

ANGEMERKT

Von
Jutta Bublies



Ticken Sie richtig?

Seit neun Tagen haben wir jetzt Sommerzeit! Tickt Ihr Körper wieder im richtigen Takt? Oder wurde Ihr Biorhythmus durch die Uhren-Umstellung nachhaltig aus der Bahn geworfen?

Eine große deutsche Krankenkasse hat jetzt gemeldet, dass sich angeblich jeder Vierte gesundheitlich nur schwer mit der neuen Zeit abfinden kann. Funkuhren schalten klaglos von der Winter- auf die Sommerzeit um. So mancher Mensch nicht. Betroffene fühlen sich häufig besonders müde, klagen unter Umständen über Schlafstörungen oder auch Einschlafprobleme.

Der Grund: Die Zeit-Verschiebung kann mit dem Biorhythmus auch den Hormonhaushalt durcheinander bringen. Ärzte vergleichen anfängliche Probleme mit der Sommerzeit mit einer Art Mini-Jetlag. Bis sich die innere Uhr und der Tagesablauf wieder aufeinander eingestellt haben, kann es also gesundheitlich ein bisschen „knirschen“.

Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, selbst depressive Verstimmungen sollen da auftreten können. Die gute Nachricht: In der Regel sind die Zeit-Empfindlichen nach einigen Tagen wieder im körperlichen und seelischen Gleichgewicht.

Sie ahnen es: Möglichst viel Tageslicht, Bewegung an frischer Luft und eine gesunde Ernährung können derzeit Energie-Armen dabei helfen – und sind auch sonst immer verlässliche Muntermacher.

SO ERREICHEN SIE UNS

Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die Lebens-Redaktion:

WAZ-Mediengruppe
– Redaktion Leben –
Friedrichstraße 34–38
45128 Essen
... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@waz.de

Kaffee mit Zitrone hilft bei Kopfweg

Köln. Bei leichten Kopfschmerzen müssen es nicht gleich Tabletten sein. „Eine Tasse schwarzer Kaffee oder Espresso mit Zitrone kann helfen“, sagt die Kölner Ernährungsberaterin Kerstin Bernhardt. Das Koffein, was auch in manchen Schmerzmitteln enthalten ist, könne Kopfweg positiv beeinflussen. Wer häufiger und starke Kopfschmerzen hat, sollte aber die Ursache auf jeden Fall von einem Arzt abklären lassen. *dapd*

ANGEKLIKT

Schöne Wellness-Hotels und andere Surf-Tipps

- **zahnwissen.de:** Vor- und Nachteile von Kunststofffüllungen, Neues aus der Kinder-Zahnmedizin, Kostenbeispiele für Brücken – sehr viel Hilfreiches rund um die Beißerchen.
- **relax-guide.com:** Sie wollen abschalten? Hier finden Sie Adressen, Tests und Bewertungen von über 1300 Wellness-Hotels in Deutschland und über 1000 in Österreich.
- **yogarelations.com:** Ideal zum Reinschnuppern. Viele Yoga-Übungen, verständlich erklärt.

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

Prostatakrebs – Therapien im Test

Eine bundesweite Studie soll jetzt zeigen, welche die meisten Vorteile für Patienten bringen. Rund 7400 Teilnehmer werden gesucht, die dann von erfahrenen Spezialisten betreut werden

Von Natascha Plankermann

Essen. Rund 63 400 Männer in Deutschland erhalten jährlich die Diagnose Prostatakrebs, so das Robert-Koch-Institut in Berlin. Dieser Krebs ist die häufigste bösartige Tumor-Erkrankung des Mannes. Bislang ist jedoch noch nicht geklärt, von welcher Behandlungsmethode betroffene Patienten am meisten profitieren. Daher haben jetzt rund 1000 niedergelassene Urologen und Strahlen-Therapeuten sowie rund 90 klinische Zentren bundesweit eine große Studie gestartet, um Prostatakrebs-Therapien zu vergleichen. Die Aktion wird von der Deutschen Krebshilfe gefördert.

Dr. Carolin Eva Hach gehört zu den Ärzten, die die Studie mit auf den Weg gebracht haben. Die 33-jährige Urologin erarbeitet ihre Ergebnisse gemeinsam mit Chefarzt Dr. Stephan Buse am Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen-Steele. Die Experten erklären, wie Prostatakrebs entsteht, auf welche Weise er behandelt werden kann und was sie von der neuen Studie erwarten.

Weshalb sich die „Vorsteherdrüse“ verändert

Die Prostata wird auch „Vorsteherdrüse“ genannt. Sie ist die etwa kastaniengroße Geschlechtsdrüse des Mannes, die einen Teil des Spermas produziert und den Anfangsteil der Harnröhre bis zum Beckenboden umgibt. Ab dem 50. Lebensjahr kann sich die Prostata verändern – auch gutartig. Wenn jedoch ein bösartiger Tumor wächst, geschieht dies meist in der äußeren Region der Drüse. Der Arzt kann ihn häufig vom Ende des Darms her ertasten.

Prostatakrebs entsteht laut der Deutschen Gesellschaft für Urologie häufig bei Männern im fortgeschrittenen Alter, auch eine genetische Veranlagung gilt als Risiko. Studien weisen darüber hinaus nach, dass ungesättigte Fettsäuren (die oft in Fleisch und Wurstwaren enthalten sind) die Entstehung von Tumoren vorantreiben können.

Man(n) merkt es zunächst oft nicht

Zunächst bleibt der Krebs oft unmerklich, weil er in der äußeren Zone der Prostata wächst. Wenn Probleme beim Wasserlassen auftreten, hat der Tumor die Drüse schon so anwachsen lassen, dass sie die Harnröhre einengt. Um einer solchen Erkrankung vorzubeugen, sollten Männer ab dem 45. Lebensjahr jährlich zur Früherkennungsuntersuchung zum Urologen gehen.



Wichtig vor einer Prostatakrebs-Behandlung: das ausführliche Arzt-Gespräch.

FOTO: JACOB WACKERHAUSEN/GETTY

Wie die Diagnose gestellt wird

Mit verschiedenen Untersuchungen – wie etwa durch Ultraschall, Magnetresonanztomographie oder eine Gewebe-Entnahme – kann der Arzt feststellen, in welchem Stadium sich eine Erkrankung befindet. Ein weiterer Test ist die Bestimmung des PSA-Wertes. Das prostata-spezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, das in den Schleimhautzellen der Prostata gebildet wird – sein Wert ist in Krebsgewebe bis zu zehnmal höher als in gesunden Zellpartien.

Vier Behandlungsmöglichkeiten

„Wenn die Diagnose feststeht, beraten wir den Patienten zu den vier Möglichkeiten der Therapie“, sagt Dr. Stephan Buse, Chefarzt der Urologie am Alfried-Krupp-Krankenhaus Essen.

Ein Überblick

■ **Erstens:** Den Tumor beobachten. Nicht immer muss der Mediziner sofort eingreifen. Vor allem bei Männern ab 75 Jahren warten die Ärzte häufig ab, wie sich der Tumor entwickelt. Denn er wächst meist langsam über Jahre und regelmäßige Kontrollen können zeigen, ob er aggressiver wird. Sobald dies der Fall ist, kommen andere Behand-

lungsmethoden infrage.

■ **Zweitens:** Die Prostata entfernen – ein Roboter hilft. Inzwischen kann die von einem Tumor befallene Prostata auch mit Hilfe der Schlüsselloch-Operation entfernt werden. Üblicherweise wird die Operation mit Instrumenten gemacht, die durch schnell verheilende Mini-Schnitte von höchstens zwei Zentimetern Länge in den Körper gelangen. Chefarzt Buse nutzt hierfür den OP-Roboter DaVinci, den er von einem Extra-Terminal aus steuert. Er ersetzt quasi die Augen und Hände des Mediziners innerhalb des Körpers des Patienten.

■ **Drittens und Viertens:** Den Tumor bestrahlen – auf zwei Arten. Bei Prostatakrebs kann der Tumor nicht nur von außen über die Haut bestrahlt werden. Es ist auch möglich, ihn durch kleine Strahlenquel-

len zu zerstören, die auf Dauer innerhalb des Drüsengewebes eingesetzt werden. „Die Prostata wird damit quasi gespickt“, erklärt Oberärztin Carolin Eva Hach das Vorgehen bei der sogenannten Brachytherapie.

Studie zu den Vorteilen der Therapien

„Bisher haben wir keine Daten dazu, welche der vier Behandlungsmethoden größere Vorteile für die Patienten bringen“, sagt Chefarzt Dr. Stephan Buse. Genaue Erkenntnisse hierzu soll die „Prefere-Studie“ liefern, die jetzt über vier Jahre läuft. 13 Jahre Nachbeobachtung sollen folgen. „Als zertifiziertes Studienzentrum nehmen wir und unser Netzwerk niedergelassener Urologen daran teil. Das Ziel ist es, anhand der Daten anschließend den

Erfolg der Therapien vergleichen und besser beurteilen zu können“, erklärt Medizinerin Hach. Sie hat als Assistenzärztin bei Professor Michael Stöckle an der Uni-Klinik des Saarlandes in Homburg/Saar gearbeitet. Stöckle ist Mitinitiator der Studie, für die jetzt rund 7400 Teilnehmer gesucht werden.

Keine zusätzlichen Untersuchungen

Im Namen „Prefere-Studie“ steckt „to prefer“, was auf Englisch „etwas vorziehen“ heißt. Ein Hinweis darauf, dass auch Patienten mitmachen können, die eine oder maximal zwei Behandlungsmethoden lieber nicht in Anspruch nehmen möchten. „Grundsätzlich sollte man aber für alle Therapien offen sein“, sagt Dr. Hach.

Wer sich entscheidet, dabei zu sein, hat keine zusätzlichen Untersuchungen zu den üblichen zu erwarten und bekommt in der Nachsorge nach der Behandlung die gleichen Fragebögen zur körperlichen und seelischen Gesundheit wie andere Patienten. „Allerdings kann er sicher sein, von erfahrenen Spezialisten betreut zu werden – und hilft uns dabei, für die künftige Behandlung von Patienten wertvolle Schlüsse zu ziehen“, betont Chefarzt Dr. Stephan Buse.

Welche Patienten an der Studie teilnehmen können

■ Die deutsche Prostatakrebs-Studie „Prefere“ ist derzeit eines der größten urologischen Forschungsprojekte, gefördert durch die Deutsche Krebshilfe.

■ Daran teilnehmen können Män-

ner mit Prostatakrebs in einem frühen Stadium. Es steht ihnen frei, die Zustimmung zur Teilnahme jederzeit wieder zu entziehen.

■ Mehr Informationen gibt es auf der Homepage www.prefere.de

Ein Psychotherapeut muss dem Patienten sympathisch sein

Unprofessionelles Verhalten kann die Arzt-Patient-Beziehung stören. Im Zweifel einen neuen Therapeuten suchen

Andernach. Wer eine Psychotherapie beginnt, hofft, dass es seiner Psyche bald wieder besser geht. Für den Erfolg einer Behandlung sei es dabei extrem wichtig, dass der Patient sich beim Therapeuten gut aufgehoben und betreut fühle, betont Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater (BVDP) aus Andernach.

„Wer das Gefühl hat, dass der Therapeut keine gute Arbeit leistet, sollte die Therapie nicht der Form halber zu Ende bringen oder sogar

durchleiden.“ Absolut untragbar sei es zum Beispiel, wenn der Therapeut während der Sitzung Telefonate annehme oder ständig von seinen eigenen Problemen und Erfahrungen erzähle. „Das ist unprofessionell“, sagt die Expertin.

Schnupper-Stunde reicht nicht immer

Manchmal fehle es aber einfach an Sympathie. Auch nach den „Schnupper-Stunden“, also den Sitzungen, die die Krankenkassen Patienten zum Kennenlernen eines



Wer Hilfe beim Psychotherapeuten sucht, braucht Vertrauen. FOTO: GETTY

Psychotherapeuten anbieten, kann es zum Beispiel sein, dass „keine Passung zwischen Patient und Thera-

peut“ entsteht, wie Roth-Sackenheim es formuliert. „Manche fühlen sich grundsätzlich unverstanden oder nicht ernst genommen und es entsteht Unbehagen in der Therapie.“ Wichtig sei es, diese Wahrnehmung gegenüber dem Therapeuten offen anzusprechen.

Dies koste zwar Überwindung: „Es nützt aber auch nichts, diese Gefühle aus Höflichkeit zu verschweigen.“ Ein guter Therapeut reagiere auf solche Kritik konstruktiv und strebe eine Klärung für den Patien-

ten an. Manchmal könne der Ausdruck des Unwohlseins aber ein Symptom der psychischen Erkrankung sein. „Dann kann man daran gezielt arbeiten“, sagt Roth-Sackenheim. Wenn jedoch keine Besserung eintritt, „ist es sinnvoller, die Zusammenarbeit zu beenden und sich einen anderen Psychotherapeuten zu suchen.“ *dapd*

■ Mehr Informationen bietet das Patientenportal des Verbandes unter: psychiater-im-netz.de