

SELBSTHILFE  
**MUTPERLEN**

Eine kunterbunte Kette hilft

MEDIZIN  
**FRÜHERKENNUNG**

Was Sie im Blick haben sollten

PSYCHE  
**ACHTSAMKEIT**

Training gegen Stress

# Javita

BEGLEITUNG BEI KREBS

Ausgabe 1

Juni 2022

javita.de

## „Ich bin noch da!“

Bernd Troche war immer sehr aktiv.  
Nach seiner Prostatakreberkrankung  
nun auch in der Selbsthilfe.

**AOK** 

# Inhalt

## Leben & Selbsthilfe

### Porträt

Der Essener Bernd Troche kämpfte gegen den Prostatakrebs. Nun gibt er seine Erfahrungen an andere weiter.

4

### Interview

Prostatakrebs – wie lässt es sich damit gut weiterleben?

7

### Sozialdienst im Krankenhaus

Unterstützung in allen Belangen

8

### Perlen, die Mut machen

Eine Kette hilft durch die Therapie

11

## Medizin & Wissen

### Früherkennung

Sie haben es in der Hand!

12

### Prostatakrebs

Welche Behandlungswege es gibt

14

## Körper & Seele

### Rezidivangst

So können Sie selbst gegensteuern

16

### Achtsamkeit

Mentaltraining gegen Stress

18

## Freizeit & Kultur

### Rheinland und Hamburg erleben

Hinaus – in die schöne Natur und ins Museum!

19

Impressum

19

## FRAGEN AN

# 3



... Dr. Thomas Wollersheim, Leiter AOK-Clarimedis des ServiceCenters Medizin

### 20 Jahre Clarimedis – wofür steht dieser besondere Service der AOK Rheinland/Hamburg?

Mit diesem Angebot informieren wir seit mittlerweile zwei Jahrzehnten unsere AOK-Versicherten kostenfrei an 365 Tagen rund um die Uhr über medizinische Fragen aller Art – angefangen bei der Symptomatik, über Untersuchungen und Diagnose bis hin zu Behandlungen, aber auch hinsichtlich der Nachsorge. Ein großes Expertenteam – Fachärztinnen und -ärzte aus 16 verschiedenen Fachrichtungen, Krankenschwestern, Hebammen, Psychologen und Apotheker – steht beratend zur Verfügung. Dieser Service ersetzt keinen Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt. Auch bieten wir keine Ferndiagnosen oder -therapie, aber mögliche Schritte zu einer Lösung an. Sind sich Versicherte bei einer Behandlung nicht sicher, können sie bei uns eine zweite ärztliche Meinung einholen.

### Warum gibt es das Clarimedis-Angebot und wie lässt es sich erreichen?

Trotz vieler Informationsmöglichkeiten bei behandelnden Ärzten, im Internet oder anderen Medienangeboten wird weiterhin eine Frage gestellt: Was bedeutet das nun für mich? Hier helfen wir mit unserem medizinischen Expertenwissen, wir erläutern Hintergründe und vermitteln die Informationen, die für die Betroffenen wirklich wichtig sind. Bei uns können Sie sich sicher sein, dass unsere Informationen wirklich seriös sind. Neben der kostenfreien Clarimedis-Service-nummer können Sie uns E-Mails mit Fragen zusenden. Genauso lässt sich ein Videotelefonie-Termin buchen, seit Neuestem auch für Krebspatienten.

### Welche Auswirkungen hatte die Pandemie auf Clarimedis?

Wir haben in dieser Zeit zusätzlich eine Corona- und eine Impf-Service Nummer eingeführt. Im Laufe der Zeit konnten wir Ängste und Misstrauen bezüglich der Impfungen abbauen, da wir immer auf Augenhöhe mit den Versicherten kommunizieren. Das positive Feedback unserer Kunden bestärkt uns darin, weiterhin Menschen – auch in Entscheidungsnot – zu unterstützen.



Kontakt: Melden Sie sich gern bei uns!

Clarimedis-Service Nummer **0800 1 265 265** (an 365 Tagen rund um die Uhr)  
AOK-Clarimedis aus dem Ausland: **+49 30 85614293\***

\*Die Kosten für einen Anruf aus dem Ausland über Fest- oder Mobilfunknetz richten sich nach dem Tarif des ausländischen Netzbetreibers.

Halten Sie bitte Ihre AOK-Gesundheitskarte bereit.

[aok.de/pk/thema/clarimedis-medizinische-informationen/](https://aok.de/pk/thema/clarimedis-medizinische-informationen/)

IN EIGENER SACHE

## Berichtigung

In der vergangenen Ausgabe 2/2021 ist uns leider ein Fehler unterlaufen: In dem Artikel „Der Traum vom eigenen Kind“ hatten wir auf Seite 15 in dem Infokasten fälschlicherweise geschrieben: „Die Kryokonservierung von Eizellen sowie die hormonelle Stimulation ist für Frauen mit hormonabhängigen Tumoren keine Leistung der GKV.“ Dies ist nicht korrekt.

Die Kryokonservierung von Eizellen sowie die hormonelle Stimulation ist für Frauen mit hormonabhängigen Tumoren nicht grundsätzlich ausgeschlossen. Die Entscheidung, ob in diesen Fällen eine Kryokonservierung von Eizellen erfolgen kann oder nicht, ist eine medizinische Entscheidung und obliegt der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. Diese oder dieser treffen die Entscheidung unter Berücksichtigung der „Richtlinie zur Kryokonservierung von Ei oder Samenzellen oder Keimzellgewebe sowie entsprechender Maßnahmen wegen keimzellschädigender Therapie“.

### Die Redaktion



FÜR GRUPPENLEITENDE

## ALS HELFER DIE EIGENE PSYCHE SCHÜTZEN

Nun ist es wieder so weit: Zum 6. Mal laden die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen, die AOK Rheinland/Hamburg und die AOK NordWest zu ihrer Veranstaltungsreihe „KrebsSelbsthilfe im Dialog“ ein. Die zweijährlich stattfindende kostenfreie Veranstaltung mit Vorträgen und anschließenden Workshops findet in Präsenz statt. Sie richtet sich an Gruppenleiterinnen sowie -leiter von KrebsSelbsthilfegruppen in NRW. Wie immer findet sie an zwei Orten mit gleichem Inhalt statt: am 29. Juni in Grevenbroich und am 12. Juli in Dortmund.

Unter dem Motto „Fürsorge vs. Selbstfürsorge: Wie gelingt die Balance?“ steht in diesem Jahr die Rolle der Gruppenleiterinnen und -leiter im Fokus. Die Psychoonkologin und Supervisorin Heike Schneiderei-Mauth aus Mettmann und die Diplom-Sozialpädagogin sowie Leiterin der Krebsberatungsstelle Münster Gudrun Bruns halten als Auftakt zu dem Thema halbstündige Vorträge. Sie erörtern Fragen wie „Was macht die Arbeit in der Gruppe mit meinem Ich?“, „Wie gehe ich mit den unterschiedlichen Erwartungen und Bedürfnissen der Teilnehmenden um?“, „Wie hat die Pandemie die Gruppendynamik und die Aufgaben verändert?“ und „Wie können wir diesen Herausforderungen gerecht werden und die richtige Balance finden?“. Die Expertinnen bieten Lösungsansätze und zeigen auf, wie sich diese konkret umsetzen lassen. Danach gibt es die Möglichkeit, sich in Kleingruppen unter Anleitung von Bruns und Schneiderei-Mauth themenzentriert auszutauschen. Das Ziel: Gruppenleiterinnen und -leiter sollen lernen, Betroffene in der Bewältigung ihrer Erkrankung zu unterstützen, aber auch ihre eigenen Grenzen erkennen, um ihre Psyche und innere Stärke zu schützen.

### 29. Juni 2022 | AOK-Bildungszentrum

Schwarzer Weg 5–7, Grevenbroich, 11–16:15 Uhr

### 12. Juli 2022 | Dietrich-Keuning-Haus

Leopoldstraße 50–58, Dortmund, 11–16:15 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf 30 begrenzt ist. Es können sich pro Selbsthilfegruppe immer nur zwei FunktionsträgerInnen anmelden.



Informationen/Anmeldung unter dem QR-Code oder dem Link [eveeno.com/krebsSelbsthilfe-im-dialog](https://eveeno.com/krebsSelbsthilfe-im-dialog)

Bei Fragen bitte an Katrin Schwickerath von der Krebsgesellschaft NRW wenden, unter 0211 1576099-6 anrufen oder per Mail unter [schwickerath@krebsselbsthilfe-nrw.de](mailto:schwickerath@krebsselbsthilfe-nrw.de)

ONLINE-VORTRÄGE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

## FÜR DIE INNERE BALANCE

Nahestehende zu pflegen, kann dazu führen, dass Pflegende seelisch-körperlich an Grenzen stoßen. Um dem vorzubeugen, bieten die AOK Rheinland/Hamburg und ihre Projektpartner, das „Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland“ sowie das „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln“, (auch für Nicht-AOK-Versicherte) drei kostenfreie Online-Vorträge an. Das Motto: „Zeit für mich“.

### Vortrag 1: „Gefühle und Kommunikation bei Menschen mit Demenz“

27.09.22, 16:30–18 Uhr

### Vortrag 2: „Natur als Kraftquelle“

17.10.22, 19–20:30 Uhr | 20.10.22, 16:30–18 Uhr | 4.11.22, 10–11:30 Uhr

### Vortrag 3: „Trauer– Die Kunst loszulassen, ein lebenslanger Prozess“

23.8.22, 16:30–18 Uhr | 24.8.22, 19–20:30 Uhr | 5.10.22, 10–11:30 Uhr

Zu jedem Vortrag gibt es einen mehrwöchigen Intensivkurs mittels der Videokonferenz-Software Zoom unter fachlicher Anleitung sowie Austausch mit anderen Betroffenen. Benötigt wird ein Computer, Laptop oder Tablet – mit Mikrofon und Kamera.



Mehr Infos unter [aok.de/rh/zeit-fuer-mich](https://aok.de/rh/zeit-fuer-mich)



# „Ich war bereit, zu kämpfen“

TEXT: OYINDAMOLA ALASHE

Prostatakrebs ist das häufigste Krebsleiden bei Männern in Deutschland.

Auch **Bernd Troche** erkrankte 2009 daran. Zu seinem Einsatz gegen die Krankheit gehört auch **sein Engagement in der Selbsthilfe.**

A

llein durch den Wald joggen, Badminton-Turniere oder Basketball spielen – früher liebte es

Bernd Troche, sich beim Sport zu verausgaben. „Ich war immer stolz auf meine Leistungsfähigkeit und meinen Körper“, sagt der 77-Jährige. Doch 2009 rückte das schlagartig in den Hintergrund. Vier Tage vor Heiligabend bekam er die Diagnose Prostatakrebs. „Das Weihnachtsfest war natürlich versaut, und ich brauchte erst einmal Zeit, um mich zu sammeln“, erinnert sich der Essener. Beschwerden hatte der damals 65-jährige Rentner vor seinem Check-up beim Urologen nicht gehabt. Das ist nicht untypisch, denn Symptome treten oft erst auf, wenn der Krebs bereits weit fortgeschritten ist. Dann klagen die Männer zum Beispiel über häufigen Harndrang in der Nacht oder Schwierigkeiten beim Urinieren. Andere Begleiterscheinungen sind auch schmerzhafte Ejakulationen, Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit.

### Die Partnerin gab ihm Kraft

Nun war Bernd Troche also einer von etwa 65.000 Männern, die jedes Jahr in Deutschland an Prostatakrebs erkranken. „Ich fiel in ein tiefes Loch“, sagt er rückblickend. „Plötzlich beschäftigte ich mich intensiv mit dem Tod und der Frage, wie lange ich noch zu leben habe.“ Halt gab ihm in dieser Zeit vor allem seine Ehefrau Yuko. Seit 36 Jahren sind die beiden glücklich miteinander. Im Jahr 2000 heiratete das Paar auf Hawaii. Die Japanerin ist Buddhistin. „Ihre Haltung zum Leben, zu Krankheit und auch zum Sterben hat mich sehr inspiriert“, erklärt Bernd Troche. Die langen Gespräche mit ihr gaben ihm Hoffnung. Seine Partnerin sei so positiv gewesen und habe ihn immer liebevoll umsorgt, das stärkte ihn sehr. Genauso wie ihre japanischen Kochkünste mit leichter gesunder Kost, die er gut vertrug und die ihm guttat. Schließlich habe es in seinem Kopf „klick“ gemacht. „Ich schaltete in den Überlebensmodus und war bereit, zu kämpfen.“

### Mal optimistisch, mal ernüchtert

Bernd Troche las alles, was er über Prostatakrebs und die unterschiedlichen Behandlungsmethoden finden konnte. Als ehemaliger Marketingleiter in einem Pharmaunternehmen ging er darin regelrecht auf. Wie kann man Krankheiten bekämpfen und die Behandlung von Patienten besser machen? Diese Fragen habe er immer schon spannend gefunden, erklärt er. Anfang 2010, einige Wochen nach seiner Diagnose stand sein Entschluss fest, eine radikale Prostatektomie machen zu lassen. Bei dieser Operation wird die Prostata vollständig entfernt. „Eine Entscheidung, die ich heute vielleicht nicht mehr treffen würde, weil die Therapiemöglichkeiten inzwischen viel mehr bieten als damals“, sagt Bernd Troche. Doch der Eingriff verlief gut, und der Essener war zunächst optimistisch.

Allerdings stieg die Menge an prostata-spezifischem Antigen (PSA) in seinem Blut schon wenig später wieder deutlich an. Der Krebs hatte metastasiert. „Ich war noch in der Anschlussrehabilitation, da musste ich mich schon wieder damit beschäftigen, wie ich fortan gegen die Krankheit kämpfen würde.“ Bei einer Computertomografie sah es so aus, als wären auch Lymphknoten befallen. In einer siebenstündigen Operation wurden ihm daraufhin 47 verdächtige Knoten entfernt – eine Strapaze. „Der Verdacht stellte sich allerdings als falsch heraus, die Befunde waren alle negativ“, erinnert sich der 77-Jährige. Einige wenige Knochenmetastasen ließ er bestrahlen.

### Wechselnde Therapien

2011 begann Bernd Troche schließlich eine Antihormontherapie. Dabei wurden die männlichen Geschlechtshormone – sogenannte Androgene – auf ein Minimum gesenkt. Unter Einfluss des Sexualhormons Testosteron wächst der Prostatakrebs nämlich bei vielen Männern. Das galt es zu verhindern. Der Hormonentzug durch die Androgendeprivationstherapie (ADT) hatte aber verschiedene



**Bernd Troche und seine Frau Yuko, seit 36 Jahren verheiratet, halten zusammen.**

Nebenwirkungen. „Gerade zu Beginn habe ich das gar nicht gut vertragen. Besonders die extreme Müdigkeit machte mir zu schaffen“, sagt er. Die Behandlung wurde einige Male angepasst. Bernd Troche bekam modernere Antiandrogene, mit denen es ihm etwas besser ging. Durch eines davon sank auch der PSA-Wert wieder, als dieser vor zwei Jahren erneut auffällig wurde. „Damals fürchtete ich, der Krebs sei jetzt kaum noch behandelbar“, erinnert sich der Essener. In dem Fall hätte der Krebs selbst Testosteron produziert, um zu wachsen. Doch dieser Verdacht bestätigte sich glücklicherweise nicht.

### Hauptsache leben

Und wie kommt er inzwischen mit dem Hormonentzug zurecht? „Es gibt Dinge, die mich nach wie vor sehr stören“, sagt er. Zum Beispiel, dass er merklich zugenommen hat. Oder dass sich sein Brustgewebe verändert und gewölbt hat. Trotz der Schlappeheit am Morgen und aller Widrigkeiten ist Bernd Troche froh und optimistisch. „Ich bin noch da, und die Lebenserwartung mit und nach Prostatakrebs ist dank der Therapiemöglichkeiten hoch.“ Tatsächlich liegt die Überlebensrate fünf Jahre nach der Prostatakrebsdiagnose in Deutschland bei 89 Prozent. >>



**Stehaufmännchen: Auch in schweren Momenten verlor Bernd Troche nicht den Mut.**

### Aktiv – auch in der Selbsthilfe

Auch wenn Bernd Troche nicht mehr so energiegeladener ist wie früher, der Prostatakrebs hindert ihn nicht, aktiv zu sein: Mehrfach in der Woche geht er mindestens 6.000 Schritte. Mit der Smartwatch checkt er unter anderem Puls und Blutdruck. Außerdem ist er begeisterter Hobbyfotograf und dreht Videofilme. „In Sachen Technik bin ich immer auf dem neuesten Stand“, sagt er. Eine große Rolle in seinem Leben spielt zudem die Selbsthilfe.

Schon kurz nach seiner Diagnose besuchte der Essener die örtliche Selbsthilfegruppe für Männer mit Prostatakrebs. „Ich brauchte Begleitung, Beratung und mehr Aufklärung“, erinnert er sich. In der Gruppe fand er all das. „Alle sprechen offen über ihre Behandlungen, Diagnosen, Fragen und Ängste.“ Es gebe keine Tabus. Es sei viel Humor mit im Spiel, auch wenn es um Begleiterscheinungen ihrer

Erkrankung und die Therapien ginge. Blut im Urin, Erektionsschwierigkeiten oder Inkontinenz? In der Gruppe teilen die Männer offen ihre Erfahrungen und geben einander Halt. „Auch potenzsteigernde Mittel sind manchmal ein Thema“, sagt Bernd Troche. Seine Erfahrung sei, dass Tabletten dafür bei einigen Männern durchaus beliebt seien. Operative Methoden wie Implantate oder auch Injektionen in den Penis lehnten die meisten allerdings ab. „Vielen Männern ist Sex aber auch nicht mehr so wichtig wie früher. Jedenfalls springt dafür keiner mehr vom Schrank“, sagt Bernd Troche und lacht. Das sei wohl auch eine Frage des Alters.

### Offene Ärztinnen und Ärzte

Sehr gute Erfahrungen machte er mit seinen behandelnden Ärztinnen und Ärzten. „Da wächst eine tolle, neue Generation heran“, sagt er begeistert. Diese seien nicht nur erfahren und kompetent, sondern

auch sehr mitfühlend. „Sie haben keine Angst, offene Gespräche zu führen“, sagt er und fügt schmunzelnd hinzu: „Sie befassen sich eben täglich mit Themen unter der Gürtellinie und können gut damit umgehen.“ Es war unter anderem dieser gute Austausch mit Medizinerinnen und Medizinern, der ihn dazu brachte, sich tiefergehender mit Prostatakrebs zu beschäftigen.

Seit 2014 ist er Vorsitzender des Landesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe NRW. Er pflegt den Kontakt zu Kliniken und ist immer auf dem Laufenden, wenn es um Forschung und neue Therapien geht. „Die Professionalisierung der Selbsthilfe ist mir sehr wichtig“, sagt er. Er weiß: Je besser sich Patienten auskennen, desto besser können sie auch Behandlungsmethoden beurteilen und ihre Heilungschancen erhöhen. „In der Selbsthilfe ist noch viel Platz für Innovation“, sagt er und möchte neue Wege gehen. Was Selbsthilfe in Zukunft braucht? „Hochqualifizierte und gut ausgebildete Leute, die sich in verschiedenen Themenfeldern der Selbsthilfe weiterbilden“, sagt Bernd Troche. Eine Art Ausbildungsakademie könnte genau das leisten, glaubt er. Engagierte könnten sich dort mit medizinischen und organisatorischen Fragen, aber auch Belangen des Vereinswesens beschäftigen. Die traditionelle Selbsthilfe mit Herz, die die Mitglieder aufnimmt und ihnen Mut macht, könne das aber niemals ersetzen. Darin ist sich Bernd Troche sicher. ■

## MEHR ZUM THEMA LEBEN MIT PROSTATAKREBS

**aok.de** ▶ Gesundheitsmagazin ▶ Suche: Ein Leben ohne Prostata: Sind Inkontinenz und Impotenz immer die Folge?

### VORSORGE

Die AOK übernimmt die Kosten für eine jährliche Früherkennungsuntersuchung bei Männern ab 45 Jahren. Ist die Prostata auffällig verändert, haben Versicherte Anspruch auf Folgeuntersuchungen. **(SIEHE AUCH UNSER ARTIKEL AUF SEITE 12–13)**

### PSA-TEST

PSA-Tests ermitteln den Wert des prostataspezifischen Antigens (PSA) im Blut. Die Ergebnisse sind oft nicht eindeutig oder führen zu einer Überdiagnose. Deshalb ist der PSA-Test im Rahmen der Früherkennung keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

# Interview

DAS INTERVIEW FÜHRTE  
OYINDAMOLA ALASHE



**Dr. André Karger** ist Oberarzt und Leiter des Bereichs Psychoonkologie am Universitätstumorzentrum in Düsseldorf. Der Psychoonkologe ist Facharzt für Psychosomatische Medizin sowie für Psychiatrie und Psychotherapie.

## Herr Dr. Karger, wie schätzen Sie die psychische Belastung bei Prostatakrebskranken ein?

Prostatakrebs ist inzwischen gut zu behandeln. Die meisten Männer kommen mit der Erkrankung durchaus gut zurecht und finden Wege, die Krankheitsbelastung zu bewältigen. Die Diagnose ist jedoch immer ein Schock, den sie erst mal verarbeiten müssen. Operationen und Therapien sind eine weitere Herausforderung, mit der sie sehr unterschiedlich umgehen. Wie groß die Belastung für die Psyche ist, hat auch mit der Therapieform und deren Nebenwirkungen zu tun (mehr zu Therapieformen ab Seite 14).

## Was können Betroffene gegen Nebenwirkungen tun?

Nebenwirkungen treten meist als Folge der Behandlung, etwa Operation, Bestrahlung, auf. Typisch sind Inkontinenz, Probleme beim Urinieren oder mit der Erektion sowie Müdigkeit. Die meisten dieser Beschwerden bessern sich in den ersten zwölf Monaten nach der Behandlung langsam von selbst. Insofern hilft eine gewisse Akzeptanz im Umgang mit den Beschwerden. Bei speziellen Behandlungen, etwa im Falle des seltener auftretenden metastasierten Prostatakrebses mit der Antihormontherapie, können Wechseljahrssymptome wie Hitzewallungen, Brustschmerzen, Gewichtszunahme, Muskelabbau, Knochenschwund oder Blutarmut auftreten. Im Allgemeinen gilt, dass ausgewogene Ernährung und Bewegung die Lebensqualität deutlich verbessern und Nebenwirkungen reduzieren können. Körperliche Aktivität wirkt auch gegen mögliche starke Müdigkeit (Fatigue-Syndrom) und kann einen positiven Einfluss auf den psychischen Stress im Zusammenhang mit der Diagnose haben und sogar Depressionen lindern. Über alle Beschwerden und die psychische Belastung sollten Männer offen mit ihren Ärztinnen und Ärzten sprechen. So können gemeinsam Strategien entwickelt werden, um mögliche Nebenwirkungen individuell zu behandeln und abzuschwächen. Das ist sehr wichtig, damit die Patienten ihre Therapien mental so gut wie möglich bewältigen können und die Behandlung nicht abbrechen.

## Welche Besonderheiten sehen Sie bei Prostatakrebskranken?

Männern fällt es oft schwer, über ihre Krebserkrankung zu sprechen. Bei Prostatakrebs ist die psychische Belastung in bestimmten Fällen besonders groß. Studien belegen, dass die Suizidraten im ersten Jahr nach der Prostatakrebsdiagnose vier- bis sechsfach höher sind als allgemein bei Männern. Prostatakrebs löst nicht nur bei den Patienten eine Krise aus, sondern belastet auch die Partnerschaft.

## Weil sich das Sexleben verändert?

Unter anderem. Erektionsschwierigkeiten sind die häufigsten Begleiterscheinungen nach einer Prostataentfernung. Für Paare geht es dann darum, neue Wege einer erfüllenden Intimität zu finden. Oft sind Schamgefühle im Spiel. Etwa dann, wenn Männer

sich fragen, ob sie noch attraktiv genug sind, wenn sich beispielsweise ihr Körper hormonell bedingt verändert und vermeintlich weiblicher wirkt. Bei niedrigerem Testosteronspiegel lässt auch die Lust auf Sex nach. Insbesondere ältere Männer finden das nicht so bedeutsam. Eine mögliche Erektion ist vielen aber wichtig für ihr männliches Selbstbild.

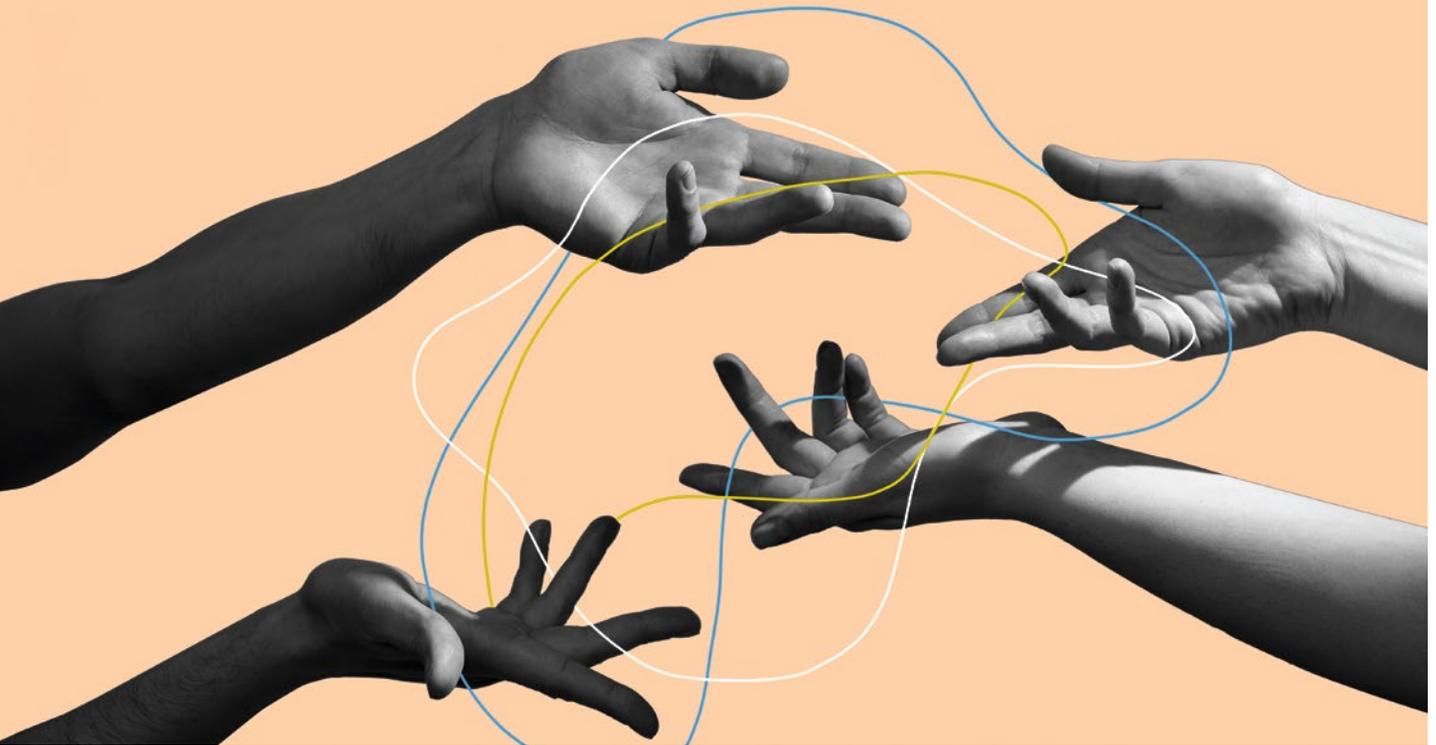
## Wie können Männer besser damit umgehen?

Das Wichtigste ist eine offene Kommunikation. Krebs ist immer eine „Wir“-Erkrankung, die auch die Partnerschaft betrifft. Lebensgefährten sind eine wichtige Ressource im Umgang mit der Krankheit. Eine Kommunikation auf Augenhöhe sowie Wertschätzung und Rücksichtnahme sind dann von Bedeutung.

## Haben Sie einen Rat für Erkrankte?

Viele Patienten fühlen sich in Sachen Sexualität und Einschränkungen nicht gut genug aufgeklärt. Daher sollten sie nicht zögern, dies bei den behandelnden Ärztinnen und Ärzten anzusprechen und sich psychoonkologische Hilfe zu holen. Neben der professionellen Hilfe sind auch Selbsthilfegruppen ein wichtiger Baustein bei der Krankheitsbewältigung. Mit anderen Erkrankten ähnliche Erfahrungen, Ängste und Sorgen zu teilen, kann befreiend wirken.

# ZUHÖREN, UNTERSTÜTZEN UND LÖSUNGEN FINDEN



Menschen mit einer Krebsdiagnose benötigen mehr als nur eine wirksame medizinische Behandlung, sie brauchen auch Unterstützung in ihren psychischen, seelischen und sozialen Belangen. Für Fragen wie „Welche Hilfsansprüche habe ich?“ oder „Wie geht es nach meinem Krankenhausaufenthalt weiter?“ gibt es in Kliniken Menschen wie Anke Jacobs, die diese beantworten. Als Dipl.-Sozialpädagogin und Psychoonkologin leitet sie seit mehr als vier Jahren den Sozialdienst der Johanniter-Kliniken in Bonn. Sie weiß aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung, „dass es für Erkrankte hilfreich ist, neben Ärzten und Pflegepersonal auch noch andere Ansprechpartner zu haben, denn es gibt rund um die Erkrankung vieles zu regeln.“



**ANKE JACOBS**

Dipl.-Sozialpädagogin/Psychoonkologin  
(WPO/DKG), Leitung Sozialdienst

## **Aufgaben abnehmen**

Die 57-Jährige berät Patientinnen und Patienten in ihren Anliegen während des Krankenhausaufenthaltes, koordiniert für sie Termine und stellt Anträge. „Ich entlaste meine Klienten hinsichtlich verwaltungstechnischer Aufgaben. Das gibt ihnen erst mal wieder eine Perspektive, denn viele stellen sich die Frage, wie die weitere Versorgung sichergestellt wird, wenn sie nach der Entlassung gesundheitlich eingeschränkt sind.“ In der Regel wird Anke Jacobs über die Ärzteschaft oder das Pflegepersonal für eine Patientin oder einen Patienten angefragt. Diese oder ihre Angehörigen können sie aber auch direkt ansprechen. „Wenden Sie sich unbedingt an uns. Dafür sind wir schließlich da“, betont sie.

Nicht nur eine Krebserkrankung selbst muss behandelt werden, auch ihre sozialen Auswirkungen. Dafür sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes in Krankenhäusern da – **Menschen wie Anke Jacobs.**

TEXT: DR. JOHANNA HEUVELING

---

### **Typische Situationen, in denen der Sozialdienst Sie unterstützen kann:**

- Wenn eine Anschlussheilbehandlung nach dem Aufenthalt geplant wird.
- Wenn Sie nach Abschluss des Krankenhausaufenthaltes eine ambulante Hilfe oder häusliche Pflege benötigen.
- Wenn Sie eine Kurzzeitpflege oder Tagespflege in einer Einrichtung brauchen oder auch eine dauerhafte Unterbringung in einem Alten- oder Pflegeheim.
- Wenn Sie einen Pflegegrad oder einen Schwerbehindertenausweis beantragen müssen oder Leistungen aus der Pflegeversicherung.
- Auch Hilfe für bedürftige Familienangehörige, wie Kinder oder pflegebedürftige Eltern, während Ihrer Behandlung oder danach kann der Sozialdienst organisieren.
- Gegebenenfalls vermittelt der Sozialdienst auch einen ambulanten Hospizdienst oder einen stationären Hospizaufenthalt.
- Bei rechtlichen Dingen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder die Beantragung einer gesetzlichen Betreuung kann der Sozialdienst Ihnen behilflich sein.

### **Mit dem Hund in die Reha**

Darüber hinaus gibt es aber auch individuelle Anliegen und manchmal ganz besondere Situationen. Wie im Fall des Krebspatienten von der Ahr, von dem Anke Jacobs berichtet. Er hatte bei der Flutkatastrophe im Sommer 2021 all sein Hab und Gut verloren. Geblieben war ihm nur sein geliebter Hund. Nach einer Operation stand für ihn kürzlich eine onkologische Anschlussheilbehandlung an. „Für ihn war die größte Sorge, was mit seinem Hund passiert“, erzählt Anke Jacobs. „Da musste ich erfinderisch sein. Tatsächlich haben wir dann eine Klinik für ihn gefunden, in der Hunde erlaubt sind.“

Um auf solche und ähnliche Bedürfnisse eingehen zu können, hat Anke Jacobs ihr Netzwerk. Über die Jahre hat sie Kontakte zu den verschiedenen Versorgungseinrichtungen, Ämtern und Krankenkassen aufgebaut. Oft kennt sie die zuständigen Personen persönlich, die sie in besonderen Fällen anrufen kann.

### **Vereint fürs Wohl der Patienten**

Innerhalb der Klinik gibt es eine gute Zusammenarbeit zwischen allen Menschen, die sich um die Erkrankten kümmern: „Statt E-Mails zu schreiben, gehen wir auf die Stationen und sprechen mit den

zuständigen Ärztinnen und Ärzten und dem Pflegepersonal, die die Bedürfnisse der Patienten genau kennen. Mit der Psychoonkologie und der Seelsorge haben wir eine wöchentliche Teamsitzung. Dadurch trägt jeder dazu bei, die Patienten und ihr soziales Umfeld optimal zu versorgen.“

Auch der Übergang ins häusliche Umfeld am Ende des Klinikaufenthaltes soll reibungslos verlaufen. Anke Jacobs und ihr Team lassen Patientinnen und Patienten nach dem Krankenhausaufenthalt nicht allein, wenn sie noch Fragen haben, erläutert Anke Jacobs. „Aber wir sind vorrangig für die Akutpatienten hier im Krankenhaus zuständig.“ Sie weist dann auf andere Anlaufstellen wie etwa Krebsberatungsstellen hin. Dort gibt es geeignete Ansprechpersonen für die Zeit nach der Klinik. Für AOK-Versicherte, die weitere Unterstützung benötigen, arbeitet Anke Jacobs auch eng mit der Pflegeberatung der AOK zusammen. Diese berät über die Möglichkeiten der weiteren Versorgung und macht gegebenenfalls auch einen Hausbesuch (siehe Infokasten). „Viele der von uns betreuten Menschen sind in einer Umbruchphase ihres Lebens. Für uns bedeutet das oft, sehr feinfühlig herauszuhören, was für sie in dieser Situation wichtig ist.“





### **Sie planen einen Krankenhausaufenthalt? Etwa an Folgendes sollten Sie denken:**

- Haben Sie die Menschen Ihres Umfeldes über Ihre Abwesenheit informiert? Dazu können Arbeitgeber, Freunde, Verwandte oder auch Nachbarn gehören.
- Wer kümmert sich um Ihre Haustiere, Pflanzen, die Post?
- Sind Ihre laufenden Kosten gedeckt oder wollen Sie besser einer Person Ihres Vertrauens eine Vollmacht übertragen?
- Für die Betreuung von Kindern während Ihres Krankenhausaufenthaltes können Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach der Möglichkeit einer Haushaltshilfe erkundigen.
- Wenn Sie einen Angehörigen pflegen, können Sie eine Verhinderungspflege organisieren.
- Eventuell möchten Sie Vorkehrungen treffen wie eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht oder einen Organspendeausweis.
- Im ärztlichen Vorgespräch wird mit Ihnen geklärt, wie Sie Ihre regelmäßigen Medikamente während des Klinikaufenthaltes weiter einnehmen (unbedingt ausreichende Mengen Ihrer Medikamente mitnehmen) und ob Sie bereits bei Aufnahme nüchtern sein müssen.
- Haben Sie alle wichtigen Unterlagen eingesteckt? Dazu gehören Versicherungskarte, Telefonnummer Ihrer Krankenkasse, Personalausweis, Einweisungsschein, Kontaktdaten zu Hausärztin oder Hausarzt und zu Ihren Angehörigen, außerdem die vorhandenen Untersuchungsbefunde und andere ärztliche Unterlagen wie Impfpass, Allergieausweis etc.
- Welche persönlichen Dinge brauchen Sie? Kleidung für den Aufenthalt und den Nachhauseweg, etwas zum Lesen und Schreiben, Musik, Fotos, Toilettenartikel, etwas Bargeld (nicht zu viel und auch keine anderen Dinge von großem Wert).
- Denken Sie auch an die Zeit nach Ihrem Aufenthalt: Werden Sie eine Pflege oder Hilfsmittel wie einen Rollstuhl benötigen? Sprechen Sie in diesem Fall noch während des Klinikaufenthaltes mit Ihrer Krankenkasse oder dem Sozialdienst der Klinik.

Eine umfassende Checkliste finden Sie bei der Weißen Liste unter:

**weisse-liste.de** ▶ Zur Krankenhaussuche  
▶ Tipps für Patienten ▶ Checkliste Krankenhaus

### **Ungeplant ins Krankenhaus**

Für den Fall einer überraschenden Krankenseinweisung rät Anke Jacobs ebenfalls, sich an den Sozialdienst zu wenden. „Insbesondere wenn es Schwierigkeiten gibt oder gar Nöte bestehen, kontaktieren Sie oder Ihre Angehörigen uns bitte. Wir versuchen, auch das Unmögliche möglich zu machen.“ Für Menschen mit chronischen Leiden, die jederzeit mit einem plötzlichen Klinikaufenthalt rechnen müssen, ist es sinnvoll, sich ein Notfallkofferchen bereitzustellen. Schnell greifbar, sollte es Dinge wie Nachtkleidung und Wechselwäsche, wichtige Unterlagen in Kopie sowie Kontaktdaten zu Angehörigen enthalten. ■



.....

### **Information**

#### **Unterstützung in Sachen Pflege**

Ihre AOK unterstützt Sie, wenn es zum Pflegefall kommt. Mehr dazu hier:

**aok.de** ▶ Pflege ▶ Pflege im Alltag

### **Unterstützung**

#### **AOK-Patientenbegleitung vor Ort**

Die AOK Rheinland/Hamburg hat wohnortnah für schwer erkrankte Versicherte besonders geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in jeder Regionaldirektion: die AOK-Patientenbegleitung. Diese bietet Ansprechpersonen für alle Fragen zu krankheits- und pflegebedingten Belangen. Die AOK-Patientenbegleitung lotst durch den Medizinbetrieb und gibt wichtige Informationen für eine gut funktionierende, tragfähige Versorgung.

Den Kontakt vermittelt Ihnen gern das JaVita-Team. Melden Sie sich dazu einfach unter der kostenfreien **JaVita-Servicenummer 0800 0 512 512** oder per Mail **javita@rh.aok.de**



# Perlen, die Mut machen

TEXT: JENS KOHRS

Eine kunterbunte Kette hilft  
krebserkrankten Kindern und Jugendlichen  
durch die anstrengende Zeit ihrer Therapie.

Sie ist jetzt schon fast drei Meter lang, und der Neunjährige in der Kinderonkologie der Kliniken der Stadt Köln zeigt sie wie einen Schatz. Die kunterbunte Perlenkette symbolisiert sein bisheriges Leben mit dem Krebs. Jede Perle steht für ein Ereignis während seiner Therapie – die gelbe etwa für Untersuchungen wie Röntgen oder Ultraschall, die lilafarbene für einen Verbandswechsel, die gedrehte rotblaue für eine Bluttransfusion und die Käppchen-Perle für den Ausfall der Haare wegen der Chemotherapie. Insgesamt machen fast 40 Varianten mit verschiedenen Farben und Formen jeden Eingriff „sichtbar“.

## Freude und Trost

Die Mutperlen sind ein bundesweites Projekt der Deutschen Kinderkrebsstiftung (DKS), das zahlreiche kinder-onkologische Stationen in Deutschland seit 2010 mit Eltern- und Fördervereinen umsetzen. „Die Mutperlen sind eine kleine Belohnung für die vielen Behandlungen und Untersuchungen, die unsere Patientinnen und Patienten während der anstrengenden intensiven Chemotherapie bewältigen“, erklärt Dr. Meinolf Siepermann, Leiter der Kinderonkologie im Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße in Köln. Weil sich die Kinder auf die nächste Perle „freuen“, verliert der kommende Eingriff

etwas von seiner Bedrohlichkeit, und Ängste treten in den Hintergrund. So spenden die Perlen nicht nur Trost, sondern geben auch Lebensmut und Hoffnung, betont DKS-Geschäftsführer Dr. Dirk Hannowsky: „Jede Mutperlen-Kette erzählt die ganz persönliche Geschichte eines krebserkrankten Kindes und zeigt, was es schon geschafft hat.“

## App für die digitale Kette

Wie bei dem Neunjährigen in Köln hängt die Kette meist gut sichtbar am Infusionsständer oder am Bett. Selbst viele Jugendliche sammeln die Perlen begeistert, erzählt Dr. Siepermann. Die Kette halte die Therapie-Erinnerungen wach, fast wie ein Tagebuch. Und sie ist zudem ein guter Anlass, über die Krebserkrankung zu reden – zum Beispiel über die Chemotherapie, deren Start ein Chemo-Kasper-Kopf symbolisiert. Mittlerweile gibt es darüber hinaus eine Smartphone-App der Kinderkrebshilfe der Niederlande, von der die Idee der Mutperlen ursprünglich stammt. Mit der App können die Kinder ihre Perlen auch digital sammeln und zum Beispiel mit ihrer Familie oder Freunden teilen. Jede Kette beginnt übrigens mit einem Anker, der für die Hoffnung steht, gefolgt von dem Namen des Kindes. Die nächsten Perlen

fädeln die kleinen Patienten in der Reihenfolge ihrer Behandlungen auf. Und zwischendrin haben auch schöne Erlebnisse ihren Platz – für besonders tolle Tage etwa gibt es einen rosa Kreisel. Und am beliebtesten ist die Perle mit der türkisfarbenen Blume – sie steht für das Ende der Behandlung. ■



## Information

Über das Mutperlen-Projekt informiert die Deutsche Kinderkrebsstiftung unter

[kinderkrebsstiftung.de/  
krebs-bei-kindern/mutperlen](http://kinderkrebsstiftung.de/krebs-bei-kindern/mutperlen)

Die Mutperlen-App der Kinderkrebshilfe der Niederlande ist für Android-Smartphones und für iPhones erhältlich.

## LICHTBLICK-Servicestelle im Hundertwasser Haus Essen

Die Servicestelle bietet Beratung und Begleitung für Familien mit schwer und chronisch kranken Kindern. Sie erreichen das Expertenteam unter der kostenfreien **Servicenummer 0800 3 737 374** oder unter [lichtblick@rh.aok.de](mailto:lichtblick@rh.aok.de)

Mehr rund um die Angebote von LICHTBLICK unter [vigolichtblick.de](http://vigolichtblick.de)

# Sie haben es in der Hand!



Bedingt durch die Corona-Pandemie haben viele Versicherte Nachsorge-Termine, aber auch gesetzliche Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen nicht in Anspruch genommen. Es lohnt sich aber, diese wahrzunehmen. **Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind in der Regel die Heilungschancen.** Was Sie im Blick haben sollten.

AB 30 ♀

Zu den Untersuchungen auf Brust-, Darm- und Gebärmutterhalskrebs werden die Versicherten in regelmäßigen Abständen schriftlich eingeladen. Der Brief enthält auch Informationen zu Nutzen und eventuellen Risiken. Dies kann für die persönliche Entscheidung hilfreich sein. Je nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft werden die Empfehlungen auch immer wieder angepasst.

## Was ist für mich sinnvoll?

Die Kosten für gesetzlich empfohlene Früherkennungs-Untersuchungen werden von Ihrer AOK übernommen. Früherkennungsuntersuchungen wie etwa ein PSA-Test oder eine Ultraschalluntersuchung der Eierstöcke müssen selbst bezahlt werden. Das liegt daran, dass der Nutzen solcher individuellen Gesundheitsleistungen, kurz IGeL, umstritten ist. Wenn Sie unsicher sind, bietet der IGeL-Monitor eine gute Hilfe. Hier werden die Angebote unter die Lupe genommen und hinsichtlich ihres Nutzens und eventueller Risiken bewertet.

[igel-monitor.de](http://igel-monitor.de)

## Brustkrebs

Alle Frauen ab 30 Jahren können sich jährlich untersuchen lassen. Die Gynäkologin oder der Gynäkologe schaut die Brüste an und tastet sie zusammen mit den nahe gelegenen Lymphknoten ab. Zudem informieren sie, wie die Frau ihre Brust selbst untersuchen kann. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erhalten alle zwei Jahre eine Einladung zur Mammografie, bei der beide Brüste geröntgt werden. Innerhalb von sieben Tagen kommt per Brief der Befund. Bei Auffälligkeiten erfolgt eine Einladung zu einer weiteren Untersuchung.

Mammographie-Screening-Programm:  
[mammo-programm.de](http://mammo-programm.de)



**Ab 35 Jahren: Check-up**

Alle drei Jahre zahlt die AOK eine allgemeine Gesundheitsuntersuchung, bei der bestimmte Risiken erfasst werden, etwa durch Rauchen, Übergewicht oder familiäre Krebserkrankungen. Weiterhin gehören dazu eine Messung des Blutdrucks sowie Blut- und Urinuntersuchungen, die Hinweise auf den Herz-Kreislauf-Status sowie Diabetes geben. Besonders nützlich: Die Ärztin oder der Arzt kann direkt geeignete Maßnahmen wie Kurse zur Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung empfehlen. Auch eine Untersuchung auf Hautkrebs ist möglich. ■



**Prostatakrebs**

Männer ab 45 Jahren haben jährlich einen Anspruch auf die Früherkennung. Penis und Hoden und die Lymphknoten in der Leiste werden äußerlich abgetastet. Danach untersucht die Urologin oder der Urologe vom Enddarm aus die Prostata. Ein sogenannter PSA-Test (Bluttest) ist nicht Teil der Früherkennungsuntersuchung. Bei Auffälligkeiten kann der Arzt diesen aber veranlassen.



**Darmkrebs**

Nach Vollendung des 50. Lebensjahrs werden Frauen und Männer alle fünf Jahre schriftlich über die Darmkrebsfrüherkennung informiert. Zwischen 50 und 54 Jahren kann eine Stuhlprobe jährlich mit einem Test auf verborgenes Blut untersucht werden. Eine Darmspiegelung kann bei Männern ab 50, bei Frauen ab 55 Jahren erfolgen und einmalig nach zehn Jahren wiederholt werden. Solange noch keine Darmspiegelung stattgefunden hat, ist unabhängig vom Geschlecht alternativ alle zwei Jahre ein Stuhlbluttest möglich.



**Hautkrebs**

Alle zwei Jahre haben Frauen und Männer ab 35 Jahren einen gesetzlichen Anspruch auf Maßnahmen zur Früherkennung von Hautkrebs (Hautkrebscreening). Mitglieder der AOK Rheinland/Hamburg können diese Leistung bereits ab 18 Jahren in Anspruch nehmen. Ärztinnen und Ärzte müssen dafür eine entsprechende Qualifikation haben. Die Haut des gesamten Körpers wird dabei in Augenschein genommen, meist mithilfe eines Auflichtmikroskops. Unabhängig von der Möglichkeit des Hautkrebscreenings wird eine regelmäßige Selbstkontrolle empfohlen. Ein auffälliger Befund sollte immer von einer Hautärztin oder einem Hautarzt abgeklärt werden.



**Gynäkologische Früherkennung**

Alle Frauen ab 20 Jahren können sich jährlich einmal untersuchen lassen. Dabei inspiziert die Gynäkologin oder der Gynäkologe den Muttermund und tastet die inneren Geschlechtsorgane ab. Frauen zwischen 20 und 65 Jahren bekommen alle fünf Jahre von der AOK eine Einladung zur Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung. Im Alter zwischen 20 und 34 Jahren besteht ein Anspruch auf einen Pap-Abstrich. Frauen ab 35 Jahren wird statt des jährlichen Pap-Abstrichs alle drei Jahre eine kombinierte Untersuchung aus Pap-Abstrich und HPV-Test angeboten. HPV-Viren können Gebärmutterhalskrebs auslösen.

**Gebärmutterhalskrebs: Was bedeutet die neue Regelung?**

Manche Frauen, die den jährlichen Pap-Abstrich kannten, waren über die Abschaffung verunsichert: Ab 35 Jahren erfolgt nun alle drei Jahre eine kombinierte Untersuchung aus HPV-Test und Pap-Abstrich. Trotz des größeren zeitlichen Abstands ist eine gute Früherkennung aber weiterhin gewährleistet: Mit einem Anteil von vier bis sechs Prozent sind HPV-Infektionen bei Frauen ab 35 Jahren insgesamt selten. Hinzu kommt: Bei einer Infektion mit Hochrisiko-HPV vergehen im Durchschnitt acht Jahre, bis sich Krebsvorstufen bilden. Und auch das passiert nicht bei allen Frauen.

Je nach Ergebnis von HPV-Test und Pap-Abstrich erfolgt eine individuelle Vorgehensweise. In jedem Fall bleibt genug Zeit, um eventuell notwendige Kontrollen oder Therapien einzuleiten.



**VORSORGE VOLL OK!**

- **Krebs: Früherkennung und Behandlung:** aok.de  
 ▶ Suche: Krebsvorsorge auf einen Blick
- **Vorsorge:** aok.de ▶ Suche: Vorsorgeleistungen
- **AOK-Bonusprogramm:** aok.de  
 ▶ Suche: Bonusprogramm & Bonustarife
- Überall dort, wo Sie das „VOLL-OKAY“-Logo sehen, erhalten Sie wichtige Informationen über Früherkennungsuntersuchungen, die von der AOK übernommen werden.



TEXT: DR. JOHANNA HEUVELING

# Die richtige Therapie – mit Bedacht wählen

Es gibt viele Möglichkeiten, Prostatakrebs zu behandeln. Lassen Sie sich daher gut und ausführlich beraten, damit Sie eine für Sie gute Entscheidung treffen können.

Ein Tumor in der Vorsteherdrüse (Prostata) – in Deutschland erhalten rund 65.000 Männer jedes Jahr diese Diagnose. Aber die Therapieoptionen sind gut. Nach fünf Jahren sind noch ungefähr 90 von 100 der Erkrankten am Leben.

**Individuell entscheiden**

Es gibt mittlerweile viele Behandlungsmöglichkeiten beim Prostatakrebs. Daher ist es möglich, für jeden Patienten eine individuell angepasste Strategie zu finden. Prostatakrebs kann unterschiedlich aggressiv sein. Er kann auf die Prostata begrenzt sein, aber auch gestreut haben. Natürlich spielt auch die persönliche Lebenssituation eine Rolle. Die wichtigsten Behandlungsformen sind Operation, Bestrahlung und Antihormontherapie, aber auch Abwarten kann eine Option sein. Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt über die Vor- und Nachteile der jeweiligen Therapieoptionen und nutzen Sie die ärztliche Zweitmeinung (siehe Infokasten).

**Abwarten**

Ein Tumor mit niedrigem Risiko kann über Jahre stabil bleiben und möglicherweise nie zu gravierenden Problemen führen. Der Nutzen einer Therapie muss hier sorgfältig mit den damit verbundenen Risiken und Nebenwirkungen abgewogen werden. Der Rat ist daher in solchen Fällen, zunächst abzuwarten. Gleichzeitig wird der Tumor aber engmaschig überwacht. Man nennt dieses Vorgehen daher aktive Überwachung (Active Surveillance). Es wird erst eingeschritten, wenn der Tumor wächst. Nicht zu verwechseln ist die aktive Überwachung mit dem Watchful Waiting. Für dieses abwartende Beobachten entscheidet man sich – unabhängig vom Tumorstadium –, wenn eine Therapie unverhältnismäßig belastend wäre. Das kann der Fall sein, wenn neben dem Krebs noch andere schwere Krankheiten vorliegen oder der körperliche Zustand sehr eingeschränkt ist. Behandelt wird erst dann, wenn Symptome wie Schmerzen auftreten. Ziel ist hier nicht die Heilung, sondern der Erhalt der Lebensqualität.

**Operation**

Die Entfernung der Prostata, Samenblase und eventuell auch benachbarter Lymphknoten birgt je nach

Tumorstadium sehr gute Aussichten auf eine dauerhafte Heilung, sofern der Krebs auf die Prostata beschränkt ist. Leider kann der Eingriff mit unerwünschten Folgen verbunden sein: Auftreten kann eine dauerhafte Impotenz. Denn die für die Erektion wichtigen Nervenstränge verlaufen entlang der Prostata und können bei der Operation verletzt werden. Unterschiedlich häufig sind Patienten von einer Inkontinenz betroffen. Diese ist aber meist vorübergehend.

**Bestrahlung**

Bei bestimmten Stadien bietet auch eine Strahlentherapie gute Heilungschancen. Sie sorgt dafür, dass die Tumorzellen durch gezielte Strahlen zerstört werden. Das kann entweder von außen erfolgen, oder die Strahlenquelle wird direkt in die Prostata eingebracht. Es werden unterschiedlichste Strahlen eingesetzt, und moderne Technologien machen es möglich, bei der Bestrahlung gesundes Gewebe zu schonen. Dennoch kann es zu Entzündungen des in der Nähe liegenden Darms oder der Blase kommen oder ebenfalls zu Potenz- und Inkontinenzproblemen.

**Antihormontherapie**

Die Antihormonbehandlung – besser gesagt die Hormonenzugstherapie – nutzt aus, dass das Wachstum der meisten Prostatatumoren vom Sexualhormon Testosteron stimuliert wird. Den Hormonspiegel zu senken, kann daher die weitere Ausbreitung der Geschwulst stoppen oder zumindest abbremsen. Hormonenzugspräparate kommen meist erst zum Einsatz, wenn der Tumor gestreut hat oder das Risiko dafür hoch ist. Der niedrige Testosteronspiegel kann leider auch unerwünschte Nebeneffekte haben. Dazu gehören Hitzewallungen und Müdigkeit, Gewichtsschwankungen, die Abnahme der Knochendichte oder der Verlust der Libido.

**Zertifizierte Krebszentren**

Damit Sie eine für Sie passende Therapieentscheidung treffen können,

ist unser Rat: Gehen Sie in eines der zertifizierten Prostatakrebszentren. Dort arbeiten viele Disziplinen eng zusammen: Urologie, Radiologie, Onkologie, Psychoonkologie und viele andere mehr. In Tumorkonferenzen wird Ihr Fall von allen Seiten beleuchtet, und es wird die bestmögliche Versorgung geboten. ■

**Holen Sie eine Zweitmeinung ein.**

Sie sind Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gegenüber nicht illoyal, wenn Sie bei einer für Sie so wichtigen Angelegenheit eine ärztliche Zweitmeinung einholen. Ihre AOK bietet dies kostenfrei an:

**aok.de** ▶ Suche: Ärztliche Zweitmeinung oder unter der Clarimedis-Service Nummer **0800 1 265 265**

 **Information**

Um ein geeignetes Zentrum zu finden, fragen Sie Ihre Ärztin beziehungsweise Ihren Arzt oder informieren Sie sich bei der Prostatahilfe Deutschland sowie bei der Deutschen Krebsgesellschaft:

**prostata-hilfe-deutschland.de/**  
**wie-finde-ich-die-richtige-klinik**

**oncomap.de/centers**

▶ Suche unter Rubrik Tumore: Prostata

Sehr gute, weiterführende Informationsmaterialien für Prostatakrebspatienten finden Sie bei der Deutschen Krebshilfe:

**krebshilfe.de**

▶ Informieren ▶ Über Krebs  
▶ Krebsarten ▶ Prostatakrebs

 **JaVita-Service Nummer**

Wünschen Sie unsere Patientenbegleitung vor Ort? Dann wählen Sie die kostenfreie JaVita-Service Nummer **0800 0 512 512**, Montag bis Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag 8 bis 16 Uhr

TEXT: ANNE KRAMPE-SCHIEDLER

# SICH AUS DER GEDANKENSPIRALE LÖSEN

Menschen mit Krebs haben häufig die Sorge,  
dass der Krebs zurückkommt.  
**Es gibt jedoch gute Möglichkeiten,**  
dem entgegenzusteuern.

Die Behandlung ist zu Ende und der Krebs hoffentlich gebannt. Was eigentlich ein Grund zum Aufatmen ist, schlägt bei manchen Patientinnen und Patienten plötzlich in Sorge oder gar Angst um: Was, wenn ein Rückfall naht? Dieser Gedanke kann so viel Raum einnehmen, dass sich Betroffene wie gelähmt fühlen und Mühe haben, ihren Alltag zu bewältigen. Monika Bohrmann, Leiterin des Beratungsdienstes der Hamburger Krebsgesellschaft, empfiehlt dann, so früh wie möglich Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Sorge oder Angst vor Rückfällen (Rezidiven) ist bei Krebs nicht aus der Luft gegriffen. Jedoch ist die Wahrscheinlichkeit individuell sehr unterschiedlich. Und ein „Rückfall“ bedeute auch nicht immer dasselbe, sagt die Psychologin. Monika Bohrmann macht dies am Beispiel Brustkrebs deutlich: „Entsteht in der bereits behandelten Brust oder in der anderen Brust wieder ein Tumor, kann oft nochmals operiert und die



**MONIKA BOHRMANN**  
Leiterin des Beratungsdienstes der  
Hamburger Krebsgesellschaft

Erkrankung damit in der Regel auch geheilt werden.“ Habe sich der Krebs aber bereits in anderen Organen ausgebreitet, also Metastasen gebildet, sei das für den weiteren Verlauf eher ungünstig und weitere Therapieoptionen werden in Betracht gezogen, so die Expertin.



## Information

Psychosoziale Krebsberatungsstellen  
**krebshilfe.de** ▶ Helfen ▶ Rat und Hilfe  
▶ Psychosoziale Krebsberatungsstellen

Ein weiteres Angebot  
(Suche über Postleitzahlen):  
**krebsinformationsdienst.de** ▶ Service  
▶ Adressen & Links ▶ Krebsberatungsstellen

Entspannungsübungen  
**aok.de** ▶ Gesundheitsmagazin ▶ Suche:  
Die besten Entspannungsübungen bei Stress

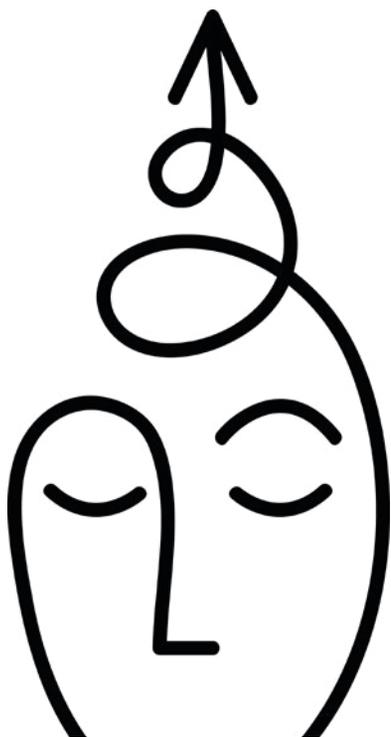
Landeskrebsgesellschaften  
Hamburg: **krebshamburg.de**  
Nordrhein-Westfalen: **krebsgesellschaftnrw.de**



## JaVita-Service Nummer

AOK-Versicherte können sich direkt an ihre AOK vor Ort wenden und nach der Patientenbegleitung fragen. Oder sich telefonisch an die JaVita-Service Nummer wenden, die an die örtlichen Ansprechpartnerinnen und -partner vermittelt:

**0800 0 512 512**



### **Sich weniger Druck machen**

Dreht sich die Gedankenspirale ständig, leidet die Psyche. Die Angst kann sich jedoch auch körperlich äußern. „Häufig beobachten sich die Patientinnen oder Patienten besonders intensiv“, so Bohrmann. „Haben sie beispielsweise Rückenschmerzen, fürchten sie, dass es sich um Knochenmetastasen handeln könnte.“ Für die Familie oder den Freundeskreis ist dies oft schwer nachvollziehbar: Froh darüber, dass die schwere Zeit überstanden ist, möchten sie nach vorn schauen. Diese gegensätzlichen Sichtweisen können zu Spannungen führen. „Die Menschen aus dem Umfeld wollen helfen, erzeugen damit jedoch Druck.“ Daher sei es besser, zu fragen: Wie geht es dir? Wie kann ich dich unterstützen? Manche ehemals Erkrankte erwarten auch von sich selbst zu viel. „Funktionieren“ sie nach der letzten Therapie oder Reha nicht wie vorher, sind sie von sich enttäuscht. In solchen Fällen kann eine Selbsthilfegruppe gut unterstützen. „Die Menschen dort haben Ähnliches durchgemacht. Und ist in einer Gruppe zum Beispiel seit 15 Jahren ein Betroffener, der mal Prostatakrebs hatte, kann das sehr ermutigend sein. Es zeigt, dass man mit der Erkrankung lange leben kann“, erläutert Bohrmann.

## **Was kann ich selbst tun?**

Der Krebsinformationsdienst gibt folgende Empfehlungen:

### **INFORMIEREN SIE SICH.**

Statt zu grübeln, sprechen Sie lieber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Es hilft, wenn Sie über die Krankheit, deren Verlauf sowie Behandlungsmöglichkeiten Bescheid wissen.

### **VERARBEITEN SIE SORGEN UND ÄNGSTE KREATIV.**

Schreiben Sie zum Beispiel Ihre Gedanken auf, malen Sie oder machen Sie Musik. Dies kann entlasten.

### **ENTSPANNEN SIE.**

Anspannung ist eine typische Begleiterscheinung der Angst. Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Qigong oder Yoga sowie andere körperliche Bewegung helfen, Spannung abzubauen.

### **NEHMEN SIE POSITIVE DINGE STÄRKER WAHR.**

Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie schöne Erlebnisse notieren. Fragen Sie sich, was Ihnen im Leben wichtig ist. Wo können Sie Ihre Fähigkeiten einbringen oder erweitern? Was macht Ihnen Freude?

### **LEBEN SIE IM „HIER UND JETZT“.**

Versuchen Sie, auch einmal nicht an Ihre Krankheit zu denken. Konzentrieren Sie sich auf konkrete Dinge des Alltags. Setzen Sie sich kleine Ziele. Gehen Sie einen Tag nach dem anderen an.

### **VERTRAUEN SIE AUF DIE EIGENE KRAFT.**

Erinnern Sie sich an andere schwierige Situationen in Ihrem Leben, die Sie erfolgreich gemeistert haben. Das stärkt Ihr Gefühl für Ihre Möglichkeiten und die eigene Kraft.

### **BETRACHTEN SIE DIE ANGST GENAUER.**

Wie wahrscheinlich ist es, dass die gefürchtete Situation tatsächlich eintritt? Was würde passieren? Wie geht es dann weiter? Manchen Menschen hilft es, frühzeitig alle Folgen zu durchdenken. Dazu gehört etwa, sich über mögliche Behandlungsmethoden bei fortschreitender Krebserkrankung zu informieren. Es kann auch entlastend sein, sich rechtzeitig Gedanken um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu machen.

### **Nachsorge ist Vorsorge**

Zugleich warnt die Psychologin vor „giftigen“ Informationen. Dazu gehören Prognosen über die Lebenserwartung. „Diese Zahlen setzen sich im Gehirn fest und können nicht mehr gelöscht werden. Aber sie sind nur Statistik. Die Dauer, die Menschen mit dem Krebs leben lässt, ist individuell sehr unterschiedlich.“ Wichtiger sei es, Nachsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrzunehmen, um Veränderungen so schnell wie möglich zu erkennen.

### **Gedanken selbst lenken**

Sind die Ängste allerdings so ausgeprägt, dass die Betroffenen nicht mehr arbeiten können, sich zurückziehen oder gar Panikattacken

bekommen, sollten sie professionelle Hilfe suchen. Die Ängste auszusprechen, sei der erste Schritt, so Bohrmann. Eine gute Anlaufstelle sind die Landeskrebsgesellschaften, die es in allen Bundesländern gibt (siehe Infokasten). Anders als bei Psychotherapien gibt es hier keine langen Wartezeiten. Die Ratsuchenden können eine Zeit lang begleitet werden und in akuten Krisen auch direkt anrufen. „In den Gesprächen geht es darum, die Gedanken besser zu lenken und die Kontrolle über die Angst zurückzugewinnen. Die Betroffenen lernen, ihr Erleben aktiv selbst zu beeinflussen: „Ich entscheide über diese Angst. Sie darf einen gewissen Raum einnehmen, aber wie groß dieser ist, bestimme ich.“ ■

TEXT: JENS KOHRS

# Gut auf sich achten

Mit einem vielseitigen Mentaltraining lässt sich Stress entgegenwirken. Zudem stärkt es unter anderem die Immunkräfte, senkt den Blutdruck, mildert Schmerzen und kann überall ausgeübt werden.

Jeden Tag gibt es Momente, die in uns Stressgefühle auslösen: Sei es morgens, weil Sie rasch zu einem Termin müssen, beim Einkaufen die Schlange an der Kasse sehr lang ist oder zwischenmenschliche Konflikte Sie belasten – wer ist da nicht ungehalten und angespannt? Ein Gegenkonzept könnte Achtsamkeit sein. Hinter diesem Trend steht eine von buddhistischen Mönchen geprägte Haltung. Wer achtsam ist, richtet seine Aufmerksamkeit ganz auf das Hier und Jetzt. Es gilt, den Moment bewusst wahrzunehmen und die inneren und äußeren Empfindungen zu beobachten, ohne sie emotional zu bewerten.

## In sich hineinspüren

Das mag kompliziert klingen, doch Achtsamkeit kann jeder erlernen – mit kleinen Übungen, kurzen Meditationen und Gehirntrainings. Sie lassen sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren, egal wo Sie sich gerade befinden. Konzentrieren Sie sich zum Beispiel darauf, wo Sie gerade Ihren Atem wahrnehmen – in der Nase, im Hals, im Brustkorb oder im Bauch. Sie werden merken, dass Sie gleich ruhiger werden. Alternativ können Sie auch die Sinneseindrücke beim Essen eines Apfels bewusst wahrnehmen: Wie schmeckt der Apfel? Wie riecht er? Wie klingt es, wenn Sie hineinbeißen?

## Gesünder und zufriedener

Das Ziel dieser kleinen Auszeiten ist immer, sich selbst und die Umgebung intensiver wahrzunehmen, anderes in den Hintergrund treten zu lassen – und dann entspannter weiterzumachen. Was das für Effekte auf die Gesundheit und unseren Umgang mit den Mitmenschen hat? Studien belegen, dass Achtsamkeit helfen kann, die Lebensqualität und Zufriedenheit deutlich zu steigern. Infekte und möglicherweise Ängste und Schmerzen werden weniger, der Bluthochdruck sinkt und Sie sind geistig fitter. Außerdem schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung. Wichtig ist allerdings, regelmäßig zu trainieren, sagen Achtsamkeitsprofis – idealerweise täglich fünf bis 15 Minuten. Je geübter Sie sind, desto einfacher ist es, die Auszeiten gezielt einzusetzen – um Stressfallen rechtzeitig zu entgehen und den Tag schöner zu erleben.



## Information

### Achtsamkeit für alle

Wissenswertes sowie Videos, Experteninterviews und Podcasts zum Thema bietet die gleichnamige Initiative der AOK Rheinland/Hamburg, zu der auch ein Achtsamkeits-Test gehört: Finden Sie heraus, ob Sie schon ausreichend auf sich selbst aufpassen. Übungen runden das kostenfreie Angebot ab. Mehr unter [gib8-achtsamkeit.de](http://gib8-achtsamkeit.de)

Die AOK bietet Gesundheitskurse, etwa zu Stressreduktion und Bewegung, deren Kosten teils erstattet werden. Mehr unter [aok.de/gesundheitskurse](http://aok.de/gesundheitskurse)



KLEINOD VERGANGENER ZEITEN

## Verwunschen unter Bäumen

Tief im Niendorfer Gehege wie im Dornröschenschlaf liegt die mehr als 100 Jahre alte Villa Mutzenbecher, die zum Sommer-Spaziergang einlädt. Bondenwald, 22453 Hamburg. Mit der U2 bis Haltestelle „Hagendeel“ oder „Niendorf Markt“. Bus M5, M23 und 391 bis „Voigt-Cordes-Damm“ oder „Niendorf Markt“. Oder mit der 181 bis „Niendorfer Gehege“.

[hamburg.de](http://hamburg.de) ▶ Suche: Wandern im Niendorfer Gehege  
[monumente-online.de](http://monumente-online.de) ▶ Suche: Villa Mutzenbecher



SPANNENDE SCHAU

## Die Geschichte der Menschheit

1856 entdeckten Steinbrucharbeiter Knochenfragmente. Heute steht im Neanderthal in Mettmann ein Museum gleichen Namens. Dessen multimediale Dauerausstellung erzählt die Menschheitsgeschichte – von vor mehr als vier Millionen Jahren bis heute.

Eintritt inklusive Audioguide 11 Euro, mit Behindertenausweis 8 Euro. Begleitperson gratis, ebenso Geburtstagskinder jeden Alters. Kostenfrei ist auch das eiszeitliche Wildgehege und der Steinzeitenspielplatz.

[neanderthal.de](http://neanderthal.de)

MALERISCHE SPAZIERGÄNGE

## Flanieren zwischen Pflanzen aus aller Welt

Zwischen einheimischen und exotischen Gewächsen in Themengärten wandeln? Im 24 Hektar großen Botanischen Garten in Klein Flottbek führen verschlungene Wege neben einem Duft- und Tastgarten zu Apotheker-, Bauern-, Wüsten- oder Steppengärten. Ohnhorststraße, gegenüber der S-Bahn-Station

Klein Flottbek. Eintritt frei, immer ab 9 Uhr. Unterschiedliche Schließzeiten siehe Webseite. Das Café Palme (täglich 11–17 Uhr) sorgt fürs leibliche Wohl.

[bghamburg.de](http://bghamburg.de)



MUSEUMSWORKSHOPS

## Familienforschung und schreiben wie die Ahnen

Das Stadtmuseum Düren bietet viel: unter anderem kostenlose, regelmäßige Workshops mit Beratung zur Ahnenforschung (jeden 1. Sonntag im Monat 11–16 Uhr) oder Hilfestellung beim Lesen und Schreiben alter Handschriften (jeden 1. Sonntag im Monat 14–16 Uhr).

Beides findet im Museum statt. Bitte melden Sie sich über die Webseite an. Am letzten Sonntag des Monats gibt es kostenfreie Führungen ab 11 Uhr durchs Museum.

[stadtmuseumdueren.de](http://stadtmuseumdueren.de)

## IMPRESSUM

JaVita wird herausgegeben von der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf · Koordination AOK Rheinland/Hamburg: Stefanie Schreiber, Nadine Weinand · Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin; 22-0191; Katja Winckler (verantwortlich) · Autoren/Autorinnen: Oyindamola Alashe, Dr. Johanna Heuveling, Jens Kohrs, Katja Winckler · Creative Director: Sybilla Weidinger · Grafik: Silvia Pipa · Titelfoto: privat · Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG · Vertrieb: AOK Rheinland/Hamburg · Erscheinungsweise: zweimal jährlich · Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Gemäß § 13 SGB 1 sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. In JaVita genannte geschützte Produktnamen sind, unabhängig davon, ob sie als solche gekennzeichnet sind, Marken und/oder Warenzeichen der jeweiligen Rechteinhaber und somit nicht frei verwendbar. Auf Kennzeichnung der Produktnamen mit einem Warenzeichen wird daher verzichtet. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/rh/datenschutzrechte](http://aok.de/rh/datenschutzrechte)



EH4

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Als Patientenbegleiter helfe ich Ihnen durch den Dschungel von medizinischen Angeboten, Therapien, Kliniken und Reha-Einrichtungen. Gemeinsam finden wir den richtigen Weg für Sie.

**Roland Kakies**  
arbeitet in der Regionaldirektion Bergisches Land als Patientenbegleiter.

”

**Ich bin für Sie da,  
wenn es darum geht, der Krankheit und  
ihren Folgen entgegenzutreten sowie  
Ihre Gesundheit zu stärken.**