MÄNNERGESUNDHEIT

STOP! HIER GEHT ES AUCH UM DEINE ZUKUNFT …

Heute schon rasiert? Wenn nicht, gut so! Schließlich ist »Movember« – und da trägt man(n) Bart. Es gilt darum, etwas zu bewegen. Das Thema »Männergesundheit«, insbesondere Erkrankungen wie Hoden- und Prostatakrebs, soll raus aus der Tabuzone und rein ins Bewusstsein. An der Aktion, die vor 20 Jahren in Australien ihren Anfang nahm, nehmen weltweit längst Millionen von Männern teil.

(K)eine Frage des Alters

NICOLE MAIBAUM

»Topfit« und »kerngesund« fühlt sich Uli Roth, hat als ehemaliger Rekord-Handballnationalspieler am Abend zuvor noch bei Markus Lanz gesessen und ein TV-Interview gegeben, als er am darauffolgenden Vormittag die Diagnose »Prostatakrebs« erhält – mit 47 Jahren, so wie bereits sein Bruder Michael nur drei Monate zuvor.

Die Geschichte der Roth-Zwillinge (siehe auch Text unten links) zeigt die Tücke der Krankheit: Es gibt im Vorfeld kaum Beschwerden, keine auffälligen Symptome. Erst viel später treten diese auf, etwa in Form von Knochenschmerzen im unteren Rücken, im Becken, in den Hüften oder Oberschenkeln – und zwar dann, wenn sich schon Metastasen etwa in den Lymphknoten, in der Beckenregion oder in den Knochen der Wirbelsäule gebildet haben. In diesem Fall kann man den Krebs zwar noch meist gut medikamentös behandeln, eine Heilung aber ist nicht mehr möglich. Jedes Jahr sterben allein in Deutschland mehr als 12.000 Männer an Prostatakrebs. Eine erschreckend hohe Zahl, die mitunter deutlich geringer sein könnte. Denn obgleich es keine besonderen Warnsignale gibt, kann bei einer ärztlichen Vorsorgeuntersuchung der Prostatakrebs sehr wohl in einem frühen Stadium erkannt und daraufhin erfolgreich behandelt werden. Für alle Männer ab 45 Jahren übernehmen daher die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des gesetzlichen Früherkennungsprogrammes einmal im Jahr die Kosten der digital-rektalen Untersuchung (DRU).

Fast paradox: Obgleich es sich bei Prostatakrebs um die in Deutschland unter Männern häufigste Krebserkrankung handelt – jedes Jahr gibt es mehr als 60.000 neu Betroffene –, wird das Angebot der Vorsorgeuntersuchung von nur wenigen angenommen. »Im Alltag verhalten sich Männer oft weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Frauen gehen regelmäßiger zur Vorsorgeuntersuchung, bei Männern ab dem 45. Lebensjahr sind es unter 20 Prozent«, weiß Dr. Christian Gilfrich, Privatdozent und Chefarzt der Klinik für Urologie Straubing des Klinikums St. Elisabeth Straubing (siehe auch Interview unten rechts). Er bekräftigt: »Prostatakrebs macht in der Regel erst Beschwerden durch die Tumorstreuung, dann ist er nicht mehr zu heilen – und das kann man durch eine regelmäßige, schmerzlose Vorsorgeuntersuchung beim Urologen vermeiden.«

»Im Alltag verhalten sich Männer oft weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Weniger als 20 Prozent gehen ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung.«

Christian Gilfrich,
Chefarzt der Urologie des Klinikums Straubing

Wichtig zu wissen: Zwar erkranken die meisten tatsächlich erst nach dem 65. Lebensjahr an Prostatakrebs, doch deswegen als Mann um die 45 auf sein vermeintlich noch junges Alter zu verweisen und nicht zur Vorsorge zu gehen, kann sich als fataler Trugschluss herausstellen. Denn insbesondere bei bestimmten Risikofaktoren kann eine Erkrankung schon deutlich vor dem 65. Lebensjahr erfolgen. So ist das Risiko beispielsweise um das Doppelte erhöht, wenn der biologische Vater an Prostatakrebs erkrankt ist, um das Dreifache, wenn es den biologischen Bruder betrifft. Zu diesen Ergebnissen kommen verschiedene Untersuchungen etwa des Robert Koch Instituts oder der Deutschen Krebsgesellschaft. Daher wird übrigens für diese Risikogruppen auch eine Vorsorge schon ab 40 Jahren empfohlen.

Auf die Bedeutung regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen macht auch die bundesweite Aufklärungskampagne »Nichts verpassen« aufmerksam. Sie möchte vor allem jüngere Männer ermutigen, sich zu öffnen und Hemmungen abzulegen, um so ganz bewusst mit Ärztinnen und Ärzten über die Vorsorgeuntersuchung zu sprechen. Auf der Kampagnenwebsite www.prostatenevermiss.com/de/homepage.html gibt es dafür nicht nur etliche Informationen rund um die Prostata(krebsvorsorge), sondern beispielsweise auch hilfreiche Gesprächsleitfäden oder eine Symptomkarte zum kostenlosen Download. So kann man(n) sich optimal auf den Besuch in der urologischen Praxis vorbereiten.

»DIE VORSORGE HAT UNS DAS LEBEN GERETTET«

Handballnationalspieler, Deutscher Meister und Gewinner von Olympischem Silber: Die Zwillinge Uli Roth und Michael Roth blicken auf eine erfolgreiche Zeit als Sportler zurück, bauen sich danach eine berufliche Karriere auf – Uli als Musikmanager, Michael als Trainer –, als das Glück plötzlich Pause macht. Binnen weniger Monate Abstand erkranken beide an Prostatakrebs, mit 47 Jahren. Die Brüder nehmen den Kampf auf, gelten mittlerweile als geheilt und engagieren sich heute aktiv für die Krebsvorsorge.

MICHAEL ROTH

»Ich war Sportler und habe auf meinen Körper geachtet. Gesundheitschecks ab meinem 40. Lebensjahr gehörten selbstverständlich dazu. Zwar gab eine familiäre Vorbelastung, so war bereits mein Vater an Prostatakrebs erkrankt, doch das Wissen darüber war weit weg. Umso größer war der Schock, als Anfang 2009 mein PSA-Wert bei 4,1 lag. Der Verdacht auf Prostatakrebs wurde durch weitere Untersuchungen bestätigt, drei Wochen später erfolgte die OP. Ich erlebte diese Zeit wie in Trance. Krebs! Ich? Krass! Dank Beckenbodengymnastik und gezielten Kraftübungen habe ich nach der OP meinen Schließmuskel trainiert und jetzt keine Inkontinenzprobleme. Dass ich unbeschwert die Zeit mit meiner Familie – ich habe zwei Kinder – genießen kann, liegt an der Vorsorge. Sie hat mir und meinem Bruder das Leben gerettet.«

»Bei Vorträgen und Talkrunden stelle ich immer wieder fest, wie schwer Männer sich mit dem Thema ›Prostatakrebs‹ tun. Verstehe ich, es ging mir nicht anders. Als ich nur drei Monate nach Michael die Diagnose bekam, dominierten Gedanken an Inkontinenz, Impotenz und Tod mein Leben. Ich wusste zu wenig über die Erkrankung – wie die meisten Männer. Daher glaube ich, dass man in puncto Aufklärung ganz vorne, bereits in der Schulzeit, anfangen muss. Es muss ein Bewusstsein für den eigenen Körper und dessen Gesundheit geschaffen werden. So selbstverständlich es für Frauen ist, zu einer gynäkologischen Untersuchung zu gehen, so selbstverständlich muss eine urologische Vorsorgeuntersuchung bei Männern sein. Auch ist wichtig zu wissen: Prostatakrebs ist nicht das Ende der Sexualität. Auch nach einer OP wird das Glied noch steif. Zudem habe ich vor der OP eine Samenspende gemacht und wurde so noch Vater eines Sohnes.«

ULI ROTH

(© Live Act Music)

Mehr unter **roth-zwillinge.de**

»Wenn man den Krebs früh erkennt, ist er meist gut heilbar«

NICOLE MAIBAUM

Wie lange dauert eine Prostata-Vorsorgeuntersuchung? Was passiert da eigentlich genau? Was ist, wenn es einen Verdacht auf Krebs gibt? Wie steht es um die Heilungschancen? Diese und andere Fragen stellen sich viele Männer – zumeist im Stillen. Antworten gibt an dieser Stelle Dr. Christian Gilfrich, Chefarzt der Urologie am Klinikum Straubing.

Etliche Männer meiden eine Prostata-Voruntersuchung – aus Scham, aber auch Angst vor möglichen Schmerzen. Ist eine solche Sorge berechtigt? Christian Gilfrich: Nein. Eine Vorsorgeuntersuchung bezüglich Prostatakrebs dauert heutzutage im Schnitt nur 15 Minuten. Bei der digital-rektalen Untersuchung, der DRU, beispielsweise ertasten Ärztinnen oder Ärzte rektal mit einem Finger, ob es oberflächliche Veränderungen in der Prostataregion gibt. Vielleicht empfindet der eine oder andere Patient diese Untersuchung als ›unangenehm‹, aber schmerzhaft ist sie in der Regel nicht. Als zusätzliche Früherkennungsmethode kann das Prostata-spezifische Antigen (PSA) anhand einer Blutprobe ermittelt werden. Dies ist allerdings nur bei einem begründeten Verdacht auf ein Prostatakarzinom eine Kassenleistung.

Eine Investition, die sich lohnen kann? Natürlich muss jeder für sich selbst entscheiden, wie ausgiebig eine Vorsorgeuntersuchung ausfallen soll. Unbestritten aber ist: Wenn man den Krebs früh erkennt und sich das Karzinom innerhalb der Prostata befindet, ist er meist gut heilbar.

Apropos: Was für therapeutische Möglichkeiten gibt es?
Bei niedrig-aggressiven Tumoren kann man den Krebs auch ohne jegliche Therapie erst einmal nur beobachten. Bei etwas größeren Befunden kann entweder eine Operation durchgeführt werden, bei der die Prostata entfernt wird, oder man entscheidet sich für eine Strahlentherapie, die man sowohl von außen oder in der Prostata direkt applizieren kann. Die Behandlungen haben in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht. Durch den Einsatz der roboterassistierten Chirurgie zum Beispiel konnten die Blutungsgefahr, die Komplikationen und auch der Krankenhausaufenthalt deutlich gesenkt werden.

Sie gelten als Vorreiter der robotergestützten Chirurgie (da Vinci) und führten so als einer der ersten Urologen überhaupt bereits 2004 eine Prostatakrebsoperation durch. Welche Vorteile bietet diese OP-Form?
Die Prostatakrebsoperation ist eine besondere Operation: Es geht nicht nur darum, den Patienten möglichst von seinem Tumor zu befreien, sondern auch die Lebensqualität zu erhalten. Der Schließmuskel soll weiterhin richtig funktionieren, ebenso wie die Potenz. Dafür muss man die nah an der Prostata gelegenen Nervenfasern während der Operation erhalten. Die robotergestützte Chirurgie bietet hier sehr gute Möglichkeiten, da man eine gute Sicht auch auf feine Strukturen erhält und auch mit sehr kleinen Instrumenten operieren kann. Letztlich ist der Begriff »robotergestützt« etwas irreführend, da das Systems nicht selbstständig operiert. Es ist vielmehr eine Fernsteuerung mit einer äußerst präzisen Technik, die für den Operateur, wenn er sich mit dem System gut auskennt, gute Ergebnisse ermöglicht.

Priv.-Doz. Dr. Christian Gilfrich
Leiter des Prostatakrebszentrums Straubing und des Uroonkologischen Zentrums Straubing. Für 2024 wurde er zum Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für roboterassistierte Urologie gewählt.
(© Johannes Lehner)

Impressum
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: ZEIT Verlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Helmut-Schmidt-Haus, Speersort 1, 20095 Hamburg
Geschäftsführung: Dr. Rainer Esser **Art Direction:** Dietke Steck **Realisierung:** Studio ZX GmbH – Ein Unternehmen der Zeit Verlagsgruppe
Geschäftsführung: Dr. Mark Schiffhauer, Uta Schwaner, Iliane Weiß **Projektmanagement:** Flemming Holm **Redaktion:** Nicole Maibaum
Grafik: Andreas Stahl **Lektorat:** Egbert Scheunemann **Produktmanagement:** Katharina Kraatz **Chief Sales Officer ZEIT Verlagsgruppe:** Lars Niemann
Illustrationen: istockphoto.com – engabito, furtaev, Sergei Mastepanov **Media Consultants Public Sector:** Christian Eils (christian.eils@zeit.de); Donat Tuch (donat.tuch@zeit.de), Anna Bergmann (anna.bergmann@zeit.de), Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 68 vom 1. Januar 2023