Methoden zurückzugreifen. Probieren Sie doch mal eine entspannende Massage, Duftkerzen oder ein warmes Bad.

Diese Aktivitäten lassen sich auch wunderbar zu Hause umsetzen und können ebenfalls einen wohltuenden Effekt haben.

Wie wäre es mit einer sanften Massage?!

EXTRA-TIPP:
AUF DEN SPUREN VON HAMLET, DA VINCI & CO.
Für Kulturliebhaber bietet sich auch ein Besuch im Theater oder Museum an. Viele Werke und Stücke setzen sich mit philosophischen Themen auseinander und können Inspiration oder Trost spenden. Zudem kann die bedächtige Atmosphäre dort einen beruhigenden Effekt haben. Das Schöne: Museen und Theater finden sich in fast jeder Stadt und sind für jedermann zugänglich.



Quick & Healthy

Deftige Hausmannskost – Geht das auch gesund?

Putenschnitzel

IN VOLLKORNHAFERFLOCKEN-PANADE
MIT KARTOFFELSALAT
(Zutaten für 4 Portionen)

Für die Schnitzel

4 Putenschnitzel | 1 Ei, verquirlt | 50 g Vollkornhaferflocken
Rapsöl | Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf



Zubereitung

- 1 Die Putenschnitzel mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit einem Fleischhammer vorsichtig flachklopfen. Von beiden Seiten mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika rosenscharf würzen.
- 2 Die Schnitzel nacheinander durch das verquirlte Ei ziehen und in den Haferflocken wenden. Diese leicht festdrücken.
- 3 In einer Pfanne Rapsöl heiß werden lassen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Für den Kartoffelsalat

1,2 kg mittelgroße Kartoffeln festkochend | 1 Bund Schnittlauch
1 Bund Radieschen | 200 g Gewürzgurken | 4 EL Sud der Gewürz-
gurken | 400 g Joghurt 1,5 % Fett | 1 EL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer



Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln waschen, ungeschält in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 20 Minuten köchelnd garen.
- 2 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gewürzgurken fein würfeln. Joghurt mit Gurkensud, Senf, Salz sowie Pfeffer kräftig würzen.
- 3 Sobald die Kartoffeln gar sind, abgießen und ein wenig auskühlen lassen. Noch heiße Kartoffeln pellen und in feine Scheiben schneiden.
- 4 Heiße Kartoffeln mit Gewürzgurken, Radieschen sowie vorbereitetem Dressing vermischen und 15 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch untermengen und Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Klassiker der deutschen Küche – aber gesünder und nährstoffreich – können Sie direkt nachkochen. Guten Appetit!

Ablenkung gefällig?

Wann wird mein Name wohl genannt? Die Zeit im Wartezimmer kann sich für Betroffene oft sehr zäh anfühlen – insbesondere, wenn man neu diagnostiziert wurde oder nervös auf wichtige Testergebnisse wartet. Nutzen Sie diese Zeit für eine spielerische Ablenkung und nehmen Sie Ihr Wissen über Prostatakrebs einmal genauer unter die Lupe. Gesucht werden 15 Begriffe. Ein schöner Nebeneffekt: Rätseln kann den Kopf freimachen.



Ran am den Stift und viel Erfolg!

Richtungen: links nach rechts, oben nach unten, diagonal von links nach rechts (z. B. von unten links nach oben rechts)

FKDJYÜZTLEBENSZEITAFNYRAAH
QANGJSAPVNRHCJMESGBIOP SIEO
BRAHEILUNGHUFBSHVSNDKPSBVR
GZMEMRNDACJMOOGWOAVNWHGJSM
FIDJMÜZTBALVNADANGWFNYRNAO
BNFHENLOIVPGDEHRBKOLKGFZEN
GOMETREREHABILITATIONWNHGS
VMWLAROSTITPKREEESESGEHCME
GLEASONWDCAMOSGZOWVNIHGJSN
BÜFHTNLNIRPSGCHENQKLLOGIES
CBÜFACUBEFHCNLAIPJISPUFDAI
GADESFNHACJMOSGTOSVNWHGJST
FBDJEÜTTBAPFPRÄVENTIONRNAI
BÜFBNNLAIVPGYBHROLPAZOKSEV



In unserem Prostata-Glossar finden Sie die wichtigsten Begriffe noch einmal erklärt!

Lösung Waagrecht: Heilung, Rehabilitation, Gleason, Biopsie, Lebenszeit, Prävention • Senkrecht: Hormonsensitiv, Metastasen, Wartezeit, Karzinom • Diagonal: PSA, Resilienz, Therapie, Befund, Diagnose



OLYMPIA ANIMIERT MICH, AUCH MAL WIEDER SPORT ZU TREIBEN



LEIDER HABE ICH DAFÜR KEINE ZEIT, WEIL ICH OLYMPIA GUCKEN MUSS



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