

Männergesundheit: Prostata ab 40

Vorsorgemuffel motivieren ...

Während Frauen regelmäßig Vorsorgetermine bei ihrem Gynäkologen wahrnehmen, suchen Männer meist erst bei Beschwerden einen Arzt auf.

Dadurch verschlechtern sich zum Beispiel im Falle eines Prostatakarzinoms Behandlungschancen und Heilungserfolge erheblich, warnen Experten.

Nur jeder fünfte Mann ab 45 nutzt die Chance einer kostenlosen jährlichen Vorsorgeuntersuchung. In den meisten Fällen geht „das starke Geschlecht“ erst dann zum Urologen, wenn anhaltende Schmerzen beim Wasserlassen oder Blut im Urin Anlass zur Besorgnis geben. Eine Nachlässigkeit, vor der Fachärzte wie Dr. med. Constantin Charvalakis, einer der Chefärzte der Urologischen Klinik des Brüderkrankenhauses in Montabaur, dringend warnen. Jährlich erkranken nach Angaben des Robert Koch-Instituts

rund 60.000 Männer in Deutschland an Prostatakrebs. Experten schätzen, dass jeder zweite Mann über 60 betroffen ist. Handelt es sich bei der Erkrankung um ein „insignifikantes“, also langsam wachsendes Karzinom, so raten immer mehr Fachärzte aufgrund der möglichen Nebenwirkungen lediglich zu einer kontinuierlichen Kontrolle: Laut einer aktuellen Studie der Krankenkasse Barmer GEK klagten 70 Prozent der an Prostatakrebs operierten Männer nach dem Eingriff über Erektionsprobleme und 16 Prozent über Harninkontinenz. „Die langfristige Beobachtung ist deshalb in vielen Fällen die bessere Alternative“, so Charvalakis. Ganz anders sieht es bei aggressiveren Formen aus.

Zur Vorsorge ab Mitte 40

Um eine eventuelle Erkrankung frühzeitig zu erkennen und somit gefährliche Metas-



Prof. Dr. med. Ziya Akçetin (links) und Dr. med. Constantin Charvalakis raten spätestens ab Mitte 40 zur jährlichen Vorsorgeuntersuchung.

tasen zu verhindern, empfehlen Urologen spätestens ab Mitte 40 die jährliche Vorsorgeuntersuchung. In der Regel umfasst diese ein Patientengespräch, die Anamnese sowie das behutsame Abtasten von Bauch, Rücken, Prostata und Genitalien. Besteht aufgrund der Ergebnisse dieser Tast- sowie gegebenenfalls folgender Ultra-

Mann sollte besser vorsorgen ...



Professor Dr. med. Ziya Akçetin, Chefarzt der Urologischen Klinik des Brüderkrankenhauses in Montabaur, beantwortet Fragen zum Thema Männergesundheit.

Warum sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen so wichtig?

Professor Dr. Akçetin: „Während Frauen regelmäßig zum Gynäkologen gehen, suchen Männer meist erst bei Beschwerden beim Wasserlassen oder bei Blut im Urin den Urologen auf. Hinter diesen Symptomen können sich relativ harmlose Nierensteine oder Harnwegsinfektionen verbergen, möglich ist aber auch ein Prostatakarzinom. Vorsorgeuntersuchungen können einer solchen Erkrankung natürlich nicht vorbeugen. Aber sie können verhindern, dass diese ein lebensbedrohliches Stadium annimmt.“

Wie hoch ist das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken?

Professor Dr. Akçetin: „Jährlich erkranken nach Angaben des Robert Koch-Instituts rund 60.000 Männer in Deutschland an Prostatakrebs. Studien gehen davon aus, dass jeder zweite Mann über 60 betroffen ist.“

Ab welchem Alter sollte Mann regelmäßig zur Vorsorge gehen?

Professor Dr. Akçetin: „Um eine eventuelle Erkrankung frühzeitig zu erken-

nen und somit gefährliche Metastasen zu verhindern, empfiehlt sich spätestens ab Mitte 40 die jährliche Vorsorgeuntersuchung.“

Welche Therapien sind am besten?

Professor Dr. Akçetin: „Welche Therapieformen eingesetzt werden, hängt von der Art, dem Ausmaß der Erkrankung sowie dem Gesundheitszustand des Patienten ab und muss von Fall zu Fall entschieden werden. Als besonders schonend und sicher gilt die roboter-assistierte Prostataentfernung. Durch die dreidimensionale und ca. zehnfache Vergrößerung der Organstrukturen kann der Operateur genauer und präziser als mit konventionellen Methoden den Tumor entfernen. Zudem verringert sich die Gefahr einer operationsbedingten Impotenz und Harninkontinenz. Auch die offene Operationstechnik hat ihren Platz in der Beherrschung bestimmter Situationen, so dass in der Therapieentscheidung nie verallgemeinert werden sollte. Ziel aller Therapiemaßnahmen ist es, auch bei fortgeschrittener Erkrankung Schmerzen zu reduzieren und eine möglichst gute Lebensqualität zu sichern.“

Was sind die häufigsten Ursachen für ein Prostata-Karzinom?

Professor Dr. Akçetin: „Die Ursachen für die Entstehung des Prostatakarzinoms sind weitgehend unbekannt. Bei Männern, die in jüngeren Jahren erkranken, wird eine genetische Veranlagung vermutet. Als mögliche Risikofaktoren gelten Übergewicht, Bewegungsmangel, fett- und kalorienreiche Ernährung sowie das Rauchen. Positiv für die Prostata ist hingegen ausreichende Bewegung, wie mehrere Studien belegen.“

schalluntersuchungen Verdacht auf ein Prostatakarzinom, so ist ein „PSA-Test“ in vielen Praxen Standard. Bei Prostatakrebsverdacht erfolgt anschließend eine gezielte, ultraschallgesteuerte, fächerförmige Biopsie (Gewebeentnahme). Bei dieser Untersuchung wird Gewebe aus der Prostata entnommen und analysiert. Bei negativem Befund und weiterhin bestehendem Tumorverdacht wird meistens eine MRT-Untersuchung angeschlossen.

Mehr Sicherheit durch OP-Roboter

Ist ein operativer Eingriff erforderlich, so bestehen bei einer Erkrankung im Anfangsstadium sehr gute Heilungschancen. „Ist der Krebs auf die Prostata beschränkt, so lässt sich Tumorgewebe durch offene oder minimal-invasive Operationstechniken entfernen“, beschreibt Akçetin den Vorteil der so genannten Schlüssellochchirurgie.

Als besonders schonend und sicher gilt die roboter-assistierte Prostataentfernung. Bei dieser innovativen Methode genügen schon Schnitte von wenigen Millimetern, um die notwendigen mikrochirurgischen Instrumente sowie die 3D-Kamera in OP-Position zu bringen. Dem Operateur eröff-

Vorsorge-Muffel aus Zeitmangel

Bei Männern in der zweiten Lebenshälfte ist eine vergrößerte Prostata keine Seltenheit. Um die Möglichkeit eines Tumors auszuschließen, empfehlen die Krankenkassen einmal jährlich die kostenlose Tastuntersuchung der Prostata inklusive Inspektion des äußeren Genitals. Dennoch ist die Resonanz seit Jahren gering. Die Gründe dafür sind nicht nur schlichte Ignoranz – jeder dritte Mann gab bei einer Umfrage der Techniker Krankenkasse* an, sich noch nicht einmal mit dem Thema beschäftigt zu haben. Auch Zeitmangel und mit der Untersuchung verbundene Unannehmlichkeiten wurden vielfach genannt. Ein Viertel der Befragten antwortete zudem, dass sie Früherkennung nichts angehe, da sie ja gesund seien.

net sich dadurch ein völlig neuer „Blickwinkel“: „Durch die dreidimensionale und ca. zehnfache Vergrößerung der Organstrukturen kann er genauer und präziser als mit konventionellen Methoden den Tumor entfernen“, betont Charvalakis. „Zudem verringert sich durch den Einsatz der Roboter die Gefahr einer operationsbedingten Impotenz und Harninkontinenz.“

Ist die Erkrankung auf die Prostata beschränkt, so führt auch die Bestrahlung zu einem sehr guten Heilungserfolg (dieser ist vor allem abhängig von Tumorstadium und Strahlendosis). Im fortgeschrittenen Stadium wird dieses Standardverfahren angewandt, um das weitere Ausbreiten zu verhindern bzw. Beschwerden zu lindern. Hat der Tumor bereits andere Organe in Mitleidenschaft gezogen, kommen zusätzlich Hormon- und Chemotherapie zum Einsatz. „Welche Therapieformen letztendlich eingesetzt werden, hängt von der Art, dem Ausmaß der Erkrankung sowie dem Gesundheitszustand des Patienten ab und muss von Fall zu Fall entschieden werden“, sagt Charvalakis. „Ziel aller Therapiemaßnahmen ist es, auch bei fortgeschrittener Erkrankung Schmerzen zu reduzieren und eine möglichst gute Lebensqualität zu sichern.“

* Zur Inanspruchnahme der Früherkennungsuntersuchungen hat die TK die Daten der knapp drei Millionen Frauen über 20 und der fast 1,7 Millionen Männer über 45 ausgewertet, die im Jahr 2010 bei der TK versichert waren. Für die ergänzende Meinungsumfrage hat das Forsa-Institut im Auftrag der TK 1.001 deutschsprachige Personen zwischen 20 und 70 Jahren zu ihrem Vorsorgeverhalten befragt. TTK 2011.

Quelle: Urologische Klinik des Brüderkrankenhauses in Montabaur

Aktive Männergesundheitspraxis 2013:

Urologischer Praxis-Verbund in Frankfurt und im Hochtaunus ausgezeichnet

Die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG) zeichnete am Samstag, 20. April 2013, auf ihrem Jahreskongress „Männergesundheits erleben“ in Bad Homburg das Praxis-Netz Urogate als „Aktive Männergesundheitspraxis 2013“ aus.

„Sie überzeugen durch ihre hervorragende Praxis-Homepage, auf der sie den Schwerpunkt Männergesundheitspraxis deutlich herausstellen und visualisieren. Die Seiten sind klar strukturiert und nicht überfrachtet.“ So lautet einer der Bewertungspunkte der Jury. Aber auch die patientenverständlichen Zusatzinformationen, auf Männer ausgerichteten Praxisnews und die eigene Sprechstunde zum Thema Potenzschwäche bei Mann überzeugten die Jury.

Drei Praxen erhielten den Preis als gleichwertige Partner erhalten: Urogate Hochtaunus - Urologische Praxis Engl &

Beecken, Oberursel, Urogate Alte Oper - Vitalicum Urologie, Frankfurt und Urogate Paulskirche - Urologie an der Paulskirche, Frankfurt.

Die Auszeichnungen nahmen Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Engl, Prof. Dr. med. Wolf-D. Beecken und Prof. Dr. med. Elmar Gerharz von Prof. Dr. Frank Sommer, Präsident der DGMG, persönlich entgegen.

„Wir freuen uns sehr, diese Auszeichnung zu bekommen. Denn die aktive Aufklärung über mehr Männergesundheitspraxis ist uns sehr wichtig“, sagte Tobias Engl bei der Überreichung der Urkunden. Die Laudatio hielt DGMG-Vorstandsmitglied Roland Rosenberg. Er war begeistert über die prompte Online-Terminvergabe. „Ich habe Donnerstag um 17 Uhr online einen Termin angefragt und bekam gleich für Freitagmorgen einen Termin – und das trotz meiner Anfrage als Kassenpatient“, sagte

Rosenberg. „Das nenne ich Patientenfreundlichkeit.“

Das Vitalicum Urologie wurde explizit auch wegen seiner eleganten, dezenten und differenzierenden Namensgebung gelobt.

In diesem Jahr wurde vor allem der patientenfreundliche Internetauftritt bewertet, aber auch spezielle Sprechstunden und Vorsorge-Informationen für den Mann. Insgesamt hatten sich rund 50 Praxen aus ganz Deutschland beworben.

Da eine Praxis immer nur so gut ist wie ihr Team, erhielten alle 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der drei Praxen je einen Gutschein für einen Wellness-Tag in Bad Homburgs Wellness-Oase KurRoyal.

Das Dresdner Unternehmen Apogepha Arzneimittel GmbH unterstützt diese Aktion.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.