



# PROSTATAKREBS – LEBENSQUALITÄT AKTIV ERHALTEN

Vor sechs Jahren wurde bei Roland Lippmann Prostatakrebs diagnostiziert. Weil er damals vor Ort keine Selbsthilfeorganisation fand, gründete er gemeinsam mit seiner Frau die erste Selbsthilfegruppe für Prostatakrebspatienten im südostbayerischen Raum. Eine Besonderheit der Vereinigung: Etwa ein Drittel der Mitglieder sind die von der Krankheit indirekt mitbetroffenen Partnerinnen der Patienten.



**Unsicherheit und eine beängstigende Sprachlosigkeit empfand Roland Lippmann, als bei ihm Prostatakrebs festgestellt wurde.**

Das wir eine Prostata haben, die bestimmte Funktionen erfüllen muss, wird den meisten Männern in aller Regel erst dann bewusst, wenn in ihrem urogenitalen Körperbereich Funktionsstörungen auftreten oder ihnen der Hausarzt empfiehlt, sich vorsorglich einem PSA-Test zu unterziehen. Diesem Rat folgte ich in jährlichen Abständen mit dem Ergebnis, dass mir nach der dritten Blutentnahme ein Wert von 6,4 ng/ml bestätigt wurde. Bei meinen 70 Jahren und einer vergrößerten Prostata war das noch keine beängstigende Diagnose. Eine Untersuchung bei einem Urologen wurde jedoch empfohlen. Sowohl die Diagnoseverfahren als auch der verbale Umgang mit der Thematik Krebs waren mir unbekannt und ließen peinliche Ängste hervortreten, die noch gesteigert wurden durch den Hinweis, man müsse der Prostata mindestens zehn Stenzen entnehmen, damit ein Pathologe entartete Zellen entdecken und den Grad der Aggressivität bewerten

kann. „Tapfer“ überstand ich die Biopsie. Die Freude über die geringe Ausbreitung (T2b) des Krebses und über den beruhigend niedrigen Aggressivitätsgrad (Gleason 2+2) hielt nicht lange an. Denn die leider eingeholte Zweit- und Drittmeinung erbrachten zwei weitere Empfehlungen, welche Therapie für mich nun zielführend sei. Um diese Unsicherheit zu überwinden, setzte ich mich, von meiner Frau beispielhaft unterstützt, mit allen für einen Laien erhältlichen Informationen über die Krankheit und deren Therapieoptionen auseinander. Der langsam wachsende Krebs ermöglichte es mir, mich nach neun Monaten des Suchens und Lernens endlich für eine Therapie zu entscheiden. Sollten die Nachuntersuchungen weiterhin so positiv ausfallen, kann ich hoffen, wirklich geheilt zu sein.

## Betreuungslücken schließen

Im Wissen, dass in Deutschland an dieser heimtückischen Krankheit



jährlich mehr als 12.000 Männer sterben, und dankbar dafür, dass bei mir die Krankheit mit guten Heilungschancen frühzeitig entdeckt wurde, gründeten meine Frau und ich die Rosenheimer Selbsthilfegruppe und widmen seither fast unsere gesamte Freizeit den betroffenen Männern und ihren Angehörigen. Die Vereinigung versucht, in enger Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Urologen und Onkologen der Region, aber auch mit sehr vielen Klinikärzten und als Kooperationspartner des neuen Prostatakarzinomzentrums eine Betreuungslücke auszufüllen. Unzählige Beratungsstunden – individuell oder in der Gruppe –, eine umfangreiche Fachbibliothek sowie sehr viele Expertenvorträge tragen zu der positiven Atmosphäre genauso bei, wie unser Kochkurs, die Wander- und Fitnessgruppen, die Jahres- oder Weihnachtsfeiern, die Busfahrten zu kulturellen Einrichtungen sowie die Besuche von Fachtagungen oder Kongressen.

### Männergesundheitstage fördern Früherkennung

2006 und 2008 veranstalteten wir unter dem Titel „Früherkennung und Behandlung des Prostatakrebses“ Männergesundheitstage, bei denen wir zur Eigenverantwortung aufrufen. An den Veranstaltungen mit hochkarätigen Vorträgen von Medizinerinnen aus Rosenheim und der Region nahmen jeweils etwa 250 Interessierte teil. Auch für dieses Jahr ist ein Symposium geplant (siehe Kasten), bei dem sich die abschlie-

ßende Podiumsdiskussion um die Frage dreht: „Wird die medizinische Qualität der Versorgung aller Krebskranken auch zukünftig gesichert sein?“ Viele von uns Prostatakrebspatienten fürchten nämlich, dass uns Leistungskürzungen und steigende Medikamentenpreise zu Verlierern des Gesundheitssystems stempeln könnten.

### Operieren oder lieber abwarten?

Die meisten unserer Mitglieder haben die Ersttherapie absolviert und unterziehen sich einer konsequenten Nachsorge bei ihrem Urologen. Parallel dazu bemühen sie sich mit bewundernswerter Disziplin um eine bessere Lebensqualität, indem sie ihre Ernährung umstellen, mehr Sport treiben und zahlreiche andere komplementäre Methoden anwenden. Die Mitarbeit in unserer Gruppe empfehlen wir aber auch den Männern, deren Krankheitsstatus nach der Biopsie nicht so eindeutig bestimmt werden kann, dass eine Therapie zeitnah und zwingend erforderlich wäre. Sie auf die Überwachungsstrategien „Beobachten des Abwarten“ (Watchful Waiting) und „Aktives Beobachten“ (Active Surveillance) aufmerksam zu machen und deren Vor- und Nachteile abzuwägen, kann eine nützliche und immer häufiger angewandte Alternative sein.

*Roland Lippmann*

### Kontakt

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rosenheim  
 Roland und Karin-Maria Lippmann  
 Telefon 0 80 31 – 23 33 95  
 E-Mail lippmann-ist@t-online.de

Gruppentreffen finden jeden ersten Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr im Bürgertreff Happung, Happingerstraße 98, Rosenheim, statt.

Unter [www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de) finden Sie Prostata-selbsthilfegruppen auch in Ihrer Region.

### 3. Männergesundheitstag

Früherkennung und Behandlung des Prostatakrebses

Samstag, 19. Juni 2010  
 9.00 bis 15.00 Uhr  
 Pfarrzentrum Heilig Blut  
 Heilig-Blut-Straße 43a  
 83026 Rosenheim

