

■ NW-TELEFONAKTION ZUM THEMA MÄNNERMEDIZIN ■

So bleiben Männer gesund und munter

Mitglieder des „Forums Urologie“ beantworten Fragen zum PSA-Wert, Testosteronmangel und Familienplanung

VON HEIDI FROREICH

■ Bad Oeynhausen. Männer jeden Alters nutzen die gute Gelegenheit, mit einem Arzt über ihre gesundheitlichen Probleme zu sprechen – ohne dafür in eine Praxis gehen zu müssen. Bei der Telefonsprechstunde der Neuen Westfälischen konnten die vier Urologen Dr. Sigrun Witschel, Dr. Daniel Bödeker, Dr. Johannes Polith und Prof. Dr. Hansjürgen Piechota unter anderem folgende Fragen beantworten.

Männer sterben durchschnittlich sechs bis acht Jahre eher als Frauen. Warum ist das so?

DR. SIGRUN WITSCHHEL: Darüber wird viel spekuliert. Fakt ist, Männer leben deutlich risikobehafteter durch Sportarten, Straßenverkehr, Rauchen und ungesunde Ernährung, haben eine höhere Selbstmordrate und nehmen deutlich seltener Vorsorgemaßnahmen in Anspruch als Frauen. Also im wesentlichen sind das selbstverschuldete Gründe.

Wie kann man sich als Mann Vitalität bis ins höhere Alter erhalten?

WITSCHHEL: Neben den allgemein bekannten Dingen wie gesunde Ernährung, Verzicht auf Nikotin und zuviel Alkohol, Gewichtskontrolle und regelmäßige Bewegung, geistige Beanspruchung, regelmäßige Vorbeuge-/Vorsorgemaßnahmen, sollte ein ausgeglichener Hormonhaushalt vorliegen.

Gibt es auch bei Männern Wechseljahre? Und wie machen sich die bemerkbar?

DR. JOHANNES POLITH: Anders als bei Frauen kommt nicht jeder Mann zwangsläufig in die Wechseljahre. Der Begriff „Andropause“ analog zur weiblichen „Menopause“ ist in sofern falsch, da manche Männer bis ins hohe Alter einen ausreichend hohen Testosteronspiegel haben und nicht in eine Mangelsituation kommen. Bei manchen Männern sinkt allerdings ab dem 40. Lebensjahr der Hormonspiegel.

DR. DANIEL BÖDEKER: Typische Testosteronmangelsymptome des alternden Mannes sind z.B. die allgemeine Antriebschwäche, Reizbarkeit, Abgeschlagenheit, Schweißneigung, Durchschlafstörungen, Erektionsprobleme, sexuelle Lustlosigkeit, Gemütschwankungen, aber auch körperliche Veränderungen wie Abnahme der Muskelmasse, Knochenschwund, Bluthochdruck, Gewichtszunahme und Zunahme des Bauchfetts.

Was kann Beschwerden wie Niedergeschlagenheit und Schwitzen verursachen?

POLITH: Für diesen Symptomkomplex gibt es mehrere mögliche Erklärungen: Neben Hormonstörungen (Testosteron, Schilddrüse etc.) sind eine Vielzahl internistischer Erkrankungen zu nennen. Ein zunehmend größer werdender Teil unserer Bevölkerung leidet an psychosomatischen Beschwerden.

Was kann man tun, wenn die Manneskraft abnimmt? Kann eine Hormontherapie helfen?

BÖDEKER: Bei entsprechenden Beschwerden und einem nachgewiesenen Testosteronmangel kann die Hormongabe zu einer Verbesserung der Erektionsfähigkeit führen. Dieser Effekt ist insbesondere bei zuckerkranken Männern ausgeprägt, die häufig unter einem unerkannten Testosteronmangel leiden. Erektionskräftigende Medikamente wie Viagra, Levitra oder Cialis alleine führen hier ohne Ausgleich des Testosterondefizits oft nicht zum gewünschten Erfolg. Hier sollte auch der Testosteronmangel ausgeglichen werden.

Erhöht die Gabe von Testestron das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken?



Wollen Patienten umfassend informieren: (v.l.) Zusammen mit 18 weiteren Fachärzten für Urologie engagieren sich (v.l.) Dr. Sigrun Witschel und ihr ebenfalls niedergelassener Kollege Dr. Daniel Bödeker sowie die beiden Chefärzte Prof. Dr. Hansjürgen Piechota (Johannes Wesling Klinikum) und Dr. Johannes Polith (Krankenhaus Lübbecke) im Forum für Urologie. Der Verein hat sich neben der ärztlichen Fortbildung die intensive Patientenerinformation zum Ziel gesetzt.

FOTO: ANNE-LENA JASCHINSKY

BÖDEKER: Die Testosteronersatztherapie ist mittlerweile sehr gut untersucht und in der urologischen Praxis sicher anzuwenden. Prostatakrebs wird durch Testosteron im Rahmen einer Hormongabe nach heutigem Kenntnisstand nicht ausgelöst. Vor einer Hormongabe muss vom Urologen allerdings ein vorbestehender Prostatakrebs ausgeschlossen werden. Ein beim Beginn einer Hormonbehandlung unerkanntes Prostatakarzinom würde nämlich unter der Testosterongabe wachsen, daher sind im ersten Jahr einer Behandlung vierjährliche urologische Kontrollen unbedingt erforderlich. Die Hormongabe kann in Form von Gels erfolgen, die täglich nach dem Duschen aufgetragen werden und innerhalb von zwei Minuten eingezogen sind oder auch durch Spritzen, die vierteljährlich in den Gesäßmuskel gespritzt werden.

Was passiert bei der Vorsorgeuntersuchung für Männer?

WITSCHHEL: Das urologische Vorsorgeangebot der gesetzlichen Krankenkassen umfasst neben dem ärztlichen Gespräch das Abtasten der Genitalien und Leistenlymphknoten, sowie die rektale Untersuchung. Wissenschaftlich empfohlen sind Ultraschalluntersuchungen der Nieren, Blase und Prostata, die Bestimmung des PSA-Wertes und eine Urinanalyse.

Ab wann und wie oft sollte man die Vorsorgeuntersuchung vornehmen lassen?

WITSCHHEL: Je nach Befund alle ein bis zwei Jahre.

Wie wichtig ist ein zusätzlicher PSA-Test?

WITSCHHEL: Der PSA-Test ist zurzeit die empfindlichste Methode, um einen Hinweis auf eine Prostatakrebskrankung zu erhalten. Durch die weltweit größte Untersuchung an 182.000 Männern konnte gezeigt werden, dass man durch regelmäßige PSA-Untersuchungen das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, um mehr als 20 Prozent senken kann. Der PSA-Wert kann aber auch durch andere Erkrankungen oder Reizungen der Prostata erhöht werden, daher sollte man Verlaufskontrollen durchführen.

Kann der Wert durch mechanische Reizung beispielsweise durch Radfahren oder andere Faktoren beeinflusst werden?

POLITH: Auf eine längere Fahrradtour sollte vorher möglichst verzichtet werden.

Muss ich den PSA-Test selbst bezahlen?

WITSCHHEL: Im Rahmen der Vorsorge ja. Bei dringendem Verdacht auf das Vorliegen eines Prostatakarzinoms durch einen entsprechenden Tastbefund und in der Verlaufskontrolle bei nachgewiesenem Karzinom ist es eine Kassenleistung.

Beim Tastbefund wird eine vergrößerte Prostata festgestellt. Besteht sofort Krebsverdacht?

WITSCHHEL: Nein, denn meist handelt es sich um eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die nicht selten mit Beschwerden beim Wasserlassen einhergeht. In Abhängigkeit vom Größenwachstum der Prostata steigt auch der Wert für den Tumormarker PSA im Blut an, wodurch sich der Verdacht auf ein möglicherweise zusätzlich vorliegendes Prostatakarzinom ergeben kann. Für die weitere Abklärung werden dann der PSA-Wert, seine Veränderung im Laufe der Zeit und die Untersuchungsbefunde beim Abtasten und beim Ultraschall der Prostata zusammen genommen: im Zweifelsfall sollte dann die Entnahme von Gewebeprobe aus der Prostata, also eine Biopsie erfolgen, um ein Prostatakarzinom nicht zu übersehen.

Wie gefährlich ist eine Biopsie? Können dadurch Krebszellen im Körper verteilt werden?

PRO. DR. HANSJÜRGEN PIECHOTA: Die Prostatabiopsie ist ein sehr häufig durchgeführter Eingriff, der üblicherweise ambulant mit lokaler Betäubung und unter antibiotischem Schutz vom Enddarm aus unter Ultraschallkontrolle durchgeführt wird. Dabei kann es zu Blutbeimengungen zum Urin, zur Samenflüssigkeit und zum Stuhltag kommen, welche in der Regel nur kurzzeitig auftreten und von allein wieder abklingen. Sehr selten, bei drei bis fünf Prozent der Patienten, sind zusätzliche Maßnahmen wie eine

Blasenspülung oder Antibiotikagaben über die Vene erforderlich. Die Prostatabiopsie zählt damit zu den sehr sicheren diagnostischen Verfahren.

POLITH: Eine Verteilung von Tumorzellen im Körper durch die Biopsie ist nicht bekannt. Die Streuung des Prostatakrebses erfolgt vielmehr über die Blut- und Lymphgefäße. Das Risiko steigt mit dem Entartungsgrad der Tumorzellen, welchen der Pathologe anhand der bei der Biopsie gewonnenen Gewebeprobe bestimmen kann. Je stärker entartet die Tumorzellen sind, desto größer ist auch ihre Neigung zur Streuung. Die Früherkennung spielt gerade in diesen Fällen eine außerordentlich wichtige Rolle im Hinblick auf die Heilungschancen.

Verursacht Prostatakrebs Beschwerden und Schmerzen?

WITSCHHEL: Tückischerweise verursacht der Prostatakrebs im Frühstadium keine Beschwerden. Erst wenn die Erkrankung bereits lokal fortgeschritten ist, können Beschwerden beim Wasserlassen wie z.B. häufige Blasenentleerungen und Harndrang sowie Blutbeimengungen zum Urin auftreten.

Muss bei Krebsverdacht die Prostata entfernt werden?

PIECHOTA: Die Diagnose einer Prostatakrebskrankung darf erst dann gestellt werden, wenn die Biopsie einen unzweifelhaften feingeweblichen Untersuchungsbefund ergeben hat. Der Verdacht allein rechtfertigt noch keine Behandlung. In Abhängigkeit von dem Erkrankungsstadium und der Gesamtsituation des Patienten kann eine Operation, eine Bestrahlungsbildung, eine Therapie mit Medikamenten, also Hormonbehandlung oder Chemotherapie) oder auch ein abwartendes Vorgehen mit engmaschigen Kontrollen angezeigt sein. Die Entscheidung trifft der Patient gemeinsam mit seinem Urologen, der alle hierfür erforderlichen Untersuchungen und Informationen zusammenführt.

Mit welchen Nebenwirkungen muss man nach der Entfernung der Prostata rechnen?

PIECHOTA: Die Entfernung der Prostata beinhaltet wie jede

Operation gewisse Risiken und kann zu Nebenwirkungen und Folgeerscheinungen führen. Besonders hervorzuheben sind hier eine mögliche Harninkontinenz, also Probleme den Urin zu halten und Erektionsstörungen. Durch die zur Verfügung stehenden modernen Operationstechniken können diese Probleme heute minimiert werden.

POLITH: Dabei ist relativ unerheblich, ob die Operation über einen Bauchschnitt oder in „Schlüsselloch-Technik“ oder mit einem Operationsroboter durchgeführt wird. Entscheidend für einen optimalen Behandlungserfolg ist vor allem die Erfahrung des Operateurs und ein eingespieltes Team während des Krankenhausaufenthalts und in der Nachbehandlung.

Ich bin 75 Jahre alt. Muss ich mich auch noch einer Operation unterziehen oder kann ich einfach abwarten?

PIECHOTA: Diese Frage ist nicht pauschal zu beantworten, da die Therapieentscheidung immer eine ganz individuelle Angelegenheit ist. Die Auswahl des am besten geeigneten Behandlungsverfahrens hängt von zahlreichen Faktoren ab, die der behandelnde Urologe zusammen mit seinem Patienten erarbeitet und bewertet. Dabei ist das numerische Lebensalter meist weniger bedeutsam als beispielsweise die aktuelle körperliche Verfassung, die geschätzte Lebenserwartung und der Wunsch des Patienten. Das gemeinsame Behandlungsziel sind in erster Linie die Tumorkontrolle unter best- und längstmöglicher Lebensqualität. Auch hierfür gilt: es führen viele Wege nach Rom und wohl dem, der ein gutes „Navi“ (Urologen) hat!

Stichwort Familienplanung – was ist vor einer Sterilisation zu bedenken?

BÖDEKER: Das Prinzip der Operation ist die Unterbrechung der Samenleiter. Dadurch können die Spermazellen nicht mehr aus dem Hoden und Nebenhoden in das Ejakulat gelangen. Komplikationen sind selten. Es können Nachblutungen, Infektionen, Nebenhodenbeschwerden in ein bis zwei Prozent der Fälle auftreten. Schmerzhaftes Knöt-

chen, sog. Granulome, treten ebenfalls sehr selten auf. Der Wundschmerz ist meistens gering. Einige Tage Schonung sollten eingeplant werden. Nach der Operation ist der Mann noch nicht sofort unfruchtbar. Es sollten zwei Spermakontrollen ohne Samenfadeneinmischung erbracht werden.

Welche Vorteile hat die Sterilisations-Operation beim Mann?

WITSCHHEL: Es gibt keine Hormonbelastung für die Ehefrau oder Partnerin; damit für sie verbundene gesundheitliche Risiken wie erhöhtes Thromboserisiko sind damit beseitigt. Der Eingriff ist beim Mann viel einfacher durchführbar als bei der Frau: Ein Baueingriff entfällt. Daneben gibt es positive Nebeneffekte: Einmalige Kosten, keine Zeitumrechnungen bei Fernreisen. Bei akuten Krankheitsbildern, z.B. Erbrechen und Durchfall der Partnerin, entstehen keine Ausfallzeiten der Verhütung. Ein ständiges „Denken“ an die Pilleneinnahme entfällt.

BÖDEKER: Die Familienplanung sollte allerdings sicher abgeschlossen sein. Bei Änderung der Familiensituation zum Beispiel durch eine neue Partnerschaft mit erneutem Kinderwunsch können die durchtrennten Samenleiter in einer aufwendigen Operation mikroskopisch wieder vernäht werden, allerdings liegt die Durchgängigkeitsrate für die Samenfäden hier nach bei etwa 70 bis 80 Prozent und die Chance einer erneuten Schwangerschaft darunter.

Was kann man tun, wenn man nachts nicht mehr durchschlafen kann, weil man häufig Harndrang verspürt?

BÖDEKER: Neben harntreibenden, entwässernden Medikamenten kann eine Vergrößerung der Prostata diese Beschwerden verursachen. Die führt dazu, dass die Blase nicht mehr vollständig entleert werden kann.

Können pflanzliche Medikamente, wie von der Werbung versprochen, helfen?

BÖDEKER: Vor einer Eigenmedikamentation sollte man sich auf jeden gründlich untersuchen lassen, um die Ursachen zu klären.

Abitur online am Weser-Kolleg

■ Minden (nw). Das Weser-Kolleg Minden möchte zum Wintersemester 2013 Studierenden im Abendgymnasium ein besonderes Angebot mit einem Bildungsgang „Abitur online“ machen. Gegenüber der herkömmlichen Unterrichtsorganisation birgt „Abitur online“ beträchtlich Vorteile, da die Lernzeiten flexibel an die persönlichen Verhältnisse der Berufstätigen angepasst werden können. Es handelt sich um Lernen in „Präsenzphasen“, mit Teilnahme am gemeinsamen Unterricht an nur zwei zu vereinbarenden Tagen in der Woche, und in „Distanzphasen“. Diese sind von den Studierenden frei zu wählende Zeiten, in denen sie zu Hause bis zur nächsten Präsenzphase selbstständig mit Online-Materialien arbeiten. Um den gesamten Bildungsgang – vor allem das Lernen in „Abitur online“ – vorzustellen, Vorkenntnisse zu erfragen und den geeigneten Einstieg zu besprechen, lädt das Weser-Kolleg zu einem Informationsabend ein. Er findet statt am Dienstag, 15. Mai, um 19 Uhr in Raum 2.1 des Weser-Kollegs, Martinikirchhof 6a.

Gastfamilien gesucht

■ Minden (nw). Der deutsch-peruanische Schüler- und Studentenaustausch „Alemán en Alemania“ sucht von Januar bis Februar 2012 noch Gastfamilien, die peruanische Jugendliche aufnehmen. Rund 60 peruanische Jugendliche möchten im kommenden Jahr den Alltag in einer deutschen Familie, aber auch das Schul- und Universitätsleben kennen lernen. Familien mit Kindern im Alter von 14 bis 20 Jahren können die jungen Peruaner bei freier Unterkunft und Verpflegung aufnehmen. Im Gegenzug können die deutschen Jugendlichen ihre Gäste in Peru besuchen. In den vergangenen Jahren war das Programm bereits sehr erfolgreich. Etliche Jugendliche aus OWL seien zu Gegenbesuchen in Peru gewesen, so Dr. Christoph Braun, der den Austausch zusammen mit seiner Frau mit organisiert. Für weitere Fragen steht Braun unter (05 71) 7 09 24 zur Verfügung.

radio WESTFALICA

95.7 | 95.1 | 106.6

Telefon: 0571/837830
www.radiowestfalica.de
info@radiowestfalica.de

Heute im Programm

- „Guten Morgen“ mit Oliver Rose
6.20 Comedy
„Baumann und Clausen“
- 7.20 Comedy
„Das verrückte Telefon“
- 8.20 Comedy
„Baumann und Clausen“
Charleen White war im vergangenen Jahr die Gewinnerin unseres Großen Sing a Song Wettbewerbes. Heute Morgen ist Sie bei uns im Studio und erzählt, was sich für sie alles verändert hat. Und für die Neuaufgabe von Sing a Song in diesem Jahr suchen wir natürlich noch Kandidaten.
- „Am Vormittag“ mit Jan-Philipp Ehlers
10.10 Aktuelles aus dem Mühlkreis
- 11.10 Comedy
„Baumann und Clausen“
- 11.40 Thema des Tages
„Am Nachmittag“ mit Janine Moseler
16.40 Comedy
„Das verrückte Telefon“
- 17.10 Aktuelle Infos
Lokalnachrichten aus dem Mühlkreis – immer um halb zwischen 06.30 Uhr und 19.30 Uhr dazu 100% Service – lokales Wetter und lokaler Verkehrsservice
Der offene Kanal
21.00 – 22.00
„Flashback“