

# Nicht allein nach dem Diagnose-Schock

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe berät und hilft seit zehn Jahren

VON KATHRIN RUF

**Augsburg** „Die Diagnose Krebs scheint heute immer noch einem Todesurteil gleichzukommen“, sagt Joachim Schütt, Gründer und ehrenamtlicher Leiter der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Augsburg. Denn obwohl nur etwa zehn Prozent der Krebstodesfälle bei Männern dem Prostatakarzinom zugeschrieben werden, sitzen der Schock und die Angst, sterben zu müssen, nach der Diagnose erst einmal tief. Jährlich hören 65.000 Männer in Deutschland den Satz: „Sie haben Prostatakrebs.“ Mit 20 Prozent aller Krebserkrankungen ist dieser Krebs der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Etwa 90 Prozent der Erkrankten sind über 60 Jahre alt.

Häufig wird sofort nach der überbrachten Diagnose das weitere Vorgehen vom Arzt festgelegt. Zeit, sich mit der Diagnose auseinanderzusetzen, sich auch über eine psychologische oder psychosoziale Beratungsmöglichkeit zu informieren oder eine zweite Arztmeinung über die beste Therapie einzuholen, bleibt häufig nicht. Doch genau das würde sich Schütt wünschen: dass den Männern zunächst ein wenig Zeit gegeben wird, mit dieser Diagnose umzugehen und sich in Ruhe zu informieren.

„In den meisten Fällen wäre aus medizinischer Sicht auch Zeit dafür, denn in der Regel ist diese Krebsart eher langsam wachsend“, weiß der 70-Jährige, der vor über zehn Jahren seine Diagnose erhielt und selbst erleben musste, dass ihm wichtige Wahlmöglichkeiten über die Therapie abgenommen wurden. „Die Entscheidung, was nach der Diagnose zu tun ist, traf allein mein damaliger Arzt.“

Seit zehn Jahren lebt Schütt nun zwar unter ständiger Therapie, aber – wie er selbst sagt – gut mit seiner

Erkrankung. Ein Jahr nach seiner Operation entschied sich der ehemalige Ingenieur aus einem Gefühl der Dankbarkeit heraus, für erkrankte Männer eine Möglichkeit zu schaffen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im Januar 2002 fand mit Unterstützung der Psychosozialen Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft das Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Augsburg statt.

„Den Selbsthilfegruppen kommt eine enorme Bedeutung zu.“

Prof. D. Weckermann



Anfangs trafen sich die Männer noch in den Räumen der Beratungsstelle, doch diese wurden schnell zu klein. Seit 2004 finden die Treffen nun im Haus Tobias in Augsburg statt. Mehr als 20 Männer kommen regelmäßig, noch einmal so viele zählen zum erweiterten Mitgliederkreis der Selbsthilfegruppe. In den zehn Jahren ihres Bestehens hat die Selbsthilfegruppe geschätzt etwa 100 Betroffene direkt beraten. Die Männer kommen aus der Stadt und dem Landkreis Augsburg und weit darüber hinaus – von Isny im Allgäu bis Donauwörth, von Mering bis Thannhausen. Dass der Bedarf an Information in der Region groß ist, beweisen für Schütt und seinen Stellvertreter Erich Reulecke auch diese Zahlen: In knapp vier Jahren besuchten über 15.000 Internet-Nutzer die Homepage der Selbsthilfegruppe.

„Wir würden uns wünschen, dass mehr Erkrankte den Weg zu uns gleich nach der Diagnose finden“, sagt Reulecke, der sich seit 2004 in der Augsburger Selbsthilfegruppe engagiert. Denn gerade die Erkenntnis, dass es andere Männer

gibt, die den gleichen Schicksalsschlag verkraften mussten, Erfahrungen mit den unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten haben und einem selbst das Gefühl geben, nicht allein zu sein – das alles sind nach Überzeugung von Schütt und Reulecke die Dinge, die Männer nach der Diagnose brauchen.

„Wir alle haben nach der Diagnose ein psychisches Tief durchgemacht“, so Schütt. Durch die vielen unterschiedlichen Krankheitsgeschichten besitzen die Mitglieder inzwischen auch einen breiten Erfahrungsschatz, aus dem heraus sie neue Mitglieder beraten können. Und das vor allem auch in Bezug auf die Nach- und Nebenwirkungen der Therapien wie Inkontinenz und Impotenz. Regelmäßig werden auch Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Alternativmediziner, Homöopathen, Ernährungsberater, Sozialrechtler oder Geistliche als Referenten zu Vorträgen und Gesprächsrunden eingeladen.

Professor Dorothea Weckermann, Chefärztin der Urologischen Klinik am Klinikum Augsburg, hat im Jahr 2003 die Schirmherrschaft für die Augsburger Selbsthilfegruppe Prostatakrebs übernommen, anlässlich des anstehenden Jubiläums nennt sie wichtige Vorteile dieser Gruppe: „Den Selbsthilfegruppen kommt eine enorme Bedeutung zu. Hier können die Hilfesuchenden mit Betroffenen sprechen, Erfahrungen austauschen und dadurch emotionale Unterstützung finden. In den Selbsthilfegruppen kommunizieren Männer in unterschiedlichen Stadien der Erkrankung mit unterschiedlichen Therapien miteinander und verfügen dadurch über ein hohes Maß an persönlicher Erfahrung und fachlicher Kompetenz.“

Im Internet  
www.shg-prostatakrebs-augsburg.seko-bayern.org



Unterstützen mit ihrer Selbsthilfegruppe viele Prostatakrebs-Patienten: Vorsitzender Joachim Schütt (links) und Stellvertreter Erich Reulecke. Foto: Fred Schöllhorn

## Prostatakrebs

- Bei jedem sechsten Mann über 50 Jahren wird Prostatakrebs diagnostiziert, jeder 33. Erkrankte stirbt daran.
- Das Prostatakarzinom wächst aber in der Regel langsam. Die meisten der heute entdeckten Prostatakarzinome haben eine gute Prognose.
- Für die Wahl der optimalen Behandlung ist wichtig, anhand von Tastuntersuchung, Bestimmung des prostata-spezifischen Markers PSA, Ultraschalluntersuchung, Gewebeprobe und unter Umständen weiterer bildgebender Verfahren zu klären, wie groß und aggressiv der Tumor ist.

Bei einem lokal begrenzten Prostatakarzinom haben Operation und Bestrahlung zum Ziel, die Tumorzellen möglichst vollständig zu entfernen oder zu zerstören. Beide Verfahren sind vergleichbar in ihren Heilungsraten, etwa sieben von zehn Männern werden laut den offiziellen Patientenleitlinien geheilt, sind aber jeweils mit möglichen Nebenwirkungen wie Inkontinenz und Impotenz belastet. (kruf)

## Trainierte sind klar im Vorteil

Spezielle Übungen helfen Patienten

**Köln** Durch ein gezieltes Schließmuskel- und Beckenbodentraining lässt sich das Risiko und die Dauer einer Inkontinenz als Folge einer Prostatakrebs-Operation senken. Dies konnten Dr. Freerk Baumann und Diplom-Sportwissenschaftlerin Eva Zopf von der Deutschen Sporthochschule Köln bei der Analyse vorliegender Studiendaten nachweisen. Durch professionelle bewegungstherapeutische Interventionen verbessern sich demnach nicht nur die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden von Krebspatienten, wie die Sporthochschule Köln mitteilte; auch Nebenwirkungen der Tumorthherapie, wie etwa das Erschöpfungssyndrom (Fatigue), können gezielt beeinflusst werden.

Untersucht wurden die Auswirkungen körperlicher Aktivität bei Patienten mit Prostatakrebs sowohl während als auch nach der medizinischen Therapie. „Männer, die regelmäßig trainieren, sind gegenüber Männern ohne gezieltes körperliches Training klar im Vorteil. Das betrifft die Parameter Inkontinenz, Fatigue, Muskelkraft, Lebensqualität und Fitness“, so Baumann. Im Idealfall beginnt ein Patient bereits vor der OP mit Übungen für den Beckenboden.

## Schneller wieder kontinent

Nach der OP sollte bereits 48 Stunden nach der Entfernung des Katheters mit dem Training begonnen werden. „Die Patienten werden durch einen unmittelbaren Trainingsbeginn schneller wieder kontinent und bleiben es dann auch“, so Baumann. Jedoch müssen die Patienten geduldig sein, denn nicht selten treten Besserungen erst nach sechs Monaten regelmäßigen Trainings auf. Die besten Erfolge stellen sich dann ein, wenn ein Patient unter Anleitung eines geschulten Therapeuten trainiert. (AZ)

# Der Feind jeder Diät

Übergewicht Viele Versuche, abzunehmen, scheitern an ihm. Gespräch über einen ungeliebten Gesellen: den Heißhunger

VON SYBILLE HÜBNER-SCHROLL

**Augsburg** Das Frühjahr ist eine Zeit, in der viele abnehmen wollen. Doch es gibt jemanden, der ihnen einen Strich durch die Rechnung macht: den Heißhunger! Marion Grillparzer, Diplom-Ökotrophologin, Journalistin und freie Autorin, hat ein Buch über diesen Gesellen geschrieben. Wir haben sie dazu befragt.

Warum haben Sie sich mit dem Heißhunger beschäftigt?

**Grillparzer:** Weil ich im Laufe meines Essen-und-Trinken-und-Abnehmen-Expertinnen-Daseins ständig gefragt wurde: Duu, hast du ein Rezept gegen Heißhunger? Ich hab da immer in den Tagen vor den Tagen ... oder: Ich kann an keiner Tafel Schokolade vorbei ... oder: Immer wenn ich Stress hab', dann ... Da leiden nämlich ganz viele drunter. Dieses Thema ist wunderbar menschlich. Und wenn man sich mit dem Thema etwas tiefer beschäftigt, dann wird das richtig spannend: Es gibt nämlich nicht ein Rezept für alle. Es gibt viel zu viele Gründe. Und da kommt dann irgendwann ein Buch zusammen.

Hat er Ihnen selbst auch einmal das Leben schwer gemacht?

**Grillparzer:** Ja. Eigentlich darf ich das gar nicht erzählen. Aber: Ich habe vor zwei Jahren mit dem Rauchen aufgehört, und da hatte ich einen solchen Heißhunger, das kann ich gar keinem erzählen, wie groß der war. Da habe ich dann einige meiner Rezepte selbst ausprobieren können. Was sicher nicht hilft: Gemüsestreifen essen und Wasser trinken.

Welche Rolle spielt er nach Ihrer Erkenntnis bei der Entstehung von Übergewicht?

**Grillparzer:** Im Grunde genommen die Hauptrolle. Hunger ist der Ruf unseres Körpers: Ess was, nimm Energie auf. Haben wir genug Energie aufgenommen, signalisieren unzählige viele fein justierte chemische und hormonelle Abläufe im Körper: Genug. Essen einstellen! Und das ist normalerweise wunderbar in Balance. Heißhunger aber heißt: Da stimmt was nicht. Der Hunger ist größer als das was, wir an Energie brauchen, sprich verbrauchen. Und das Mehr an Energie springt dann eben auf die Hüfte.

Was sind die wichtigsten Ursachen des Heißhungers?

**Grillparzer:** Heißhunger ist immer ein Zeichen von Mangel. Ein Mangel an Liebe, ein Mangel an Schlaf, ein Mangel an Entspannung – sprich Stress –, ein Mangel an Licht, und in achtzig Prozent der Fälle ein Mangel an einem Nährstoff im Körper. Das Gehirn mag gar nicht, wenn uns Zucker im Blut fehlt, dann werden wir ziemlich nervös, zittrig und kriegen Heißhunger. Forscher haben festge-

stellt, dass ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren – stecken in Seefisch, Bio-Käse und Leinöl – genauso heißhungrig macht wie ein Mangel an Eiweiß, Vitaminen oder Mineralien. Fehlt nur ein Stoff, schießt uns das Gehirn zum Kühlschrank, bis man den Stoff kriegt. Auch jede Diät, die stark an Kalorien einspart, schafft eine Notsituation, aus der heraus der Körper ganz natürlich mit mehr Hunger reagiert. Oft monatelang.

Es gibt also biochemische Ursachen und emotionale – welche sind häufiger?

**Grillparzer:** Am häufigsten, 80 Prozent, sind es biochemische. In erster Linie: Probleme mit dem Zuckerstoffwechsel. Heißhunger ist nämlich eine lebensrettende Maßnahme. Sinkt der Blutzucker, geht dem Gehirn der Zucker aus. Das mag unser Gehirn gar nicht. Es weiß, dass es nach einer Zeit ohne Zucker abstirbt. Und genau diesen häufigsten Heißhunger machen wir uns mit dem Essen. Es reichen kleine Portionen von Knabberien mit einem hohen GLYX, um den Blutzucker schnell ansteigen und dann rasant abfallen zu lassen. Dieser Unterzucker macht Heißhunger auf Süßes.

Sie empfehlen, den Heißhunger zu zeichnen, ihm also ein Gesicht zu geben. Warum?

**Grillparzer:** Unser Unterbewusstsein denkt nur in Bildern. Und nur mit einem Bild von meinem eigenen kleinen Heißhunger funktioniert die Strategie, mit der Sie ihn sich zum Freund machen. Heißhunger kann man nicht ignorieren. Dann wächst er. Man muss mit ihm einen freundschaftlichen Pakt schließen. Er sitzt ein Leben lang mit am Teller. Immer wie-

der. Und das ist gut so. Er gehört zu unserem Leben.

Ihr Buch liefert viele Tipps, den Heißhunger zu besiegen. Welche sind Ihre persönlichen Favoriten?

**Grillparzer:** Erst mal ablenken. Ein unechter Heißhunger verschwindet binnen fünf Minuten, wenn man was anderes macht. Ich steig aufs Trampolin oder spiel mit meinen Hunden verstecken. Einem echten Heißhunger gebe ich nach. Und zwar mit Wissen. Liegt's an den Hormonen? Dann ess ich etwas mit Eiweiß und mit Kohlenhydraten. Darau bastel

„Heißhunger ist immer ein Zeichen von Mangel.“

Marion Grillparzer



das Gehirn mehr vom Botenstoff Serotonin. Das macht glücklich und satt. Praktisch funktioniert das zum Beispiel mit steifem Milchschaum, Akazienhonig und Kakaopulver. Lecker! Und manchmal brauche ich auch einen echt vollen Bauch. Dafür kenne ich ein paar wunderbare All-you-can-eat-Rezepte, die viel Eiweiß liefern und nicht anschlagen.

Für Ihr Buch haben Sie viele Wissenschaftler interviewt. Was war für Sie die wichtigste neue Erkenntnis?

**Grillparzer:** Dass unser Körper ein Drogenkoffeinchen ist – das wir immer dabei haben. Denn körpereigene Moleküle der Gefühle schenken uns Energie, lassen gut schlafen, machen Superlaune und natürlich auch glücklich – und sie machen satt. Wir müssen halt nur wissen, wie! Jeder weiß: Unsere Gefühle

spiegeln sich in der Haltung, in der Mimik. Hängende Schultern, hängende Mundwinkel ... Und genauso können wir über die Haltung, die Mimik, die Bewegung, also über den Körper Gefühle verändern. Dafür muss man den Körper aber wahrnehmen. Wer die Körperwahrnehmung schult, spürt auch wieder eher andere Körpersignale, etwa wann er wirklich hungrig ist, wann er satt ist. Und schulen kann man die Körperwahrnehmung durch Aufmerksamkeit. Alle Sinne auf Empfang schalten bei dem, was man gerade tut.

Letztlich heißt es beim Thema Abnehmen ja immer: weniger essen und mehr bewegen. Wahrscheinlich weiß das heute jeder. Und trotzdem sind immer mehr Menschen dick. Woran liegt's?

**Grillparzer:** Übergewichtig sind wir, weil wir nicht mehr wissen, was wir essen, weil wir nicht mehr kochen (können). Fertigprodukte machen heißhungrig und dick. Weniger essen, mehr bewegen ist keine Lösung. Da schaltet der Körper auf Notprogramm. Die Folge: Jo-Jo-Effekt. Man muss alle Nährstoffe zuführen, die der Körper braucht, keiner darf fehlen. Das heißt: Man muss klug essen. Und, ganz wichtig, genießen: Lebensmittel, die die Wärmebildung anregen, den Stoffwechsel hochhalten – und den Blutzuckerspiegel nicht Achterbahn fahren lassen.



Marion Grillparzer: **HEY HEISSHUNGER, ab jetzt bin ich der Boss!** Gräfe und Unzer Verlag, München, 19,99 Euro

## Gesundheit kompakt

US-STUDIE

### Alkohol in Filmen verleitet Jugendliche zum Trinken

Sehen Jugendliche viele Kinofilme, in denen Alkohol konsumiert wird, beginnen sie eher mit Alkoholkonsum als andere Gleichaltrige. Das ist das Ergebnis einer großen Studie von Wissenschaftlern der University of Oregon. Wie die Forscher im Online-Journal *BMJ Open* berichten, hatten sie 6500 Jugendliche zwei Jahre lang zu ihrem Alkoholkonsum und möglichen Einflussfaktoren befragt. Unter anderem sollten sie Auskunft geben, welche von 532 Kinofilmen sie gesehen hatten. Die Forscher ließen bei diesen Filmen die Zeit messen, in der Alkoholkonsum gezeigt wird. Ergebnis: Die Probanden, welche die meisten Alkoholszenen gesehen hatten, begannen mit einer doppelt so hohen Wahrscheinlichkeit während des Untersuchungszeitraums zu trinken wie jene Teilnehmer, welche die wenigsten Alkoholszenen gesehen hatten. (vist)

BERUFSVERBAND

### Bei Weißfleckenkrankheit Stress möglichst vermeiden

Menschen mit Weißfleckenkrankheit sollten zu viel Sonnenlicht und Stress vermeiden. Bei der „Vitiligo“ sei die Haut empfindlicher gegenüber UV-Licht, erläutert der Berufsverband der Deutschen Dermatologen. Und Stress könne das Krankheitsbild verstärken. Die Vitiligo sei weder gefährlich noch schmerzhaft oder ansteckend. Die meisten litten vor allem psychisch unter der chronischen Erkrankung, die sich durch weißfleckige Haut bemerkbar macht. (dpa)

Mehr Infos zu Gesundheit unter [www.gesund-in-schwaben.de](http://www.gesund-in-schwaben.de)