

Toolbox

Für Männer mit Prostatakrebs



Mit Unterstützung von

janssen  Oncology

Gewidmet allen Männern mit Prostatakrebs, ihren Partnern, Freunden und Angehörigen

Verfasser:



**Prim. Univ.-Doz.
Dr. Michael Rauchenwald
FA für Urologie,**

- Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und Andrologie
- Vorstand der Abteilung für Urologie und Andrologie am Donauspital – SMZ Ost Wien



**Prim. Univ.-Prof.
Dr. Alexander Gaiger
FA für Innere Medizin**

- Präsident der Österreichischen Gesellschaft für onkologische Rehabilitation
- Zusatzfacharzt für Onkologie, Hämatologie, Psychotherapeut
- Vorstand der Abteilung für onkologische Rehabilitation Lebens Med. Zentrum Bad Erlach/Wr. Neustadt
- Programmdirektor des Comprehensive Cancer Centers Interne 1, Abt. f. Hämatologie, Medizin Universität Wien



**Prim. Dr. Wolfgang Loidl
FA für Urologie**

- Vorstand der Abteilung für Urologie am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz



**Univ.-Prof.
Dr. Johannes Drach
FA für Innere Medizin**

- Zusatzfach Hämato-Onkologie
- Ärztlicher Direktor der Confraternität Josefstadt



**Prim. Priv.-Doz.
Dr. Anton Ponholzer, F.E.B.U.
FA für Urologie**

- Vorstand der Abteilung für Urologie und Andrologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien
- Vorsitzender des AK für urologische Onkologie der ÖGU



**Priv.-Doz. Dr. Marlene Troch
FA für Innere Medizin**

- Zusatzfach Hämatologie und internistische Onkologie, Sportmedizinerin, Psychoonkologin
- Stv. Leitung Abteilung Onkologische Rehabilitation Bad/Erlach/Wr. Neustadt



**Mag. Béatrice Drach-Schauer,
MPH**

- Sportwissenschaftliche Beratung
- Zusatzausbildung: onkologische Trainingstherapie

Impressum

Janssen-Cilag Pharma GmbH

www.janssen.at

Vorgartenstraße 206B • 1020 Wien

Telefon: (01) 610 30-0 • Telefax: (01) 616 12 41

Firmenbuch Gericht: Handelsgericht Wien • Firmenbuch-Nummer: FN 135731f

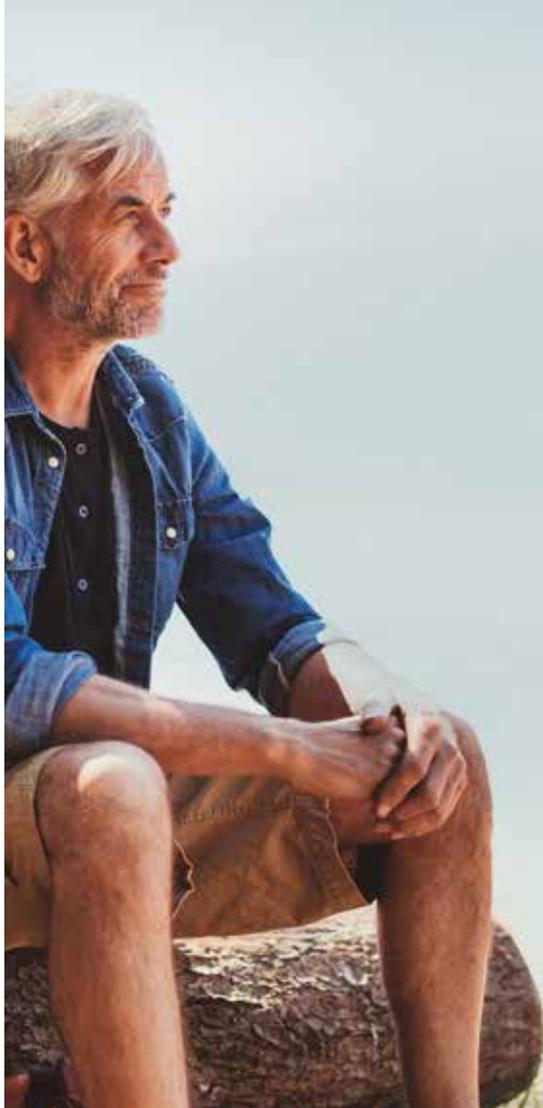
Besonderer Hinweis: Die Inhalte dieses Ratgebers entsprechen dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Die Verfasser haben die Inhalte sorgfältig erarbeitet und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Daher darf der Ratgeber die Empfehlungen der behandelnden Ärzte nicht ersetzen.

Einleitung

Bei Ihnen wurde die Diagnose einer Prostatakreberkrankung gestellt und Sie sind deswegen bei Ihrem Arzt in Behandlung. Die Diagnose, aber auch die Therapie beziehungsweise deren Nebenwirkungen, werfen viele Fragen auf:

- Wie wirkt sich die Behandlung auf meinen Körper aus?
- Wie kann es beruflich weitergehen?
- Wie komme ich finanziell über die Runden?
- Was ist mit meiner Partnerschaft und meiner Familie?
- Wie schaffe ich das alles?
- Gibt es Möglichkeiten, mit denen ich nachweislich die Erkrankung und etwaige Nebenwirkungen günstig beeinflussen kann?
- Zusätzlich: Wo finde ich weitere Informationen (wie z. B. Kontaktadressen, Websites)?

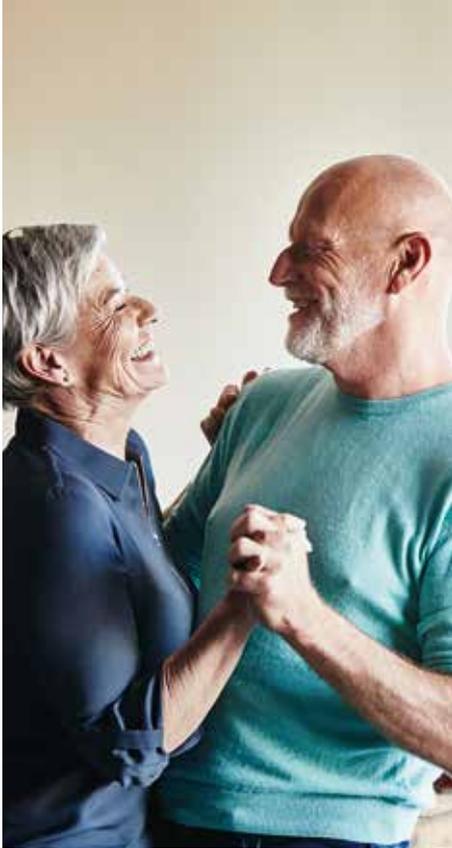
Diese **Toolbox Prostatakrebs** soll Ihnen zu Ihren Fragen Möglichkeiten (Was kann ich tun?) aufzeigen und weiterführende Informationen (Wo finde ich das?) bieten.



Auswahlhilfe für in der „Toolbox“ enthaltene Kapitel

	Therapietreue	Schau auf Dich	Mentale Hilfe	Partner & Freunde	Soziale Hilfe	Kinderwunsch	Sexualität	Beckenboden	Bewegung	Ernährung	Rehabilitation
Seite:	04	08	11	14	16	18	20	23	29	35	41
Was will ich erreichen?	Welche Kapitel könnten mir dabei helfen?										
Lebensqualität	●	●	●	●	●		●	●	●		●
Kontinenz								●			●
Sexualität			●	●		●	●	●			●
Partnerschaft			●	●	●	●	●	●			
Weniger Angst		●	●	●							●
Hilfe beim Job					●						●
Mehr Freude		●	●	●					●		●
Soziale Hilfe		●			●						●
Weniger Müdigkeit		●							●		●
Weniger Schmerzen	●	●									●
Wirksamkeit*	●		●						●	●	●

* positive Auswirkung auf den Verlauf der Krankheit



Treue: das Festhalten an einer einmal eingegangenen Bindung zu jmdm. oder etwas

Therapietreue

Was ist das?

Eine sehr wichtige Voraussetzung für einen optimalen Behandlungserfolg ist das Erstellen und die Umsetzung eines Therapieplans. Dieser sollte von Arzt und Patient gemeinsam erstellt werden. Hier geht es nicht darum, als Patient unkritisch alles zu tun, was der Arzt sagt. Vielmehr sollte eine **gemeinsame Anstrengung** unternommen werden, um eine **bestmögliche Behandlung** zu gewährleisten. Dazu gehört das Vereinbaren und Wahrnehmen von Terminen sowie das **Umsetzen von diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen**. Mit therapeutischen Maßnahmen sind sowohl nicht-medikamentöse Strategien (s. Kapitel „Ernährung“ und „Bewegungstherapie“) als auch medikamentöse Maßnahmen gemeint. Gerade in einer schwierigen Lebenssituation kann ein solcher Behandlungsplan einerseits eine Herausforderung darstellen, andererseits kann er auch Halt geben. Am besten untersucht ist die Therapietreue bei der Einnahme von Medikamenten. Die regelmäßige und genaue Einnahme von Medikamenten hängt direkt mit dem Erreichen des Behandlungsziels zusammen.¹

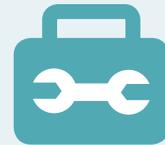
Ziele von Therapietreue



Erzielen von ausreichend hohen Medikamentenspiegeln in Ihrem Körper



Abrufen optimaler Wirksamkeit



Umsetzung unterstützender Maßnahmen, um die Therapie bestmöglich zu gestalten

Warum ist das wichtig?

Es ist bekannt, dass mit der Dauer einer Medikamenteneinnahme die Zahl der Patienten abnimmt, die die Medikamente so, wie mit dem Arzt besprochen (Dosierung, Regelmäßigkeit), auch tatsächlich einnehmen. Aber immerhin 50% der Patienten nehmen auch langfristig ihre Medikamente nach Plan ein.

Information über die Wirkung bzw. das Ziel, das mit der Therapie erreicht werden soll, stellt eine wichtige Grundlage für die Therapietreue dar. Oft ist es sinnvoll, nicht zu versuchen, die gesamte diesbezügliche Information in einem Gespräch

mit dem Arzt zu erhalten; regelmäßige Kontakte sind hier von Vorteil.

Das Erleben von Nebenwirkungen in einer Situation, in der Beschwerden von Seiten der Erkrankung kaum oder gar nicht vorliegen, dürfte einen weiteren Grund für den Verlust der Therapietreue darstellen. Hier ist vor allem das Nebenwirkungsmanagement sehr wichtig.

Auch die Erinnerung an die Medikamenteneinnahme kann sehr hilfreich sein. Dazu können Medikamenten-Tagebücher oder auch Smartphone-Apps dienen.



Kleben Sie sich eine Erinnerung an einen Ort, an dem Sie zur Zeit der fälligen Medikamenteneinnahme immer vorbeikommen



Medikamenten-Tagebücher/Apps oder Handywecker zur Erinnerung an die Einnahme

Tipps

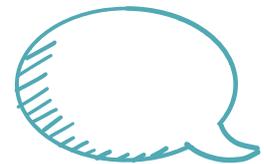
für die richtige und regelmäßige Medikamenteneinnahme



Soziale Unterstützung/
Partner



Nehmen Sie die Medikamente immer zur gleichen Zeit



Psychologische Maßnahmen
(s. Kapitel „Mentale Hilfe“)

Erkenntnisse aus Studien

Krebspatienten, die ihre Medikamente wie vorgeschrieben einnehmen, können mit deutlich besseren Überlebenschancen rechnen¹.

Vorgeschriebene Einnahme schließt folgende Faktoren ein:

- Richtige und regelmäßige Einnahme
- Einhaltung der verschriebenen Dosierung
- Vermeidung von eigenmächtigen Dosisänderungen oder Therapieabbrüchen

Die Umsetzung von empfohlenen Lebensstiländerungen kann einen ähnlich großen Effekt auf die gewünschte Wirksamkeit haben (s. Kapitel „Ernährung“ und „Bewegungstherapie“)



Testen Sie sich selber: Was trifft am ehesten auf Sie zu?²



»Ich habe den Kampf gegen meine Prostatakreberkrankung aufgenommen, habe aber Zweifel, ob ich alles richtigmache.«

Risiko:

unbeabsichtigte Fehler (z.B. Vergessen)

Tipp:

1. Schreiben Sie auf, was Sie mit Ihrem Arzt vereinbart haben!
2. Fragen Sie nach Informationsmaterial zur Therapie!
3. Setzen Sie sich Erinnerungen!



»Es fällt mir schwer, meine Prostatakreberkrankung zu akzeptieren, und ich habe Zweifel, ob ICH wirklich etwas an meiner Situation ändern kann«

Risiko:

fehlende Therapietreue (z. B. Abbruch)

Tipp:

Sie sind nicht alleine! Holen Sie sich unbedingt persönliche Unterstützung und schöpfen Sie Hoffnung – es ist einen Versuch wert!



»Ich akzeptiere meine Prostatakreberkrankung und bin überzeugt davon, dass ICH etwas dagegen tun kann!«

Risiko:

unvorhergesehene Ereignisse

Tipp:

1. Holen Sie sich Lob und Bestätigung für Ihre Leistungen in Ihrer Behandlung!
2. Bleiben Sie informiert, tauschen Sie sich mit anderen aus!

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

Beratung per Telefon –
Kostenlose Krebs hotline:

0800/699 900

(Mo – Do: 09:00 – 14:00

Fr: 10:00 – 12:00)

Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung:

www.oeggmib.at

intensivberatung@oeggmib.at

Hotline: **0680/140 52 56**

(Mo/Mi/Fr: 08:00 – 12:00)

Österreichische Gesellschaft für Urologie und Andrologie (Arbeitskreis Urologische Onkologie AUO):

www.uro.at

www.auo.or.at

Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie:

www.oegpo.at

Unter dem Reiter „Angebot“ kann man auf der Seite „Patienten und Angehörige“ eine Therapeutenliste aufrufen, in der man Psychoonkologen suchen kann. Für einkommensschwache Patienten wird ein Zuschuss angeboten.

Krisenintervention:

Kontakt: Erika Wasserrab

Telefon: **02235/47230**

Selbsthilfe Prostatakrebs:

www.prostatakrebs.at

Obere Augartenstraße 26,
1020 Wien

Telefon: **01/333101**

Onkologische Rehabilitation:

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie

www.oearp.at

– Sprechstunde onkologische Rehabilitation –

Telefon: **01/40400/70350**



der Patienten
nehmen auch
langfristig ihre
Medikamente
nach Plan ein.

Wo finde ich mehr Informationen?

Information der Österreichischen Gesellschaft für
Hämato-Onkologie zum Thema Therapietreue:

www.krebsimfokus.at (Suche nach „Therapietreue“)

Information der deutschen Internetseite **www.krebsratgeber.de:**

www.krebsratgeber.de/artikel/warum-adhaerenz-bei-der-therapie-so-wichtig-ist

Literatur

1. Hershman DL: Sticking to It: Improving Outcomes by Increasing Adherence. J Clin Oncol 2016;34(21):2440 – 2442. doi:10.1200/JCO.2016.67.7336
2. Bloem S, Stalpers J: Subjective experienced health as a driver of health care behavior. Nyenrode Research Paper 2012;(12-01)



Schau auf Dich

Was ist das?

Unser Verstand hilft uns, richtige Entscheidungen zu treffen und den Alltag zu bewältigen. Manchmal spielt er uns aber einen Streich und verhält sich wie eine Waschmaschine, die Probleme immer und immer wieder durchwälzt und damit eine Spirale der Angst in Gang setzt. Wichtiger Nebeneffekt: Wir verlieren immer mehr unseren Körper und seine Bedürfnisse aus den Augen. All das ist besonders relevant, wenn ein Mann mit einer Krebserkrankung konfrontiert ist. Verschiedene Entspannungstechniken können sehr helfen, dieser Spirale zu entkommen und **das Leben wieder mit allen Sinnen wahrzunehmen**.



Mögliche Ziele von Entspannungstechniken



Bereicherung des Lebens



Verbesserung des Schlafes



Hilfe bei belastenden Emotionen

Warum ist das wichtig?

Gezielte Momente der Ruhe und Achtsamkeit im Alltag entschleunigen das Leben und können die psychische Gesundheit verbessern. Die Wirksamkeit von verschiedenen Entspannungstechniken ist in einer Vielzahl von Studien gut belegt.

Gerade für Männer, die sich mit solchen Methoden oft noch nicht beschäftigt haben, können Entspannungstechniken **eine wichtige Bereicherung sein und helfen, die Lebensqualität deutlich zu verbessern**. Für Patienten, die Meditationserfahrung haben, kann es eine Chance sein, sich auf diese Möglichkeit zu besinnen und sie gezielt einzusetzen.^{1,2}

Erkenntnisse aus Studien

Methoden der „Achtsamkeits-basierten Stressreduktion“ (MBSR) ...

- ... hatten einen deutlichen Effekt auf die seelische Gesundheit von Krebspatienten¹
- ... konnten die Lebensqualität und Stimmung von Krebspatienten verbessern³
- ... hatten in einer kontrollierten Studie positive Effekte auf Stressfaktoren und Faktoren des Immunsystems im Körper von Krebspatienten⁴

Yoga konnte in Studien mit Krebspatienten...

- ... einen starken Effekt auf Belastung, Angst und Depression erzielen
- ... und zusätzlich die Lebensqualität und die soziale Situation der Patienten verbessern²



Eine Auswahl an Entspannungstechniken

- Psychotherapie (Autogenes Training)
- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Bilderreisen / Phantasiereisen
- Wahrnehmungsübungen („Achtsamkeit“)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Yoga
- Meditation
- Atemübungen
- Body Scan (nach Kabat-Zinn)
- Tai-Chi
- Qi-Gong

Achtsamkeit bedeutet, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen



Stressreduktion



Finden von innerer Ruhe



Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

Beratung per Telefon –

Kostenlose Krebs hotline: **0800/699 900**

(Mo – Do: 09:00 – 14:00, Fr: 10:00 – 12:00)

Selbsthilfe Prostatakrebs:

www.prostatakrebs.at

Obere Augartenstraße 26,

1020 Wien

Telefon: **01/333101**

Onkologische Rehabilitation:

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie

www.oearp.at

– Sprechstunde onkologische Rehabilitation –

Telefon: **01/40400/70350**





Eine Analyse verschiedener Studien zeigt, dass psychoonkologische Interventionen psychische Belastungen reduzieren und positive Effekte u. a. auf Angst, Depressionen, Hilflosigkeit, Schmerzen, berufliche Beeinträchtigung, körperliche und soziale Aktivitäten sowie die Lebensqualität haben⁵.

Wo finde ich mehr Informationen?

Die Broschüre der Deutschen Krebshilfe „Psychoonkologie“:

Diese enthält einen Überblick über Entspannungstechniken: www.krebshilfe.de Reiter „Informationen“ klicken, „Infothek“ und dann „Für Betroffene“ wählen → unter „Patientenleitlinien“ finden Sie die sehr umfassende und informative Broschüre „Patientenleitlinien Psychoonkologie“ (als PDF herunterladbar oder bestellbar)

Information der SVA:

„Gesundheitsorientierte Körperarbeit und Entspannung“

www.svagw.at

(Suche nach: „Körperarbeit und Entspannung“)

Information des MBSR-Verbandes Österreich:

www.mbsr-mbct.at

Literatur

1. Ledesma D, Kumano H: Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psychooncology* 2009;18(6):571 – 579. doi:10.1002/pon.1400
2. Buffart LM et al.: Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer* 2012;12:559. doi:10.1186/1471-2407-12-559
3. Musial F et al.: Mindfulness-based stress reduction for integrative cancer care: a summary of evidence. *Forsch Komplementmed* 2011;18(4):192 – 202. doi:10.1159/000330714
4. Carlson LE et al.: One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun* 2007;21(8):1038 – 1049. doi:10.1016/j.bbi.2007.04.002
5. Mehnert A, Lehmanns C, Koch U. Prävalenz und Diagnostik psychischer Störungen in der Onkologie. *Onkologie* 2006;12(1):18 – 26





Mentale Hilfe

Mental: Bezieht sich auf den menschlichen Geist und seine Funktion

Was ist das und warum ist es wichtig?

Bravo/Gratulation! Sie haben in den letzten Wochen/Monaten Großartiges geleistet. Alleine die Diagnose Krebs zu erhalten ist oftmals belastend. Es folgten diagnostische Maßnahmen wie Biopsien, Bildgebungen und Behandlungen (Operationen/Strahlentherapie, die Einnahme von Medikamenten) und diese Herausforderung haben Sie gemeistert.

Die Diagnose Krebs und die Behandlung verändert das Leben oft schlagartig. Die Lebensplanung wird beeinflusst, man wird mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Nicht nur dem Körper wird durch Behandlungen wie Strahlentherapie, Operation und/oder Medikamenteneinnahme viel abverlangt, sondern man steht auch psychisch vor großen Herausforderungen. Die Beeinträchtigung von Körperfunktionen, das Auftreten von Erschöpfungszuständen und Ängsten kann sehr belastend sein. Das Vertrauen in den eigenen Körper kann ins Wanken kommen, eine Partnerschaft und das Sozialleben auf die Probe gestellt werden. All das führt zu einer Abnahme der Lebensqualität. Dies ist auch bei Patienten zu beobachten, denen zum Zeitpunkt der Diagnose noch keine Therapie angeboten wird, sondern die nur zu regelmäßigen Kontrollen bestellt werden.¹⁻³

Somit sollten auch diese Faktoren im Behandlungskonzept berücksichtigt werden. Mit psychoonkologischen Behandlungseinheiten können **Depressivität und Ängste reduziert und das Selbstvertrauen ge-**

stärkt werden. Die Lebensqualität wird gesteigert. Neben Elementen wie autogenes Training, Muskelentspannungsübungen und Bilderreisen, können auch Einzelgespräche hilfreich sein, um individuelle Probleme zu besprechen. Mittels Biofeedback können Stresslevel und Einfluss von Entspannungsübungen unmittelbar gemessen werden (s. Kapitel „Schau auf Dich“).

Die stationäre Rehabilitation ermöglicht für Prostatakarzinompatienten eine frühzeitige Bereitstellung psychoonkologischer Unterstützung, die im ambulanten Bereich wohnortnah aufgrund fehlender Kapazität und langer Wartezeiten nur selten gewährleistet ist.

Als Folge von belastenden Situationen im Rahmen der Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen können posttraumatische Belastungsreaktionen auftreten. Das sind angsterfüllte Situationen, die einen im Weiteren oft begleiten und in denen belastende Erlebnisse wiederholt in der Erinnerung auftauchen. Diese Reaktion tritt bei Krebspatienten relativ häufig auf. Einmal erkrankt, können diese traumatisierenden Erlebnisse in wenigen Sitzungen mit einem speziell ausgebildeten Therapeuten (Traumatherapeut) verarbeitet werden.⁴

Wichtig zu wissen in dem Zusammenhang: Die bisherigen Forschungsdaten zeigen, dass psychische Faktoren keinen Einfluss auf das Entstehen einer Krebserkrankung haben. Es gibt definitiv keine Krebspersönlichkeit.

Ziele von psychoonkologischer/mentaler Unterstützung



Verbesserung
der Lebensqualität



Reduktion von
Ängsten und Belastung



Erleichterung des
sozialen Lebens



Leichtere Rückkehr
in den Beruf



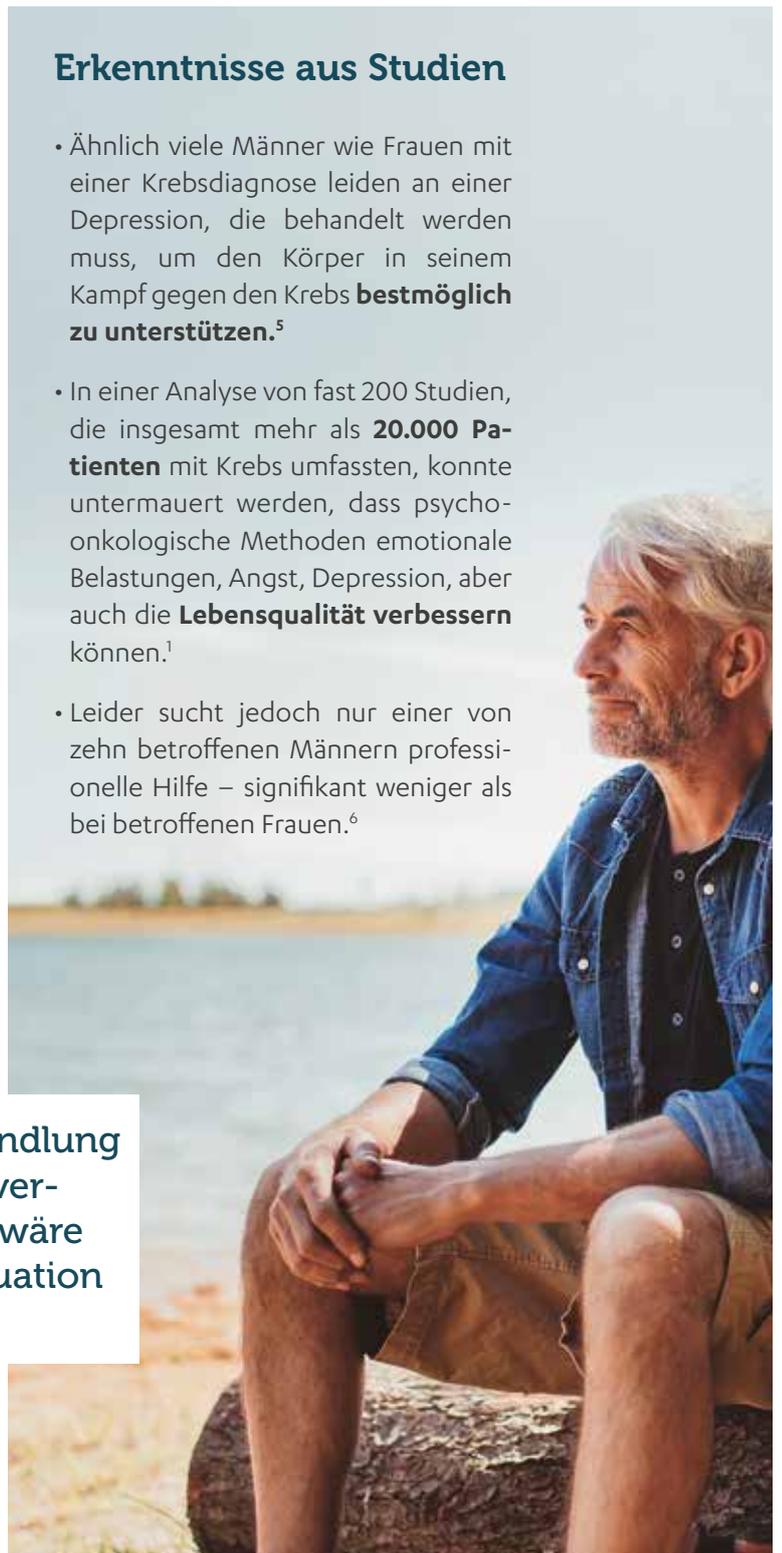
Alarmsignale, bei denen ich dringend persönliche Hilfe suchen muss

- Angstzustände
- Innere Unruhe und Schlaflosigkeit
- Massive Antriebslosigkeit
- Gedanken an Selbstgefährdung

Der wichtigste Faktor, der eine Behandlung der Depression von Krebspatienten verhindert, ist die falsche Annahme, es wäre „eh normal“, wenn man in dieser Situation depressiv ist.⁷

Erkenntnisse aus Studien

- Ähnlich viele Männer wie Frauen mit einer Krebsdiagnose leiden an einer Depression, die behandelt werden muss, um den Körper in seinem Kampf gegen den Krebs **bestmöglich zu unterstützen**.⁵
- In einer Analyse von fast 200 Studien, die insgesamt mehr als **20.000 Patienten** mit Krebs umfassten, konnte untermauert werden, dass psychoonkologische Methoden emotionale Belastungen, Angst, Depression, aber auch die **Lebensqualität verbessern** können.¹
- Leider sucht jedoch nur einer von zehn betroffenen Männern professionelle Hilfe – signifikant weniger als bei betroffenen Frauen.⁶



Wer kann mir helfen?

Programmdirektion Psychoonkologie Medizin Universität Wien

Comprehensive Cancer Center, Innere Medizin 1,
Abt. f. Hämatologie Psychoonkologie Ambulanz
Leitstelle 6i
Tel: **01/40400/70350**

Österreichische Krebshilfe:

Beratung per Telefon –
Kostenlose Krebs hotline: **0800/699 900**
(Mo – Do: 09:00 – 14:00, Fr: 10:00 – 12:00)

Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung:

Bietet neben Beratung zu Themen wie „Partnerschaft & Familie“, „Beruf & Arbeitsplatz“, „Soziale Gesundheit“, auch Beratung und Hilfe zu Psychoonkologie;
www.oeggmib.at
intensivberatung@oeggmib.at
Hotline: **0680/140 52 56** (Mo/Mi/Fr: 08:00 – 12:00)

Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie:

www.oegpo.at
Unter dem Reiter „Angebot“ kann man auf der Seite „Patienten und Angehörige“ eine „Therapeutenliste“ aufrufen in der man Psychoonkologen suchen kann. Für einkommensschwache Patienten wird ein Zuschuss angeboten.

Krisenintervention:

Kontakt: Erika Wasserrab
Telefon: **02235/47230**

Selbsthilfe Prostatakrebs:

www.prostatakrebs.at
Obere Augartenstraße 26,
1020 Wien
Telefon: **01/333101**

Onkologische Rehabilitation:

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch
Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie
www.oearp.at
– Sprechstunde onkologische Rehabilitation –
Telefon: **01/40400/70350**

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der Deutschen Krebshilfe „Psychoonkologie“:

www.krebshilfe.de
Reiter „Informieren“ klicken, „Infothek“ und dann „Für Betroffene“ wählen → unter „Patientenleitlinien“ finden Sie die sehr umfassende und informative Broschüre „Patientenleitlinien Psychoonkologie“ (als PDF herunterladbar oder bestellbar)

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe:

„Leben mit der Diagnose Krebs“
(auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebshilfe.net

(Beim Reiter „Services“ → „Broschüren“ anklicken und dann den Suchbegriff „Leben“ eingeben)

Literatur

1. Faller H et al.: Effects of psycho-oncologic interventions on emotional distress and quality of life in adult patients with cancer: systematic review and meta-analysis. J Clin Oncol 2013;31(6):782 – 793. doi:10.1200/JCO.2011.40.8922
2. Venderbos LD et al.: A longitudinal study on the impact of active surveillance for prostate cancer on anxiety and distress levels. Psychooncology 2015;24(3):348 – 354. doi:10.1002/pon.3657
3. Mols F et al.: Depressive symptoms are a risk factor for all-cause mortality: results from a prospective population-based study among 3,080 cancer survivors from the PROFILES registry. J Cancer Surviv 2013;7(3):484 – 492. doi:10.1007/s11764-013-0286-6
4. Bill-Axelsson A et al.: Psychiatric treatment in men with prostate cancer—results from a Nation-wide, population-based cohort study from PCBaSe Sweden. Eur J Cancer 2011;47(14):2195 – 2201. doi:10.1016/j.ejca.2011.04.022
5. Korfae IJ et al.: Anxiety and depression after prostate cancer diagnosis and treatment: 5-year follow-up. Br J Cancer 2006;94(8):1093 – 1098. doi:10.1038/sj.bjc.6603057
6. Merckaert I et al.: Cancer patients' desire for psychological support: prevalence and implications for screening patients' psychological needs. Psychooncology 2010;19(2):141 – 149. doi:10.1002/pon.1568
7. Pasquini M, Biondi M: Depression in cancer patients: a critical review. Clin Pract Epidemiol Ment Health 2007;3:2. doi:10.1186/1745-0179-3-2

Partner & Freunde



Partner: Person, mit der man eine dauerhafte Beziehung hat

Was ist das?

Partner, Familie und Freunde können eine entscheidende Ressource in der Bewältigung von Prostatakrebs sein. Gemeinsam ist vieles leichter; dies gilt z.B. auch für den Zugang zu weiteren unterstützenden Faktoren, wie mehr Bewegung und gesünderer Ernährung.

Warum ist das wichtig?

Zunächst einmal kann die Diagnose Prostatakrebs auch eine große Belastung für eine Beziehung darstellen. Dies ist oft vor allem dann der Fall, wenn sich Männer von ihren Partnerinnen/Partnern (oft unbewusst) zurückziehen und ihre Sorgen und Ängste allein mit sich herumtragen.¹ Rasch kommen dann zu den Sorgen und Ängsten durch die Erkrankung („Werde ich wieder gesund?“) auch Sorgen um die Partnerschaft („Was, wenn ich keinen Geschlechtsverkehr mehr haben kann?“). Eine zusätzliche seelische Belastung bis hin zu Depression kann die Folge sein und damit den Verlauf der Erkrankung beeinflus-

sen.² Es kann sehr hilfreich sein, seine Sorgen offen anzusprechen und sich, wenn dieser Schritt unmöglich scheint oder misslingt, Hilfe zu holen. Denn nicht zuletzt durch ihren möglichen Einfluss auf die seelische Gesundheit kann eine Partnerschaft oder Freundschaft ein wichtiger und nicht zu unterschätzender positiver Einflussfaktor in der Bewältigung einer Prostatakrebs-erkrankung sein. Eine Partnerschaft, Familie und Freunde stellen daher eine wichtige Ressource für Betroffene dar.

Erkenntnisse aus Studien

Wenn Betroffene, aber auch ihre Partnerinnen/Partner, über Sorgen im Zusammenhang mit der Prostatakrebs-erkrankung reden:

- kann das die Nähe innerhalb der Beziehung fördern
- und die seelische Belastung reduzieren¹





sexuelle Probleme



Probleme mit durch Operation oder Behandlung verursachten Nebenwirkungen

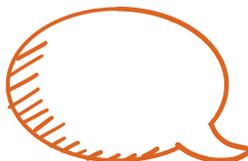
Schwierigkeiten, mit Partnerin / Partner über Sorgen und Ängste zu sprechen

Tipps

In diesen Fällen ist es ratsam, sich Unterstützung zu holen:



seelische Belastung, Angst, Depression



vor Gesprächen mit Kindern & Verwandten über die Krankheit

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

Beratung per Telefon –
Kostenlose Krebsshotline:

0800/699 900

(Mo – Do: 09:00 – 14:00

Fr: 10:00 – 12:00)

Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung:

Bietet neben Beratung zu Themen wie „Beruf & Arbeitsplatz“, „Psychoonkologie“, „Soziale Gesundheit“ auch Beratung und Hilfe zum Thema „Partnerschaft & Familie“:

www.oeggmib.at

intensivberatung@oeggmib.at

Hotline: **0680/140 52 56**

(Mo/Mi/Fr: 8:00 – 12:00)

Selbsthilfe Prostatakrebs:

www.prostatakrebs.at

Obere Augartenstraße 26,
1020 Wien

Telefon: **01/333101**

Onkologische Rehabilitation

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie

www.oearp.at

- Sprechstunde onkologische Rehabilitation –

Telefon: **01/40400/70350**

Wo finde ich mehr Informationen?

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Reiter „Beratung und Hilfe“ → „Leben mit der Diagnose Krebs“ auswählen → Broschüren (auch als PDF im Internet downloadbar):

- „Sexualität und Krebs“ (Suchbegriff „Sexualität“)
- „Angehörige und Krebs“ (Suchbegriff „Angehörige“)
- „Mama/Papa hat Krebs“ (Suchbegriff „Papa“)



Literatur

1. Manne S et al.: Cancer-related communication, relationship intimacy, and psychological distress among couples coping with localized prostate cancer. J Cancer Surviv 2010;4(1):74 – 85. doi:10.1007/s11764-009-0109-y
2. Mols F et al.: Depressive symptoms are a risk factor for all-cause mortality: results from a prospective population-based study among 3,080 cancer survivors from the PROFILES registry. J Cancer Surviv 2013;7(3):484 – 492. doi:10.1007/s11764-013-0286-6



Soziale Hilfe

Sozial: bezieht sich auf die Art, in der wir in einer Gesellschaft zusammenleben

Warum ist das wichtig?

Nicht genug damit, dass sich betroffene Männer mit einer Prostatakreberkrankung herumschlagen müssen; oft kommen dann noch **Sorgen um den Arbeitsplatz oder finanzielle Sorgen** dazu.

Auf der einen Seite kann uns Arbeit Sinn und Halt geben und in diesem Fall eine wichtige Unterstützung sein. Nicht zuletzt sichert sie unser Einkommen, das gerade bei einer schweren Erkrankung eine wichtige Rolle spielen kann. Auf der anderen Seite steht die Notwendigkeit, genug Zeit, Raum und Energie zu haben, um sich darauf konzentrieren zu können, wieder gesund zu werden.

Da Fragen rund um den Beruf Betroffene sehr viel Kraft kosten können, die anderswo nötiger gebraucht wird, ist es **wichtig, sich rechtzeitig und umfassend zu informieren und Hilfe zu holen.**

Sich im Zuge einer Prostatakreberkrankung den Rücken frei zu halten, was berufliche und finanzielle Sorgen anlangt, kann eine wesentliche Ressource sein, um wieder gesund zu werden, genauso wie ein guter Wiedereinstieg in das Berufsleben, sobald man die Behandlung erfolgreich abgeschlossen hat.

Wie mache ich das?

Im Internet finden Sie detaillierte Informationen zu Themen wie:

- Krebs und Arbeitsplatz
- Kündigungsschutz
- Krankenstand
- Gehalt, Kranken- und Rehabilitationsgeld
- Berufsunfähigkeitspension
- Karenzierung
- Rehabilitation und beruflicher Wiedereinstieg

Weiters können Sie sich bei der Österreichischen Krebshilfe, der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung oder der Österreichischen Prostatakrebs-Selbsthilfe beraten lassen.





Alarmsignale

Meine berufliche oder finanzielle Situation

- ... macht mich depressiv
- ... beeinträchtigt meine Behandlung
- ... behindert die Möglichkeit einer Bewegungstherapie
- ... hat negativen Einfluss auf meine Ernährung
- ... hindert mich an ausreichendem Schlaf
- ... beeinflusst meine Partnerschaft negativ
- ... kostet mich Kraft und Lebensfreude

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

Beratung per Telefon –
Kostenlose Krebs hotline: **0800/699 900**
(Mo – Do: 09:00 – 14:00, Fr: 10:00 – 12:00)

Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung:

Bietet neben Beratung zu Themen wie „Partnerschaft & Familie“, „Beruf & Arbeitsplatz“, „Soziale Gesundheit“, auch Beratung und Hilfe zu Psychoonkologie;
www.oeggmib.at
intensivberatung@oeggmib.at
Hotline: **0680/140 52 56** (Mo/Mi/Fr: 08:00 – 12:00)

Selbsthilfe Prostatakrebs:

www.prostatakrebs.at
Obere Augartenstraße 26,
1020 Wien
Telefon: **01/333101**

PVA Sprechstunde:

www.pensionsversicherung.at
(Reiter „Wir über uns“ → „Adressen“ → „Dienststellen“):
Telefon: **05 03 03** (Auskunfts- und Beratungszeiten sind Montag bis Donnerstag von 07:00 – 15:30 und Freitag von 07:00 – 15:00)

Onkologische Rehabilitation

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie
www.oearp.at
– Sprechstunde onkologische Rehabilitation –
Telefon: **01/40400/70350**

Wo finde ich mehr Informationen?

Österreichische Krebshilfe:

- Information
- Broschüre „Krebs und Beruf“:
(auch als PDF im Internet downloadbar)

www.krebshilfe.net

(Reiter „Beratung und Hilfe“ → „Leben mit der Diagnose Krebs“ → „Krebs und Beruf“)





Kinderwunsch

Warum ist das wichtig?

Da in der Prostata die Samenflüssigkeit¹ gebildet wird, sind Männer nach Entfernung der Prostata (Prostatektomie) zeugungsunfähig.

Bitte **besprechen Sie daher vor der Operation** einen eventuell vorhandenen oder noch nicht abgeschlossenen Kinderwunsch mit Ihrem behandelnden Arzt.

Im Fall eines Kinderwunsches können Sie in einer spezialisierten Abteilung (Kinderwunschzentrum) ein Samendepot anlegen lassen. Dafür werden eine oder mehrere Samenproben gewonnen und in einer Samenbank kryokonserviert (eingefroren). Diese Methode

ist relativ einfach durchzuführen und erfolgversprechend. Die Kosten für das Einfrieren und für die Lagerung der Samenproben müssen von Ihnen selbst getragen werden. Nach Abschluss Ihrer Therapien können Sie eine In-vitro Fertilisation (eine Zeugung im Reagenzglas mit anschließender Einpflanzung in die Gebärmutter Ihrer Partnerin) durchführen lassen.

1. Die Spermien und etwa 5% der Samenflüssigkeit werden in den Hoden gebildet. Da die Prostata zusammen mit den anliegenden Samenbläschen (die bei einer Prostataoperation mitentfernt werden), den größten Teil der Samenflüssigkeit bilden, kommt nach einer solchen Operation kein fruchtbares Ejakulat (Sperma) mehr zustande. Zudem werden in der OP die Samenleiter unterbunden.

Wichtig bei bestehendem oder nicht abgeschlossenem Kinderwunsch



Wie mache ich das?

- Kinderwunsch vor Festlegung des Operationstermins mit dem behandelnden Urologen besprechen
- Kontaktaufnahme mit Kinderwunschzentrum (Adressen erhalten Sie von Ihrem behandelnden Urologen)
- Vor der Samenabgabe werden u.a. ein aktueller HIV-Test sowie weitere Untersuchungen durchgeführt – planen Sie daher zirka zwei Wochen ein, um alle Untersuchungen sowie die Samenabgabe selbst in Ruhe durchführen zu können.
- Die Kosten für die Samenkonservierung sowie die Lagerung im ersten Jahr belaufen sich je nach Zentrum auf 200 bis 300 €.
- In jedem Folgejahr betragen die Kosten für die Lagerung zwischen 150 und 200 €.

Wo finde ich mehr Informationen?

Österreichische Gesellschaft für Urologie
und Andrologie:

www.uro.at

Deutscher Krebsinformationsdienst:

www.krebsinformationsdienst.de

(Nach Begriffen „Kinderwunsch“ und „Nachwuchs“ suchen)

Kinderwunschzentren:

Infos bekommen Sie auf der Seite

www.leading-medicine-guide.at

(Suchbegriff „Kryokonservierung“ oder „Kinderwunsch“) oder über Ihren behandelnden Urologen



Sexualität

Warum ist das wichtig?

Bei vielen Patienten ist nach der Entfernung der Prostata (Prostatektomie) die **Fähigkeit zur Erektion beeinträchtigt**. Trotz neuester Methoden und genauere Präparation bei der radikalen Operation sowie deutlichen Verbesserungen der Technik der Strahlentherapie können Gefäße und Nerven beschädigt werden. Grund hierfür ist, dass diese Gefäße und Nerven unmittelbar an der Prostataoberfläche verlaufen.

Erektionsprobleme können behandelt werden. Die Erektionsfähigkeit kann sich auch langsam über den Zeitraum von ein bis zwei Jahren erholen, wenn auch wahrscheinlich nicht mehr zur ursprünglichen Qualität (Erektionsfähigkeit vor der Operation). Mit Medikamenten oder technischen Hilfsmitteln kann aber weiterhin eine Erektion erzielt werden.



Erektionsprobleme können behandelt werden

Wichtig, wenn Sie an einer Verminderung der Erektionsfähigkeit nach Operation oder Strahlentherapie leiden oder wenn Sie an vollständigem Verlust der Erektionsfähigkeit leiden

- 
- Eine möglichst frühzeitige Rehabilitation der Erektionsfunktion (in den ersten Monaten nach der OP) fördert die Wiederherstellung der natürlichen Erektionsfähigkeit.¹
 - Die medikamentöse Therapie von Erektionsstörungen ist rezeptpflichtig und wird in Österreich nicht von der Krankenkasse übernommen; sie muss vom Patienten selbst bezahlt werden.



Wie mache ich das?

Bitte sprechen Sie das Thema verminderte Erektionsfähigkeit oder die Angst davor frühzeitig bei ihrem Arzt an. Er kann Ihnen helfen, aus verschiedenen Möglichkeiten die optimale Behandlung auszuwählen:

- **PDES-Hemmer** sind rezeptpflichtige Medikamente zur Behandlung von Erektionsstörungen für den Fall, dass es Probleme gibt, obwohl eine Erhaltung des Nervs bei der Operation möglich war. Diese Medikamente verbessern die natürliche Erektion. Es gibt in dieser Gruppe verschiedene Präparate, die sich in Wirkeintritt, Wirkdauer und Verträglichkeit unterscheiden. **ACHTUNG:** nehmen sie diese Medikamente **NIEMALS** ohne mit ihrem Arzt gesprochen zu haben und kaufen Sie sie ausschließlich in einer Apotheke!
- Medikamente **intraurethral:** Eine kleine Tablette wird in die Mündung der Harnröhre eingeführt und kann eine Erektion auslösen.
- **Penisspritze:** Die Erektion wird bei der Verwendung der Penisspritze trotz fehlender Nervenimpulse ausgelöst. Es handelt sich um eine körpereigene Substanz, die mit einer sehr feinen Nadel durch Sie oder Ihre Partnerin/Ihren Partner direkt in den Penisschaft (Ansatz des Penis) verabreicht wird. Die Wirkung setzt nach 10–25 Minuten ein und hält etwa eine halbe Stunde an. Die Penisspritze funktioniert auch dann, wenn die Ursache für die Erektionsprobleme Nervenschäden durch eine operative Entfernung der Prostata sind.
- **Vakuumpumpe:** Mit einer Pumpe wird in einem speziellen Zylinder ein Unterdruck erzeugt, der den Penis anschwellen lässt. Mit einem Penisring kann die Erektion dann durch Verhinderung des Blutabflusses einige Zeit gehalten werden (maximal 30 Minuten, um Schäden zu verhindern).
- Wenn alle diese Möglichkeiten nicht helfen, kann man sich ein **Implantat** in den Schwellkörper einpflanzen lassen, das in Folge eine Erektion ermöglicht.

Wer kann mir helfen?

Erster Ansprechpartner ist Ihr behandelnder Arzt!

Österreichische Krebshilfe:

Beratung per Telefon –

Kostenlose Krebsshotline: **0800/699 900**

(Mo – Do: 09:00 – 14:00, Fr: 10:00 – 12:00)

Selbsthilfe Prostatakrebs:

www.prostatakrebse.at

Obere Augartenstraße 26,

1020 Wien

Telefon: **01/333101**

Onkologische Rehabilitation:

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch

Österreichische Akademie für onkologische

Rehabilitation und Psychoonkologie

www.oearp.at

– Sprechstunde onkologische Rehabilitation –

Telefon: **01/40400/70350**

Wo finde ich mehr Informationen?

Online Nachschlagewerk mit gesichertem Wissen zu Sexualität:

www.sexmedpedia.com

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Reiter „Beratung und Hilfe“ → „Leben mit der Diagnose Krebs“ auswählen → Broschüren (auch als PDF im Internet downloadbar):

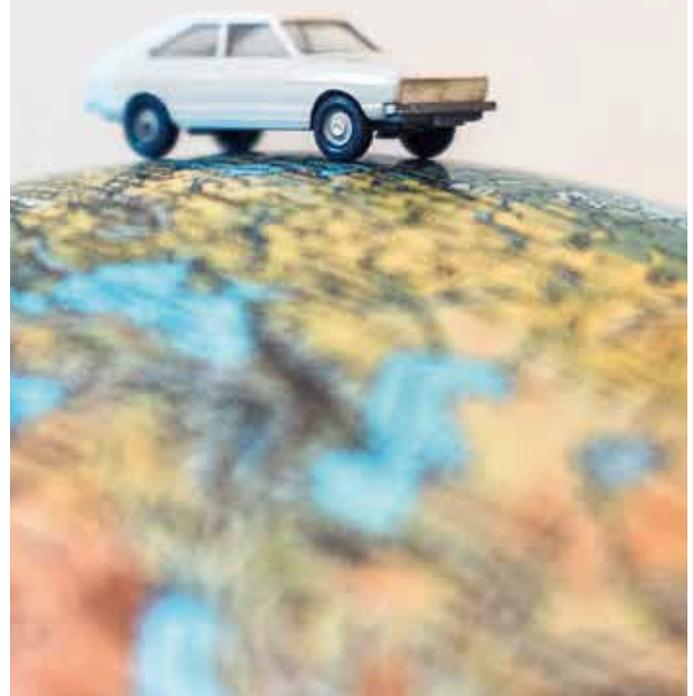
- „Sexualität und Krebs“ (Suchbegriff „Sexualität“)
-

Österreichische Gesellschaft für Urologie und Andrologie (Arbeitskreis Andrologie und Sexuelle Funktionsstörungen):

www.uro.at

Literatur

1. Salonia A et al.: Prevention and management of post prostatectomy erectile dysfunction. Translational Andrology and Urology 2015;4(4):421 – 437. doi:10.3978/j.issn.2223 – 4683.2013.09.10



Kontinenz- und Beckenbodentraining



Beckenboden: der Boden der Beckenhöhle beim Menschen

Warum ist das wichtig?

Der Beckenboden schließt die Bauchhöhle nach unten ab. Er trägt das Gewicht der Baucheingeweide (Dünndarm, Dickdarm, Blase u.a.) wie eine Hängematte. Der Beckenboden umschließt mit seinem Muskelsystem den After, die Harnröhre, bei Männern die Prostata und bei Frauen den Scheideneingang.

Etwa 30 % – 70 % der Patienten berichten nach der Entfernung der Prostata von einer Harninkontinenz, da durch die Operation jenes Stück Harnröhre, das durch die Prostata zieht, entfernt wird. Ebenso wird der Blasen Hals, der den inneren Schließmuskel beherbergt, operativ entfernt.¹ Inkontinenz wird von den betroffenen Patienten als sehr belastend empfunden. Allerdings können Sie selbst einiges dagegen tun.

Durch ein **gezieltes Training des Schließmuskels sowie des gesamten Beckenbodens** lässt sich die Harnkontinenz (d.h. die einwandfreie, bewusst kontrollierte Entleerung der Blase) frühzeitig wiederherstellen.

Studienergebnisse zeigen, dass durch ein Beckenbodentraining die **Zeit der Inkontinenz verkürzt**² und die **Lebensqualität der Patienten deutlich verbessert** wird.³

In den ersten drei Monaten nach der Prostata-Operation ist mit einem gewissen Grad an Inkontinenz zu rechnen. Dem kann aber durch Training des Beckenbodens schon vor der Operation proaktiv entgegen gewirkt werden.

Was ist das? – Der Beckenboden des Mannes

Im Gegensatz zu Frauen ist für Männer der Beckenboden im Alltag wesentlich weniger präsent. Frauen verfügen, bedingt durch Schwangerschaft, Geburt und Menstruation, über eine bessere Wahrnehmung dieser Körperregion.

Natürlich ist es aber auch für Männer mit wenig Aufwand möglich, ihren Beckenboden und ihre Schließmuskulatur zu erspüren und willkürlich betätigen zu lernen.

Prinzipiell empfiehlt es sich für jeden Mann, die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, da auch Männer mit fortschreitendem Alter unter einer Belastungsinkontinenz (unwillkürlicher Harnabgang bei Belastung wie Heben, Niesen oder Husten) leiden können.

Für das Beckenbodentraining müssen Sie sich nur wenige Minuten pro Tag Zeit nehmen. Wichtig ist es allerdings, die Übungen wirklich regelmäßig (am besten täglich) auszuführen. Geübt werden dabei die Kontraktionen – also das bewusste Anspannen – und das Entspannen des Beckenbodens. Sie werden sehen: Die Übungen sind sehr leicht zu erlernen und können nach einer Anleitung durch einen ausgebildeten Physiotherapeuten, sportwissenschaftlichen Berater oder Trainer problemlos zu Hause ausgeführt werden.



Wie mache ich das?

Das Training des Beckenbodens sollte idealerweise schon vor der Operation starten, aber auch ein Start nach erfolgter Operation (oder Strahlentherapie) führt zu sehr guten, und für Sie befriedigenden Ergebnissen. Bitte haben Sie Geduld, das kann bis zu sechs Monaten dauern. Die **Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur** werden ohne Kraftaufwand durchgeführt. Zu Beginn werden vor allem Wahrnehmungsübungen (Atemübungen) ausgeführt, erst danach kommen Körperübungen.

Beckenbodenübungen sollten zunächst im Liegen, dann auch im Stehen, Sitzen und während Alltagsaktivitäten durchgeführt werden. Empfohlen werden drei bis vier Trainingseinheiten pro Tag, mit zehn bis 15 Kontraktionen des Beckenbodens.

Neben den Atem- und Körperübungen können auch Methoden wie das Biofeedback oder die Elektrostimulation eingesetzt werden. Biofeedback hilft bei der Erlernung der Übungen durch akustisches und optisches Sichtbarmachen der Kontraktionen des Beckenbodens. Bei Elektrostimulation werden die Beckenbodenmuskeln durch elektrische Impulse gestärkt, was z. B. bei Nervenschäden sinnvoll ist.

Erkenntnisse aus Studien

Das hat Beckenbodentraining laut Studien gebracht:

- **Raschere Wiederherstellung der Kontinenz²**
- **Verbesserung der Lebensqualität³**
- **Weniger Episoden mit Harnverlust⁴**
- **Verbesserungen der Erektionen⁵**



Ausgewählte Übungen

Die hier gezeigten Übungen dienen als Orientierung für ein erstes Training des Beckenbodens. Für weitere Übungen und Informationen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.

Die richtige Atmung

Die richtige Atmung spielt beim Training des Beckenbodens eine große Rolle. Sie ist ruhig, langsam und tief. Atmen Sie durch die Nase „in den Bauch“ ein, wölben Sie dabei wegen der Druckerhöhung den Bauch vor und entspannen Sie den Beckenboden. Dann atmen Sie drucklos durch den Mund aus. Lassen Sie dabei den Bauch flach werden und spannen Sie den Beckenboden kräftig an. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, niemals die Luft anhalten!

Halten Sie die Spannung für einige Sekunden, bevor Sie wieder entspannen und einatmen. Zur Kontrolle beginnen Sie beim Ausatmen innerlich langsam zu zählen und atmen erst wieder ein, wenn Sie bei zehn (bei Anfängern fünf) angekommen sind.

Anzahl der Wiederholungen

Versuchen Sie jede Übung am Anfang fünfmal zu wiederholen. In weiterer Folge können Sie die Wiederholungen auf zehn bis 15 steigern.





Beckenschaukel

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich locker auf den Boden. Die Füße sind schulterbreit auseinandergestellt und die Knie leicht gebeugt. Die Hände sind in die Hüfte gelegt.

Übungsanleitung:

Strecken Sie abwechselnd das Gesäß heraus, bilden ein Hohlkreuz, und dann schieben Sie den Unterleib vor und kneifen das Gesäß zusammen – das Becken wird vor und zurück „geschaukelt“.

Wahrnehmungsübung: Die Becken-Uhr

Ausgangsstellung:

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf eine Gymnastikmatte oder einen Teppich. Achten Sie darauf, dass Sie ihren Hals nicht überstrecken; machen Sie ein leichtes Doppelkinn. Sie können Ihre Hände locker neben ihren Körper legen oder eine Hand auf das Brustbein und die andere Hand auf das Schambein legen.

Übungsanleitung:

Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Bauch wäre ein Ziffernblatt aufgezeichnet. Oberhalb des Bauchnabels, da wo sich die Brustbeinspitze befindet, ist 12 Uhr. Links neben dem Nabel befindet sich die Markierung für 3 Uhr, rechts daneben 9 Uhr. Unterhalb des Bauchnabels, am Schambein, ist 6 Uhr.

Legen Sie eine Hand auf 12 Uhr, und die andere auf 6 Uhr. Rollen Sie ihr Becken aufwärts, dass es sich Richtung 12 Uhr bewegt – dabei verkürzt sich der Bauch. Ihr Bauchnabel verschwindet und der Rücken drückt gegen die Unterlage. Wiederholen Sie dies einige Male.

Unterstützen Sie mit der Atmung: Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Saugen Sie den Beckenboden an, wenn Sie ausatmen.





Schulterbrücke

Ausgangsstellung:

Legen Sie sich flach auf den Rücken und winkeln Sie die Beine bei geschlossenen Knien an. Ihre Hände liegen ruhig und entspannt neben dem Körper.

Übungsanleitung:

Atmen Sie ein, dabei wölben Sie den Bauch vor und entspannen den Beckenboden.

Atmen Sie aus, dabei heben Sie das Becken bei geschlossenen Knien vom Boden ab, lassen Sie den Bauch flach werden und spannen Sie den Beckenboden kräftig an. Zum nächsten Einatmen legen Sie das Becken wieder ab.

Bodendrücken

Ausgangsstellung:

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Der Rücken bleibt während der ganzen Übung in der neutralen Position. Der Nacken ist langgezogen. Konzentrieren Sie sich auf eine ruhige Atmung.

Übungsanleitung:

Ziehen Sie beim nächsten Atemzug nun nicht nur den Bauch, sondern auch den Beckenboden aktiv „hinein“ (siehe Abbildung), stellen Sie sich dabei vor, der Bauch und der Beckenboden werden Richtung Nabel angesaugt. Atmen Sie ruhig weiter.

Nun lassen Sie wieder locker – der Bauch wölbt sich nun wieder etwas hinaus.

Bitte wiederholen Sie die Übung. Nur so viele Wiederholungen machen, so lange der Rücken wirklich gerade bleibt.



Variante mit Knieheben:

Sie nehmen wieder die Position im Vierfüßlerstand ein.

Nun drücken Sie ihre Knie einige Zentimeter vom Boden weg. **Beim Ausatmen:** ziehen Sie den Beckenboden aktiv hinein.

Wann sollten Sie die Muskulatur Ihres Beckenbodens auf jeden Fall trainieren?

- VOR einer Entfernung der Prostata, da dadurch eine Inkontinenz nach dem Eingriff weitgehend verhindert oder minimiert werden kann
- NACH der Entfernung der Prostata
- bei Strahlentherapie

Wer kann mir helfen?

Bitte fragen Sie Ihren Urologen nach Kontaktadressen von Trainern oder Physiotherapeuten, die sich mit Beckenbodentraining für Männer vor/nach Entfernung der Prostata beschäftigen.

Wenn Sie mit Ihrem behandelnden Urologen den Termin für die geplante Operation zur Entfernung ihrer Prostata (Prostatektomie) vereinbaren, sprechen Sie ihn bitte aktiv auf das Beckenbodentraining an.

Viele Übungen können Sie bereits kurze Zeit nach erfolgter Operation ausüben (7 Tage nach Operation beziehungsweise unmittelbar nach Katheter-Entfernung). Wenn Ihnen das Beckenbodentraining postoperativ nicht angeboten wird, sprechen Sie es bitte aktiv bei ihrem Operateur und/oder dem Pflegepersonal im Krankenhaus an – Fachpersonal aus dem Bereich der Pflege oder der Physikalischen Medizin wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Wo finde ich mehr Informationen?

Folgende Internetseiten bieten zusätzliche Informationen und Übungen:

- www.die-prostata.com/beckenbodentraining-fuer-maenner/

Buch:

„Beckenbodentraining für Männer“

von Ute Michaelis¹

Biofeedback-Therapeutinnen und -Therapeuten:

- www.austria-biofeedback.at
- www.austria-biofeedback.at/index.php/praxis/biofeedback-therapeutinnen-und-trainerinnen

Video („Inkontinenz und Impotenz nach Prostata-OP“):

- www.youtube.com/watch?v=3mdd8TbsPt0



Literatur

1. Michaelis U, Beckenbodentraining für Männer: Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden. 2011: Elsevier Health Sciences Germany. ISBN 9783437596193
 2. Chughtai B et al.: Conservative treatment for postprostatectomy incontinence. Rev Urol 2013;15(2):61 – 66.
 3. Chang JI et al.: Preoperative Pelvic Floor Muscle Exercise and Postprostatectomy Incontinence: A Systematic Review and Meta-analysis. Eur Urol 2016;69(3):460 – 467. doi:10.1016/j.eururo.2015.11.004
 4. Dorey G et al.: Pelvic floor exercises for erectile dysfunction. BJU Int 2005;96(4):595 – 597. doi:10.1111/j.1464 – 410X.2005.05690.x
 5. Goode PS et al.: Behavioral therapy with or without biofeedback and pelvic floor electrical stimulation for persistent postprostatectomy incontinence: a randomized controlled trial. JAMA 2011;305(2):151 – 159. doi:10.1001/jama.2010.1972
- Fotocredit © Bildagentur Zolles KG/Christian Hofer



Bewegungstherapie

Was ist das?

Bewegungstherapie oder medizinische Trainingstherapie ist ein Training vieler Organsysteme über Aktivierung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems. Training ist definiert als regelmäßige Bewegung, die u. a. über die Belastungsintensität, d. h. die Stärke der Belastung der Muskulatur, gesteuert wird. **Bewegungstherapie wird in vielen Teilen der Medizin als „Medikament“** eingesetzt. Es hat exzellente Wirkung auf die Muskelkraft und Leistungsfähigkeit des Körpers. Bewegungstherapie wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus, hat einen vorbeugenden Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt auch günstig auf eine Reihe von psychischen Faktoren. **Auch bei Krebserkrankungen spielt die körperliche Fitness eine bedeutende Rolle** und mit Bewegungstherapie können eine Vielzahl an Therapie-Nebenwirkungen günstig beeinflusst werden.¹

Bewegungstherapie: verordnete und mit Spezialisten geplante Bewegung

Warum ist das wichtig?

Dass die körperliche Fitness eine gute Voraussetzung für Operationen und auch medikamentöse Krebsbehandlungen ist, zieht sich wie ein roter Faden durch die Literatur. Spezielle Heilgymnastik kann gezielt Nebenwirkungen, die durch die Therapien entstehen, deutlich lindern bzw. ihnen vorbeugen (siehe z.B. Harn/Beckenbodentraining). Eine allgemeine Bewegungstherapie (Sport) hat jedoch auch auf andere Nebenwirkungen einen sehr günstigen Einfluss, wie z. B. Steigerung der Lebensqualität, Verminderung des chronischen Erschöpfungszustandes (Fatigue-Syndrom), Steigerung von Selbstvertrauen, Verminderung von Angst.¹ Interessant ist, dass zuletzt auch eine günstige Wirkung auf die Erektionsfähigkeit gezeigt werden konnte – die günstige Wirkung auf die sexuelle Lust (Libido) ist schon länger bekannt.²

Neben all den positiven Effekten auf Nebenwirkungen der Therapie ist aber auch bekannt, dass die Bewegungstherapie auf die Krebserkrankung selbst sehr günstig wirkt. So zeigen Studien, dass die Wahrscheinlichkeit eines Wiederauftretens der Prostatakrebs-Erkrankung nach Operation oder Strahlentherapie durch Bewegungstherapie gesenkt werden kann.^{3,4} Weiters wird auch das Wachstum der Krebszellen gehemmt.⁵ Wie es zu dieser Wirkung kommt, ist aktuell Gegenstand von Forschung. Neben hormoneller Wirkung nimmt Bewegungstherapie großen Einfluss auf das Immunsystem. Bewegungstherapie im moderaten Bereich steigert das Immunsystem und somit die körpereigenen Abwehrkräfte.⁶

Ziele der Bewegungstherapie



Steigerung der Lebensqualität



Weniger Müdigkeit



Gesteigertes Selbstvertrauen



Weniger Angst



Bessere Sexualität



Geringeres Risiko für Fortschreiten der Erkrankung

Erkenntnisse aus Studien

- Bei Männern, die drei oder mehr Stunden pro Woche flott gingen (mehr als 5 km/h), war das Risiko für ein Fortschreiten der Prostatakrebs-Erkrankung halbiert³
- Bei Männern, die 1,5 oder mehr Stunden pro Woche zügig gingen (mehr als 3 km/h), war die Gesamt-Überlebenswahrscheinlichkeit verdoppelt⁴



Wie mache ich das?

Unter Berücksichtigung des aktuellen Leistungsniveaus können unterschiedliche Trainingsarten ausgewählt werden. Wichtig dabei ist neben den körperlichen Voraussetzungen auch die Freude an der Bewegung, aber auch die Möglichkeit dazu ist entscheidend. **Intensität und Regelmäßigkeit** sind von großer Bedeutung. Da eine Reihe von Studien unterschiedliche Programme beleuchtet haben, gibt es keine einheitliche Empfehlung; es wird jedoch zumeist ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining empfohlen. Ein für Sie **maßgeschneidertes Programm** nach körperlichen Voraussetzungen, **Möglichkeiten in der Umgebung** und Motivation (in der Gruppe/mit Trainingspartnern ist die Motivation oft höher) bringt oft dauerhaft mehr Erfolg. Es gibt eine große Auswahl an sicheren und effektiven Methoden. Onkologische Rehabilitation ist ein geeigneter Ort für das Erheben der eigenen Leistungsfähigkeit und individuelle Beratung/ Erhebung der geeigneten Bewegungstherapie beziehungsweise Sportarten je nach Möglichkeiten wie auch körperlichen Voraussetzungen.

Unmittelbar nach der Entfernung der Prostata klagen viele Patienten über Schmerzen im Dammbereich oder aber Sie leiden an Inkontinenz. Beim Prostatakrebs ist daher Radfahren unmittelbar nach der Operation und während der Strahlentherapie nicht empfehlenswert. Fragen Sie Ihren Urologen oder Strahlentherapeuten, wann sie wieder damit anfangen dürfen!

Prinzipiell ist Radfahren jedoch – nach Einhalten des entsprechenden Intervalls zur Therapie – eine effektive Bewegungstherapie. Ein den Damm entlastender Sattel (meist breitere Modelle) ist zu empfehlen.

Anbei eine Reihe an **möglichen Trainingsarten**: Spazieren, Nordic-Walken, Laufen, Schwimmen (bei bestehender Inkontinenz sollte aus hygienischen Gründen zu Beginn noch auf den Besuch im Schwimmbad verzichtet werden – prinzipiell ist die Bewegung im Wasser allerdings eine empfehlenswerte Alternative zu anderen Sportarten), Radfahren, Tanzen, Golfspielen, Krafttraining, Wandern.

Sportarten mit Wettkampfcharakter und Körperkontakt sowie mit harten Bällen sollten aufgrund der Überlastungs- und Verletzungsgefahr erst nach voll-

ständiger Abheilung ausgeführt werden. Bei allen ausgeführten Tätigkeiten ist es ratsam, auf die Atmung zu achten, um eine Pressatmung zu vermeiden (Druck auf den Beckenboden).

Auf alle Fälle ist eine **Beratung** durch Ihren Arzt oder Sportmediziner beziehungsweise Trainer mit spezieller Ausbildung für Krebspatienten zu empfehlen. Die onkologische Rehabilitation bietet eine gute Möglichkeit, mit der Bewegung zu starten.

Checkliste

Achtung! Halten Sie vor einer Bewegungstherapie in folgenden Fällen Rücksprache mit Ihrem Spezialisten:

- schwere Blutbildveränderungen
- innerhalb 24 Stunden nach Chemotherapie
- Schwindel/Kreislaufbeschwerden
- starke Übelkeit/Erbrechen
- erhöhte Blutungsneigung
- Fieber (über 38°C)
- akuter Infekt
- knapp nach Operationen (ohne Rücksprache mit der Chirurgie)
- bei akuten medizinischen Problemen, unzureichend kontrolliertem Diabetes
- Fraktur-Neigung



Bewegungsempfehlung

für Erwachsene



Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.

Dauer: 150 min = 2 ½ h
Für Einsteiger empfohlen

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Dauer: 75 min = 1 ¼ h

Bei **muskelkräftigender Bewegung** sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z. B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Wie mache ich das?

Bewegungstherapie^{7,8}



Starten Sie so bald wie möglich und:
es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Diagnose Prostatakarzinom



Jede Bewegung ist besser als keine!

Rücksprache mit Behandler

- körperliche Voraussetzungen klären
- Begleiterkrankungen erfassen
- bisherige körperliche Aktivitäten erfassen
- Abstand zu Operationen / Strahlentherapie definieren

Es ist wichtig, sich beim Training von Anfang an unterstützen zu lassen

Schulung in onkologischer Rehabilitation

Unterstützung durch Arzt, Sportmediziner oder Trainer mit Ausbildung für Krebspatienten

Die Trainingsintensität muss an die Krankheitsphase und Ihre individuellen Möglichkeiten angepasst werden!

Individueller Trainingsplan

Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, werden Sie eher beibehalten



Training mit regelmäßiger Kontrolle



Blieben Sie dran: es dauert im Schnitt 3 Monate, um Gewohnheiten nachhaltig zu ändern!

Empfohlen (mögliches Ziel):
30 – 45 Minuten schnelles Gehen (Joggen)
mehrmals pro Woche
Alternativ: Langlauf, Schwimmen

Wer kann mir helfen?

Österreichische Krebshilfe:

Beratung per Telefon –
Kostenlose Krebs hotline: **0800/699 900**
(Mo – Do: 09:00 – 14:00, Fr: 10:00 – 12:00)
Die Krebshilfe bietet kostenlose individuelle
Beratung zum Thema onkologische
Bewegungstherapie an!

Selbsthilfe Prostatakrebs:

www.prostatakrebs.at

Obere Augartenstraße 26,
1020 Wien
Telefon: **01/333101**

Onkologische Rehabilitation:

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch
Österreichische Akademie für onkologische
Rehabilitation und Psychoonkologie
www.oearp.at
– Sprechstunde onkologische Rehabilitation –
Telefon: **01/40400/70350**

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe:

„Bewegung bei Krebs“
(auch als PDF im Internet downloadbar)
www.krebshilfe.net

beim Reiter „Services“ → „Broschüren“ anklicken
und dann den Suchbegriff „Bewegung“ eingeben

Seiten der Deutschen Krebshilfe:

www.bewegung-gegen-krebs.de

Blaue Broschüre Nummer 48

„Bewegung und Sport bei Krebs“:

www.krebshilfe.de

(Suchbegriff: „048 Bewegung und Sport bei Krebs“)

Broschüre der Schweizer Krebsliga:

Broschüre „Körperliche Aktivität bei Krebs“

www.shop.krebsliga.ch

(Suchbegriff: „Bewegung“)



Literatur

1. Baumann FT et al.: Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. Support Care Cancer 2012;20(2):221 – 233. doi:10.1007/s00520-011-1271-0
2. Simon RM et al.: The association of exercise with both erectile and sexual function in black and white men. J Sex Med 2015;12(5):1202 – 1210. doi:10.1111/jsm.12869
3. Richman EL et al.: Physical activity after diagnosis and risk of prostate cancer progression: data from the cancer of the prostate strategic urologic research endeavor. Cancer Res 2011;71(11):3889 – 3895. doi:10.1158/0008-5472.CAN-10-3932
4. Kenfield SA et al.: Physical activity and survival after prostate cancer diagnosis in the health professionals follow-up study. J Clin Oncol 2011;29(6):726 – 732. doi:10.1200/JCO.2010.31.5226
5. Friedenreich CM et al.: Physical Activity and Cancer Outcomes: A Precision Medicine Approach. Clin Cancer Res 2016;22(19):4766 – 4775. doi:10.1158/1078-0432.ccr-16-0067
6. Koelwyn GJ et al.: Exercise in Regulation of Inflammation-Immune Axis Function in Cancer Initiation and Progression. Oncology (Williston Park, NY) 2015;29(12):214800.
7. Deutsche Gesellschaft für Urologie: Prostatakarzinom; Früherkennung, Diagnose und Therapie der verschiedenen Stadien. URL: <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/043-022OL.html>. accessed: 2016/10/12
8. Siegmund-Schultze N: Onkologie: „Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“. Dtsch Arztebl 2009;106(10):A-444.



Ernährung

Warum ist das wichtig?

Eine ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und, daraus folgend, ein guter Ernährungsstatus, kann einen **wesentlichen Beitrag zum Therapieerfolg und Heilungsprozess** bei Ihrer Tumorerkrankung leisten. Sie kann zu einem besseren Lebensgefühl sowie zu **mehr Energie und Stärke** führen, den Krankheitsprozess positiv beeinflussen sowie das Auftreten von Infektionen hintanhaltend. Eine ausgewogene, gesunde Mahlzeit sollte möglichst „bunt“ sein und beinhaltet Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette (hauptsächlich pflanzlichen Ursprungs), Wasser, Vitamine und Mineralstoffe.^{1,2}

Ernährung: die Aufnahme von (gesunder) Nahrung – wesentlich für Ihren Therapieerfolg!

Einige Nahrungsmittel können sich **positiv auf Ihre Erkrankung** auswirken – fragen Sie Ihren Arzt/ Ihre Diätassistentin.

Achtung:
Mangelernährung erhöht die Krebssterblichkeit

um ca. **30%**.²

Ernährung, die wenig gesättigte Fettsäuren* enthält (**weniger als 10% der Kalorien**), senkt das Risiko für ein Fortschreiten Ihrer Erkrankung.³



Gesunde Ernährung trägt maßgeblich zu einem guten allgemeinen **Gesundheitszustand** bei.²

Männer mit Prostatakrebs sollten viel Obst und Gemüse und wenig gesättigte Fette essen.¹

* Gesättigte Fettsäuren sind meist tierischen Ursprungs. Angaben über die Menge an gesättigtem Fett, die in Nahrungsmitteln enthalten sind, finden sich zum Beispiel auf Verpackungen.

Wo und wie fange ich an?

- Überlegen Sie sich, wie eine exemplarische Woche/ ein exemplarischer Tag bei Ihnen aussieht. Um dies mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen zu können, können Sie ein Ernährungstagebuch/Fototagebuch führen. (Ein Ernährungsprotokoll, das Sie verwenden können, finden Sie am Ende des Kapitels.)
- Gibt es etwas, das Sie hinsichtlich einer gesünderen Ernährungsweise leicht verändern könnten?
- Grundsätzlich gilt: Jede noch so kleine Veränderung zu einer gesünderen Ernährung kann sich positiv auswirken! Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Diätassistentin nach mehr Information!

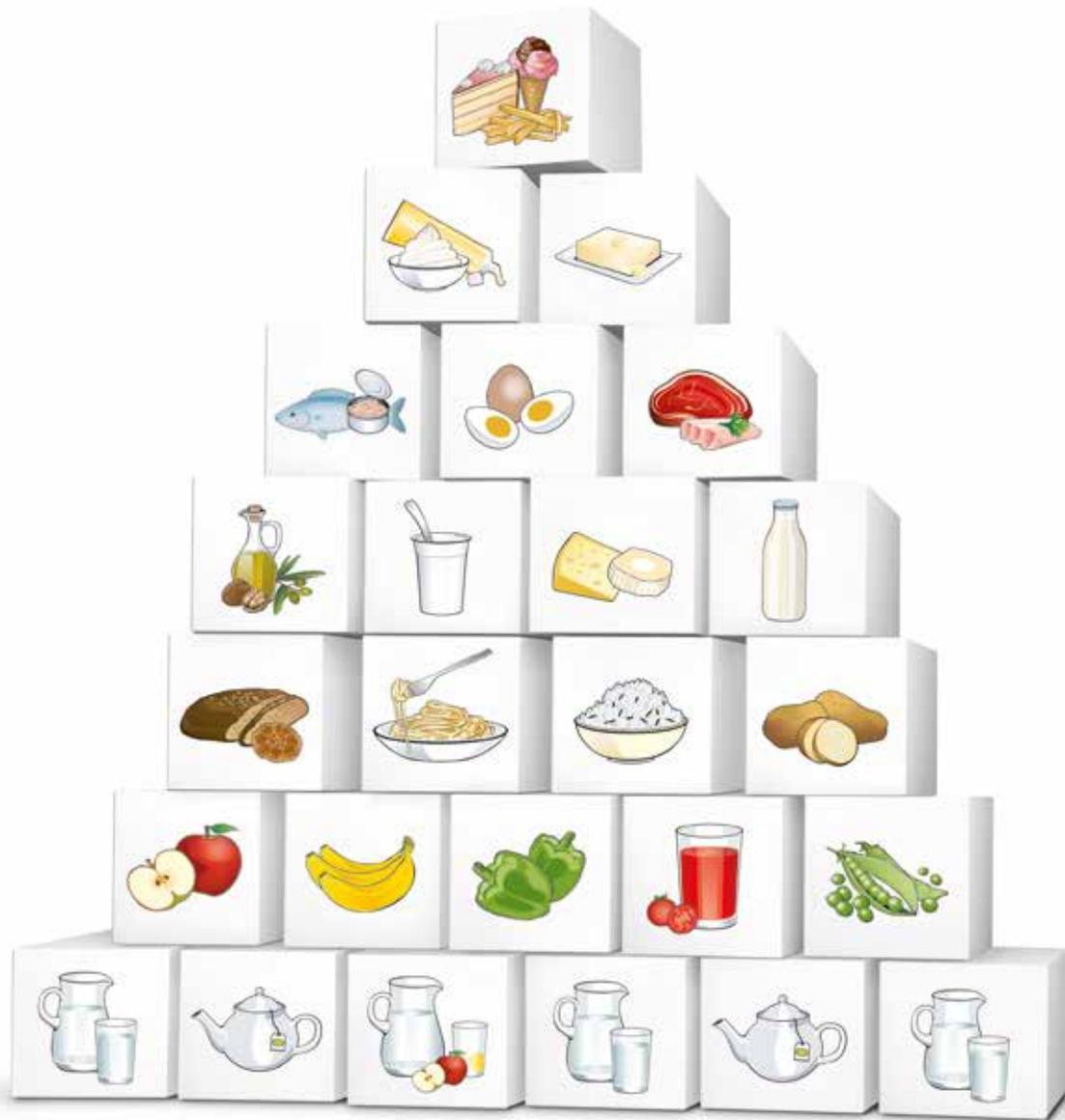
Gut zu wissen

- Jeder Schritt, sich bewusst zu ernähren, hilft!
- Es kann sein, dass Sie therapiebedingt unter Appetitlosigkeit leiden: Versuchen Sie, das Essen auf mehrere kleine Portionen zu verteilen.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt bzw. worauf Sie Lust haben – möglichst abwechslungsreich.
- Im Sinne einer Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffreichen Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Urologie in ihren Leitlinien Prostatakrebspatienten, weniger gesättigtes Fett, aber auch weniger Alkohol zu sich zu nehmen.

Praktische Tipps

- Finden Sie gesunde Speisen und Lebensmittel, die Ihnen schmecken und die Sie gerne essen.
- Probieren Sie jede Woche etwas Neues aus!
- Genießen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen (Riechen, Sehen, Schmecken)!
- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen.
- Essen Sie nicht zu spät am Abend (vor 19 Uhr), um eine bessere Schlafqualität zu erzielen.
- Je besser Ihr Allgemeinzustand und Ernährungsstatus sind, desto besser kann Ihr Körper mit der Erkrankung umgehen: Bitte beobachten Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig.
- Unter Hormontherapie kann es zu Hitzewallungen kommen: Vermeiden Sie daher bitte in diesem Fall sehr heiße und stark gewürzte Speisen, ebenso können Kaffee und Alkohol Hitzewallungen auslösen.
- Wenden Sie sich bei Gewichtszunahme/ungewöhnlicher Gewichtsabnahme an Ihren behandelnden Arzt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/mit Ihrer Diätassistentin über mögliche Mikronährstoff-Supplemente!





Die österreichische Ernährungspyramide*

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 – 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 – 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fett reiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

* Die österreichische Ernährungspyramide wurde für gesunde Menschen entwickelt und ist umso mehr allen Männern mit Prostatakarzinom ans Herz zu legen.

Anbei ein paar Anpassungen und zusätzliche Informationen:

Fette: Achtung – enthalten oft viel gesättigtes Fett. Öle: Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle (wie z.B. Olivenöl)

Fleisch: Mager ist wichtig, auf Wurst verzichten

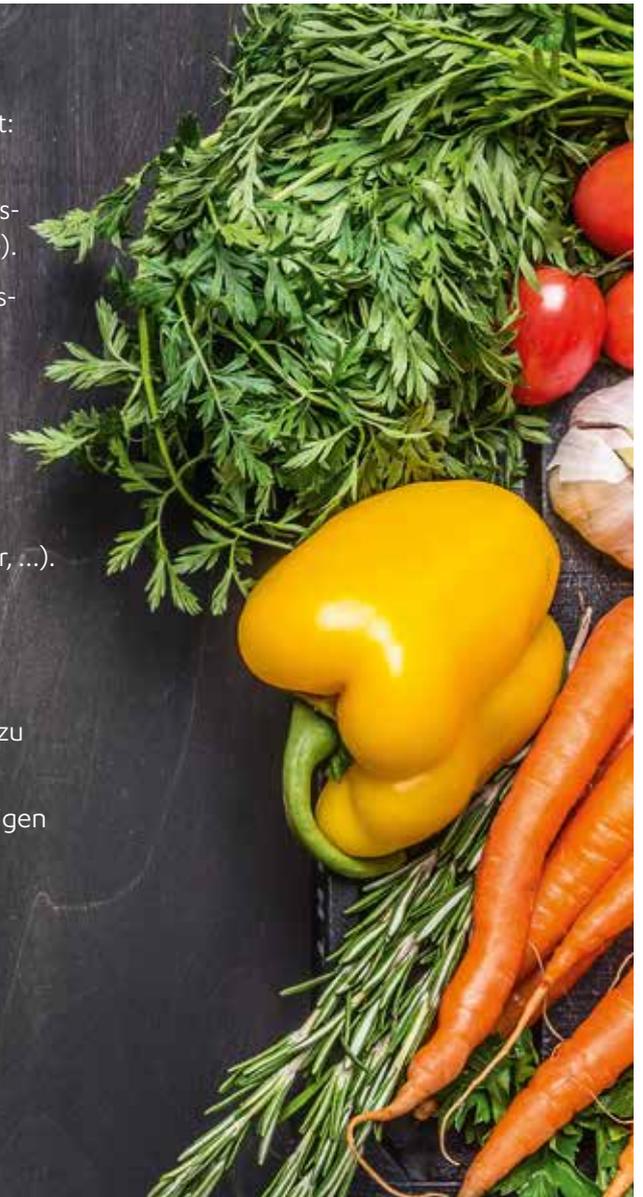
Milchprodukte sollten besser durch Soja oder Mandelmilch ersetzt werden

Gemüse und Obst: Zusätzlicher Tipp: Mixen Sie sich Smoothies! Denken Sie an Kräuter und Gewürze!

Trinken: Tipp: Trinken Sie ungesüßten Tee!

Wie mache ich das?

- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung (Schwerpunkt: Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Geflügel und Fisch).
- Besonders gesundheitsförderlich ist eine **mediterrane** Ernährungsweise (Fisch, weißes Fleisch, gedünstetes Gemüse, pflanzliche Öle).
- Reduzieren Sie bitte rotes Fleisch (Rind, Kalb), fettreiche Nahrungsmittel, Einfachzucker (Haushaltszucker und Süßspeisen⁴) sowie Milchprodukte.
- Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle zum Kochen und für Salate (zum Beispiel Rapsöl, Leinöl oder Olivenöl).
- Backen oder dämpfen Sie Lebensmittel, anstatt sie zu frittieren.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch (Wurst, Speck, Burger, ...).
- **Achtung!** Auch Mehlspeisen enthalten oft viel tierisches Fett (durch enthaltenen Dotter, Obers oder Butter).
- Nehmen Sie mindestens **zwei Liter Flüssigkeit** pro Tag zu sich (Wasser, ungesüßter Tee/grüner Tee, auch klare Suppen sind hier zu berücksichtigen).
- Grüner Tee (2 – 3 Tassen am Tag) und Granatapfelsaft haben in einigen Studien eine positive Auswirkung gezeigt.^{5,6}
- Vermeiden Sie kohlenhydratlastige Mahlzeiten (Nudeln, Reis, Kartoffeln) am Abend und nehmen Sie stattdessen **eiwweißhaltige Mahlzeiten** (Hühnerfleisch, Fisch, Hülsenfrüchte) als letzte Mahlzeit des Tages zu sich.



Wichtige Fragen an den behandelnden Arzt/die Schwester

- Gibt es irgendwelche Nahrungsmittel oder Nahrungszusätze, die ich NICHT einnehmen darf (weil sie sich z.B. mit meiner Therapie nicht vertragen)?
- Gibt es Nahrungsmittel, die mir bei Therapie-Nebenwirkungen helfen könnten?
- Wann soll ich meine Medikamente am besten einnehmen: zum Essen, vor/nach dem Essen oder unabhängig davon?

Zusatznotizen

Ist es passend für mich?

Die Ernährung kann einen wesentlichen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden liefern. Hierzu ist es natürlich wichtig, auch Ihren derzeitigen Zustand zu berücksichtigen. Bitte beantworten Sie nachfolgenden Fragebogen und besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt/Ihrer Diätassistentin.

Eine abwechslungs- und ballaststoffreiche Ernährung, die fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag enthält, stellt eine generelle Empfehlung für eine gesunde Ernährung dar und sollte im Ausmaß Ihrer Möglichkeiten berücksichtigt werden!

Sollten Sie derzeit, therapiebedingt, an Appetitlosigkeit leiden, ist es wichtig möglichst kleine Portionen, mehrmals täglich, je nach Ihrem Geschmack zubereitet, zu probieren.



Ernährungsprotokoll für Patienten

Datum				
Portionsgröße	Normal ● 1/2 Port. ●			
Frühstück	⊕	⊕	⊕	⊕
Mittag	⊕	⊕	⊕	⊕
Abend	⊕	⊕	⊕	⊕
Zwischenmahlzeiten	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vormittags, was?				
Nachmittags, was?				
Abends / Nachts				
Anmerkung				
Trinknahrung	🍷 🍷 🍷	🍷 🍷 🍷	🍷 🍷 🍷	🍷 🍷 🍷
Welche?				
Anmerkung				

 = 1/4 Portion gegessen
  = 1/2 Portion gegessen
  = 3/4 Portion gegessen
  = 1 Fl. getrunken
  = 1/2 Fl. getrunken

Anmerkung: Appetit (+++ = sehr gut / ++ = gut/vorhanden / + = wenig oder kaum / - = keiner), Übelkeit/Erbrechen, Schluckstörungen, Nüchtern wg. Op/Untersuchung/Blutabnahme usw.

Wer kann mir helfen?

Bitte wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder eine Krankenschwester für weiterführende Informationen. In vielen Krankenhäusern gibt es (kostenlose) Beratungen durch Diätologinnen.

Zusätzlich finden Sie eine Liste von Diätologinnen unter: www.diaetologen.at

Onkologische Rehabilitation:

s. Kapitel „Rehabilitation“ oder auch Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie

www.oearp.at

– Sprechstunde onkologische Rehabilitation –
Telefon: **01/40400/70350**

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüre der österreichischen Krebshilfe:

Gesunde Ernährung bei Krebs, Ernährung bei Krebs, anfordern unter www.krebshilfe.net

Kostenlose Krebs hotline: **0800/699 900**

(Mo – Do: 09:00 – 14:00, Fr: 10:00 – 12:00)

Allgemeine Informationen zum Thema Gesunde Ernährung finden Sie unter:

www.gesundheit.gv.at

(Suche nach „Ernährungspyramide“)

Informationen des Forum Gesundheit zum Thema

„Ernährung bei Prostatakarzinom“:

www.forumgesundheit.at

(Suche nach „Prostatakrebs“)

Allgemeine Informationen für Patienten finden Sie auch unter:

[www.krebspatienten.info/
initiative/die-oegho.html](http://www.krebspatienten.info/initiative/die-oegho.html)

Literatur

1. Doyle C et al.: Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: an American Cancer Society guide for informed choices. *CA Cancer J Clin* 2006;56(6):323 – 353.
2. Prasad KN, Cole WC, Cancer and Nutrition. 1998: IOS Press. ISBN 9789051993776
3. Berkow SE et al.: Diet and survival after prostate cancer diagnosis. *Nutr Rev* 2007;65(9):391 – 403.
4. Macheda ML et al.: Molecular and cellular regulation of glucose transporter (GLUT) proteins in cancer. *J Cell Physiol* 2005;202(3):654 – 662. doi:10.1002/jcp.20166
5. Bettuzzi S et al.: Chemoprevention of human prostate cancer by oral administration of green tea catechins in volunteers with high-grade prostate intraepithelial neoplasia: a preliminary report from a one-year proof-of-principle study. *Cancer Res* 2006;66(2):1234 – 1240. doi:10.1158/0008-5472.CAN-05-1145
6. Pantuck AJ et al.: Phase II study of pomegranate juice for men with rising prostate-specific antigen following surgery or radiation for prostate cancer. *Clin Cancer Res* 2006;12(13):4018 – 4026. doi:10.1158/1078-0432.ccr-05-2290



Rehabilitation

KÖRPERTRAINING

Physiotherapie | Wandern

Ausdauer | Nordic Walking

Koordination | Krafttraining

Kontinenztraining | Therapie

ENTSPANNUNG

Massagen | Malen

Lesen | Sauna, Dampfbad

Basteln | Ergotherapie

Entspannungstechniken

BERATUNG

Medizinisch | Psychoonkologisch

Pension | Arbeit & Soziales

Nebenwirkungen | Sexualität

SOZIALES

Vereine | Mitpatienten | Freizeit

Freunde & Familie | Gespräche

Was ist das?

Onkologische Rehabilitation ist ein Anschlussheilverfahren, das nach einer Krebsbehandlung (Operation/Strahlentherapie/medikamentöse Therapie) angewandt wird. Alle bisher in dieser Broschüre beschriebenen Therapiemöglichkeiten und Beratungen (und darüber hinaus) werden im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation zusammengefasst.

Ziel der Rehabilitation ist es, **die Rückkehr in den sozialen und/oder beruflichen Alltag** zu ermöglichen. Um das zu erreichen, gilt es, Nebenwirkungen zu behandeln und das Vertrauen in den eigenen Körper zu festigen oder wiederzuerlangen. Als Teil eines onkologischen Gesamtkonzeptes nimmt die onkologische Reha-

bilitation als hochwirksames Verfahren einen entscheidenden Platz als Bindeglied zwischen Akutbetreuung und Nachsorge ein. Die Wirksamkeit der stationären uroonkologischen Rehabilitation ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Durch einen 3-wöchigen Rehabilitationsaufenthalt kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der körperlichen Verfassung⁷⁸.

Auch werden **Fragen zu Sexualität, Partnerschaft, Beruf und finanzieller Unterstützung** beantwortet. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung wird vermittelt. Durch dieses Verfahren kann die Lebensqualität deutlich verbessert werden¹.

Warum ist das wichtig?

Neben der Verbesserung der Lebensqualität können durch Rehabilitation zahlreiche Nebenwirkungen der Krebsbehandlung gelindert werden: Schmerzen, chronische Erschöpfungszustände, körperliche und geistige Leistungseinbußen.¹ Nach einer Prostatektomie oder Radiotherapie treten häufig ungewollter Harnverlust und Erektionsstörungen auf. Auch das lässt sich durch gezielte Maßnahmen, die in der Rehabilitation angeboten werden, verbessern. Neben spezieller Heilgymnastik, wie Beckenbodentraining und physikalischen Maßnahmen, stehen Kraft- und Ausdauertraining auf dem Plan. Zum Training von Gehirnfunktionen wie Merkfähigkeit, aber auch zur Schulung von Körperhaltung oder Gestaltung des Arbeitsplatzes, werden auch ergotherapeutische Einheiten angeboten. Um das Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu erlangen oder zu festigen, Ängste zu reduzieren, oder auch als Teil der Schmerzbehandlung, werden psychologische Maßnahmen angewandt. Schulungen sollen einen gesunden Lebensstil wie gesunde Ernährung und Bewegung vermitteln. **Dies wirkt sich nicht nur äußerst günstig auf Nebenwirkungen und Lebensqualität aus, sondern auch auf die Krebserkrankung selbst** (s. Kapitel „Bewegung“).

Ambulante onkologische Rehabilitation

Sie besuchen **zwei- bis dreimal pro Woche** ein onkologisches Rehabilitationszentrum. Dies ist aktuell in Linz und St. Pölten möglich. Die Termine werden, soweit es geht, nach Ihren Möglichkeiten gelegt. Die ambulante Rehabilitation dauert sechs Wochen und hat ähnliche Inhalte wie die stationäre Rehabilitation.

Stationäre onkologische Rehabilitation

Diese wird in einem spezialisierten Zentrum (Dauer: drei Wochen; Therapie an sechs Tagen pro Woche) durchgeführt. **Die Patienten bleiben für die gesamte Dauer der Rehabilitation im Zentrum.** Der Arzt erstellt den Therapieplan bei der Aufnahme, Anpassungen können im Rahmen der engmaschigen Verlaufsgespräche erfolgen. Die Unterbringung erfolgt in einem Einbettzimmer. Für Begleitpersonen stehen in manchen Zentren auch Zweibettzimmer zur Verfügung. Frühstück, Mittag- und Abendessen werden in

Erkenntnisse aus Studien

- Um die **Hälfte weniger** Patienten litten nach der Rehabilitation an depressiver Verstimmung⁴⁻⁶
- Harnverlust konnte durch die Rehabilitation **mehr als halbiert** werden²
- Die Studienteilnehmer konnten danach **deutlich längere Strecken** zurücklegen³
- Eine **signifikante Steigerung der Lebensqualität** konnte durch Fragebögen belegt werden¹

Ziele der onkologischen Rehabilitation:



den Behandlungserfolg nachhaltig unterstützen



die Lebensqualität verbessern



helfen, Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu erlangen



Folgen der Diagnose Krebs vermindern



Nebenwirkungen der Therapie lindern



die soziale Eingliederung erleichtern

Form von Buffet oder Menü angeboten. Auch werden spezielle Bedürfnisse wie Zwischenmahlzeiten individuell berücksichtigt; eine diätologische Begleitung wird angeboten. Auch werden im Rahmen der Rehabilitation soziale Fragen beantwortet, wie z.B. Rückkehr an den Arbeitsplatz oder Teilzeitmodelle. Weiters wird Unterstützung bei der Organisation von Pflegegeld und Behindertenausweis angeboten. Begleitet wird die onkologische Rehabilitation durch Fachärzte und Allgemeinmediziner.



Checkliste

Ist das was für mich?

Geeignet für alle Patienten mit der Diagnose Prostatakrebs, die bereits eine Operation oder Strahlentherapie hinter sich haben.

Gut dokumentierte Wirksamkeit bei:¹⁻³

- chronischem Erschöpfungssyndrom
- körperlicher Leistungseinbuße
- kognitiver Leistungseinbuße
- Inkontinenz
- psychischer Belastung (Distress, Depressivität, ...)

Fragen Sie Ihren betreuenden Krebspezialisten (Urologe/Onkologe/Strahlentherapeut, eventuell auch Ihren Hausarzt) nach dem optimalen Zeitpunkt!



Motivation und Kraft geben



maßgeblich zur Krankheitsbewältigung beitragen



den Wiedereinstieg in den Alltag ermöglichen



Erfahren/Ausloten der eigenen Leistungsfähigkeit und Grenzen



Steigerung der Leistungsfähigkeit

Wie mache ich das?

Rehabilitationsantrag

Rehabilitationsformular
holen/drucken

Ausdruck downloaden:
<https://rehakompass.goeg.at/Formulare>
Abholen bei Dienststelle Ihrer
Sozialversicherung oder bei Ihrem Haus-
oder Facharzt

Indikation (für): Sonstiges
Unter Wunscheinrichtung (in):
„Onkologische Rehabilitation“

Rehabilitationsformular ausfüllen



Bestätigung der medizinischen
Notwendigkeit durch Haus oder Facharzt



Antragsstellung

- Durch Haus oder Facharzt
- Direkt an die PVA:
Pensionsversicherungsanstalt 1021 Wien
Friedrich-Hillegeist-Straße 1
- Oder persönlich bei der Sozialversicherung

Bearbeitungszeit



Ablehnung

Zugestellt durch Sozialversicherung
Enthält: Ablehnung
Ein neuer Antrag kann bei Änderung
des Bedarfes oder frühestens
nach einem Jahr gestellt werden

Zugestellt durch Sozialversicherung
Enthält: Genehmigung und
zugewiesene Einrichtung

Genehmigung



Die Rehabilitation muss innerhalb
von 6 Monaten ab dem Datum
der Genehmigung erfolgen!

Vereinbarung eines
Termins mit zugewiesener
Einrichtung

Ein Rehabilitationsantrag wird durch den betreuenden Arzt (Hausarzt oder Facharzt) gestellt. Dieser Antrag wird durch die Pensionsversicherung bearbeitet, da die Kosten von der Pensionsversicherung beziehungsweise den Sozialversicherungsträgern übernommen werden. Abhängig vom Einkommen, bleibt ein Tagsatz übrig, der vor Ort gezahlt werden kann (je nach Einkommen 0 – 18,46 €).

Rehabilitation

Wer kann mir helfen?

Hilfreiche Links:

Österreichischer Rehabilitationskompass:

Infos zu Rehabilitation:

<https://rehakompass.goeg.at>

Österreichische Krebshilfe:

www.krebshilfe.net

Beratung per Telefon –

Kostenlose Krebsshotline: **0800/699 900**

(Mo – Do: 09:00 – 14:00 Fr: 10:00 – 12:00)

Infos zu Rehabilitation:

www.krebshilfe.net/services/spezial-zentren/rehabilitationszentren/

Pensionsversicherungsanstalt:

Infos zu Rehabilitation:

www.pensionsversicherungsanstalt.at

Österreichische Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie:

www.oarp.at

Sprechstunde onkologische Rehabilitation:

Telefon: **01/40400/70350**

Wo finde ich mehr Informationen?

Broschüren liegen bei der Österreichischen Krebshilfe wie auch oftmals in Krankenhäusern und bei Hausärzten auf. Fragen Sie Ihren betreuenden Krebspezialisten oder die Krankenschwestern.



Zentren für onkologische Rehabilitation*:

Burgenland:

Der Sonnberghof

Heilbad Sauerbrunn Betriebsgesellschaft m.b.H.

Onkologische Rehabilitation, Kur- und Hotelbetrieb

Hartigasse 4

7202 Bad Sauerbrunn

Telefon: **02625/300 8501**

E-Mail: info@dersonnberghof.at

www.dersonnberghof.at

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter

Therapiezentrum Rosalienhof

Am Kurpark 1

7431 Bad Tatzmannsdorf

Telefon: **03353/8387**

E-Mail: tz.rosalienhof@bva.at

www.bva.at

Kärnten:

Humanomed Zentrum Althofen

Moorweg 30

9330 Althofen

Telefon: **04262/20710**

E-Mail: althofen@humanomed.at

www.humanomed.at

Sonderkrankenanstalt Rehabilitation Thermenhof

SKA für Rehabilitation

Kumpfallée 93

9504 Warmbad-Villach

Telefon: **04242/3001 4099**

E-Mail: thermenhof@warmbad.at

www.med-warmbad.at

Niederösterreich:

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Beste-Gesundheit Platz 1

2822 Bad Erlach

Telefon.: **02627/81300**

E-Mail: office@lebensmed-baderlach.at

www.lebensmed-baderlach.at

Niederösterreich:

Lebens.Med Zentrum St. Pölten

Kremser Landstraße 19

3100 St. Pölten

Telefon: **02742/31400**

E-Mail: info@lebensmed-sanktpoelten.at

www.lebensmed-sanktpoelten.at

Oberösterreich:

Krankenhaus Barmherzige Schwestern Linz

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Seilerstätte 4

4010 Linz

Telefon: **0732/7677 7223**

www.bhslinz.at

Salzburg:

Onkologische Rehabilitation St. Veit im Pongau

St. Veiter-Straße 48

5621 St. Veit im Pongau

Telefon: **06415/50 300**

E-Mail: info@reha-stveit.at

www.onko-reha-stveit.at

Steiermark:

Klinik Judendorf-Straßengel

Grazer Straße 15

8111 Gratwein-Straßengel

Telefon: **03124/90520**

E-Mail: info@klinik-judendorf.at

www.klinik-judendorf.at

Tirol:

Reha Zentrum Münster – Klinikum für Rehabilitation in Tirol

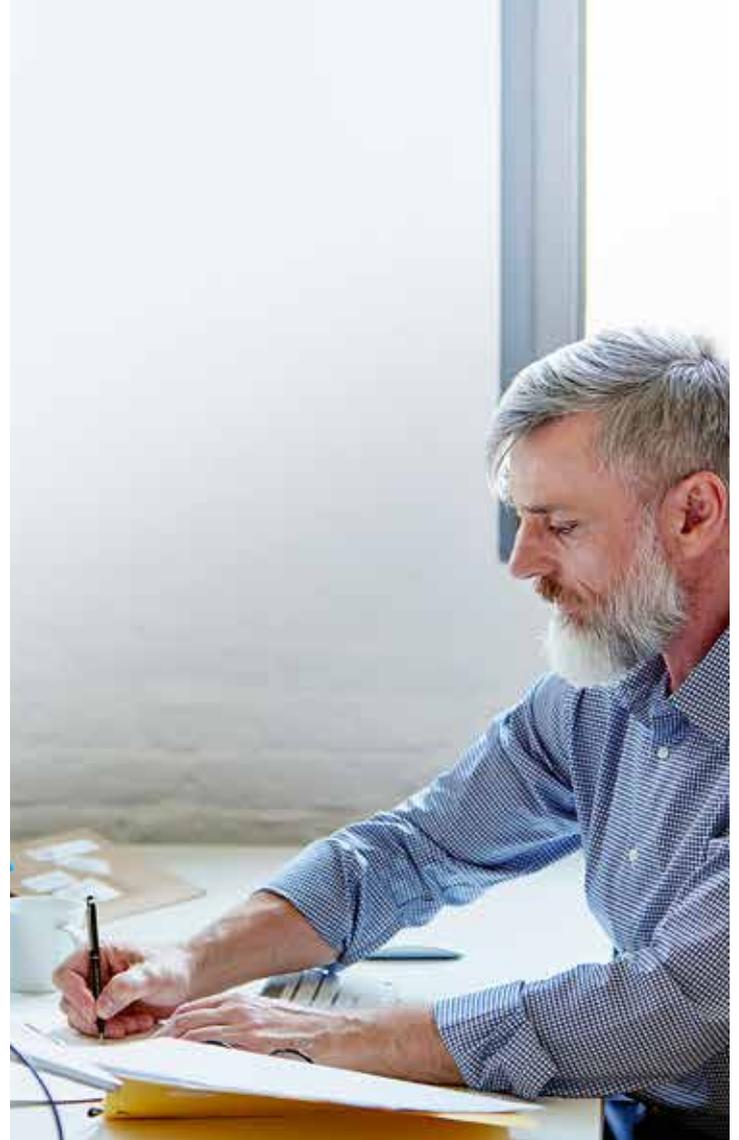
Gröben 700

6232 Münster/Tirol

Telefon: **05337/20004**

E-Mail: office@reha-muenster.at

www.reha-muenster.at



Literatur

1. Müller G, Otto U: [Quality of life, psychological distress, and social outcomes after radical prostatectomy. Results from a urology competence center for rehabilitation]. *Urologe A* 2015;54(11):1555 – 1563. doi:10.1007/s00120-015-3849-5
2. Zermann DH: [The patient after radical prostatectomy: complexity and efficiency of a urological rehabilitation program]. *Urologe A* 2011;50(4):425 – 432. doi:10.1007/s00120-010-2481-7
3. Müller G et al.: [Specialist uro-oncological rehabilitation after treatment for prostate cancer – update 2015. Position statement of the working group on „rehabilitation of urological and nephrological diseases“ of the German Society of Urology with respect to current S3 guidelines]. *Urologe A* 2015;54(8):1108 – 1114. doi:10.1007/s00120-015-3857-5
4. APA-OTS: Studie: Lebensqualität für Krebspatienten steigt durch ganzheitliche Rehabilitation signifikant. URL: http://www.ots.at/presseaus-sendung/OTS_20160204_OTS0069/studie-lebensqualitaet-fuer-krebs-patienten-steigt-durch-ganzheitliche-rehabilitation-signifikant. accessed: 2016/10/12
5. Kleine Zeitung Stmk.: So wirksam ist die Reha nach Krebs. URL: <https://www.pressreader.com/austria/kleine-zeitung-steier-mark/20160514/282746290988369>. accessed: 2016/10/12
6. Kurier: Wo Krebspatienten neue Kraft tanken. URL: <https://kurier.at/wissen/wo-krebspatienten-neue-kraft-tanken-wie-onkologische-rehabilitation-das-wohlbefinden-von-krebspatienten-steigert/179.595.994>. accessed: 2016/10/12
7. Zermann DH (2011) Der Patient nach radikaler Prostatektomie. Leistungsumfang und Leistungsfähigkeit der stationären urologischen Rehabilitation. *Urologe* 50:425 – 432
8. Müller C, Zermann DH (2013) Ergebnisqualität der urologischen Anschlussrehabilitation (AHB) nach radikaler Prostatektomie. *J Urol Urogynäkol* 20:7 – 12

* Stand der Information: August 2016



„Wir wollen Menschen helfen,
wieder gesund zu werden“

„Es ist fünf vor zwölf und die Patienten warten“ – dieses Motto trieb schon unseren Firmengründer, den Chemiker und Mediziner Dr. Paul Janssen, an. Heute bedeutet es, dass wir mehr tun wollen als innovative Arzneimittel und Lösungen für schwerkranke Menschen zu entwickeln: Wir wollen Menschen helfen, wieder gesund zu werden.

Janssen-Cilag Pharma GmbH

www.janssen.at
Vorgartenstraße 206B
1020 Wien
Telefon: (01) 610 30-0
Telefax: (01) 616 12 41

janssen  Oncology