

PROSTATAKREBS

«Der Kontrollverlust war das Schlimmste»

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung und die zweithäufigste Krebs-Todesursache bei Männern. **Erich Spielmann** hat die Krankheit überwunden und kann so die Natur wieder mit seinem Mountainbike erkunden.



Der passionierte Mountainbiker **Erich Spielmann** trainiert oft auch zu Hause auf seinem Ergometer.

Im Februar 2022 wurde bei **Erich Spielmann** Prostatakrebs diagnostiziert.

«Den letzten Ruck zur Vorsorgeuntersuchung gab mir meine Frau Marcelle», so der 65-Jährige. Ein veränderter Blutwert machte den Hausarzt stutzig. Er überwies Erich an PD Dr. med. Marco Randazzo, Facharzt für Urologie an der Hirslanden Klinik Aarau. Sonografie und Biopsie brachten Gewissheit: In Spielmanns Prostata hatte sich ein mandelgrosses Karzinom gebildet. «Das war ein Schock», erinnert er sich. Vor allem Männer ab dem 50. Lebensjahr erkranken an Prostatakrebs. Rund die Hälfte ist 70 Jahre oder älter. Sind ein oder mehrere männliche Verwandte bereits betroffen, steigt das Erkrankungsrisiko. Um Aufmerksamkeit für die Männergesundheit zu schaffen, lassen sich Männer seit 2003 im sogenannten Movember – kombiniert aus Moustache und November – einen Schnauz wachsen. «Das Prostatakarzinom wurde zum Glück in einem frühen Stadium diagnostiziert», so Randazzo. Der Tumor hatte noch keine Metastasen gebildet. «Deshalb hat mich die Diagnose auch nicht umgehauen. Dazu bin ich viel zu positiv eingestellt», sagt Spiel-

mann. Für ihn war von Anfang an klar, dass der Tumor operativ entfernt werden soll. Damit das «Objekt», wie er ihn pragmatisch nennt, endgültig weg sei. Rund vier Monate nach der Diagnose fand die Operation statt. «Mein grosses Ziel war es, möglichst schnell wieder biken zu können.»

Mithilfe des **Da-Vinci-Operationsroboters** wurde der Tumor entfernt. Bei diesem System sitzt der Operateur an einer Steuerkonsole, in der das OP-Feld stark vergrössert abgebildet ist. Der Arzt bedient durch die Bewegung seiner Hände und Finger Optiken und Operationsinstrumente. Diese Bewegung wird über Sensoren an die Arme des OP-Roboters übertragen, welche die realen Instrumente im Bauchraum des Patienten führen. Die Möglichkeiten des neuen OP-Systems, das Team der Urologie sowie die Kämpfernatur von Erich Spielmann ergaben dann auch eine rasante Heilungsgeschichte: Am Abend des OP-Tages konnte er schon allein zur Toilette, zwei Tage danach benötigte er keine Schmerzmittel mehr, nach fünf Tagen durfte er nach Hause. «Sechs Wochen lag ich nach der OP auf dem Sofa.»

Inkontinenz, Impotenz und Erektionsprobleme können Folgen der Operation sein. Falls die Nerven hinter der Prostata geschont werden können, ist die Wahrscheinlichkeit für einen Erhalt der Erektion nach der Operation aber weiterhin gegeben. Mit Beckenbodenübungen erreichen die meisten Patienten zudem wieder eine volle Kontinenz. «Die Sexualität ist bei meiner Frau und mir vorbei. Aber Dinge verändern sich im Leben. Wichtig ist, dass wir zueinander stehen und dass wir uns haben», so er. «Der Kontrollverlust über den Körper war für mich das Schlimmste. Wegen der Inkontinenz nach der Operation Windeln tragen zu müssen, das war schwierig.» Halt gab ihm in dieser Zeit seine Frau Marcelle. Nach den sechs Wochen machte Spielmann konsequent Beckenbodengymnastik. Immer mit dem grossen Ziel vor Augen, im Herbst die Dolomiten mit einer Bikergruppe zu erkunden. Im September hatte dann endlich auch das leidige Fahrradverbot ein Ende. Die schnell wiedergewonnene Lebensqualität empfindet er «wie einen Sechser im Lotto». **ALINE SPESCHA**

NACHGEFRAGT

«Viele Orgasmen wirken präventiv»



PD Dr. med. Marco Randazzo ist Urologe an der Hirslanden Klinik Aarau.

Was ist ein Prostatakarzinom?

Ein bösartiges Gewebe der Prostata. Es wächst in das Nachbargewebe hinein. Dieses breitet sich unkontrolliert und unstoppar aus.

Was sind die Symptome?

Knochenschmerzen, vor allem an der Wirbelsäule, Müdigkeit, starker Harndrang, Unfähigkeit zu Urinieren, Nierenschmerzen, Blut im Urin oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Können sich Männer selber auf Prostatakrebs untersuchen?

Nein. Die Prostata liegt im Becken tief umgeben von Muskeln und Bindegewebe.

Wie beugt man vor?

Mit einem gesunden Lebensstil: ausreichend Sport und gemüsereiche Kost. Broccoli, Auberginen, Zucchini und vor allem Tomaten scheinen einen Stoff zu enthalten, der das Krebswachstum reduziert. Viel Sex, also viele Orgasmen, wirken auch präventiv.

Gibt es Risikofaktoren, an Prostatakrebs zu erkranken?

Ja, genetische Faktoren, wenn in der Familie bereits Krebserkrankungen vorgekommen sind. Zudem haben Schwarzafrikaner und Skandinavier, vor allem Schweden, ein deutlich höheres Risiko. Man glaubt, dass das mit der UV-Strahlung und der Vitamin-D-Einnahme zusammenhängt. Bewiesen ist das nicht.

Operation oder Bestrahlung?

Wann wird welche Methode eingesetzt?

Das kommt auf das Alter des Patienten und das Tumorstadium an.

Eine Therapieform ist die Brachy-Methode, die sogenannte innere Bestrahlung.

Sie soll sehr schonend sein und keine der üblichen Nebenwirkungen haben.

Wann wird diese Methode eingesetzt?

Wenn der Prostatakrebs nicht so aggressiv ist. Diese Methode wirkt weniger stark als die äussere Bestrahlung.



Da bleibt kein Auge trocken



Fotos Roger Hofstetter, zvg

Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen

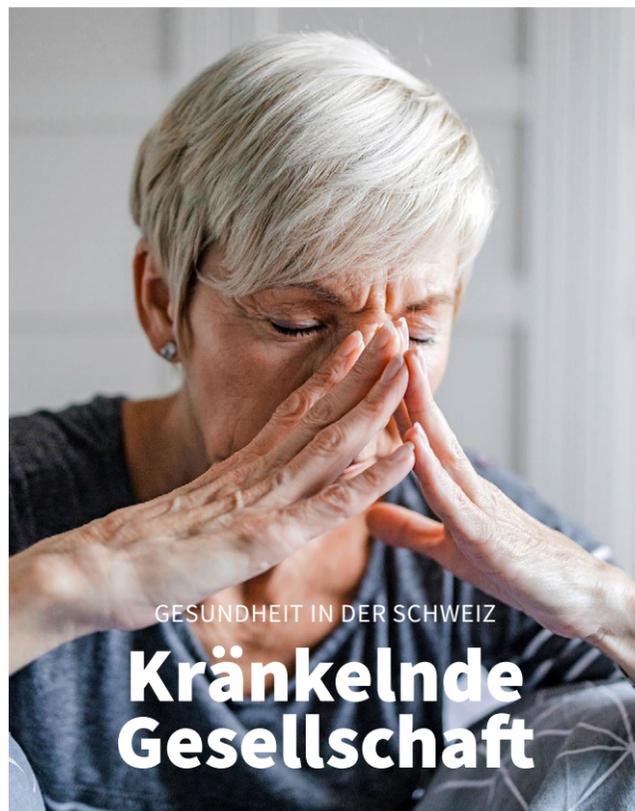
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG



Die Seite wurde zusammengestellt von Aline Spescha.

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung in der Schweiz fühlt sich heute kränker als vor der Pandemie. Das geht aus der **neuen Gesundheitsstudie** der CSS-Versicherung hervor.

«Ich fühle mich gesundheitlich angeschlagen.» Zwischen 2020 und 2022 ist der Anteil der Erwachsenen, die sich als nicht ganz gesund oder gar als krank einschätzen, von 22 auf 35 Prozent gestiegen. Auch nach der Coronapandemie kränkelt die Schweiz also weiter. Das zeigt die diesjährige Gesundheitsstudie der CSS und des Forschungsinstituts Sotomo. 2432 Personen in der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz wurden befragt. Die Menschen leiden am häufigsten an **Müdigkeit und Erschöpfung**. Zudem sei die mentale



GESUNDHEIT IN DER SCHWEIZ
Kränkende Gesellschaft

Vor allem bei den über 65-Jährigen hat sich der gefühlte Gesundheitszustand verschlechtert.

Gesundheit die grösste Herausforderung. Im Schnitt gehe es **jungen Erwachsenen mental schlechter** als der übrigen Bevölkerung. Aber: «Für Personen, die sich in einer akuten psychischen Krise befinden, gestaltet sich die Suche nach einem Therapieplatz schwieriger», heisst es. Es gibt indessen auch gute Neuigkeiten. Konkret in Bezug auf die Arbeitsplatzsituation, auf welche die Studie einen besonderen Fokus legte. Diesbezüglich wird die räumliche und zeitliche Flexibilisierung als Entlastung wahrgenommen. www.css.ch

DIE ZAHL

26
Prozent

der über 65-Jährigen und 33 Prozent der über 80-Jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr. Das zeigen Ergebnisse des Bundesamts für Statistik (BFS). Häufige Folgen: Funktionseinschränkungen der oberen und unteren Extremitäten und erhöhte Sterblichkeit. Auslöser der Stürze sind häufig Stolperfallen in der Wohnung, eine ungenügende Beleuchtung sowie ungeeignete Hausschuhe.

DER TIPP

Scharf
Chili schützt vor Herzkrankheiten, Diabetes und Übergewicht. Das scharfe Gewürz wirkt aber auch gegen Erkältungen, Magenbeschwerden und Krebs.

DAS BUCH

Dauernervosität überwinden

Gelegentlich nervös sein, sich unruhig fühlen, eine stressige Phase durchleben – wer kennt das nicht? Wenn Nervosität jedoch zum Dauerzustand wird, sollte man handeln. Welche Übungen helfen, zeigen Dr. Sabine Nunius und Christian Koch. www.humboldt.de



Foto Getty Images

MAGISCHE MOMENTE

Prickelndes Zurich Film Festival mit Moët & Chandon

Das ZFF bricht als eines der bedeutendsten Events in der Schweiz wieder Rekorde und zeigt noch mehr Filme als je zuvor. Als offizieller Co-Partner begleitet **Moët & Chandon** diese Erfolgsgeschichte bereits im dritten Jahr.

So viele Gründe, um gemeinsam anzustossen: Das französische Champagnerhaus tritt 2023 erneut als Co-Partner des ZFF auf. Nach zahlreichen Jahren bei den Golden Globes in Hollywood folgt Moët & Chandon seiner Tradition und zeigt sich dieses Jahr auch als Sponsor des glamourösen Film-Events der Schweiz. Ausserdem werden bei 150 Filmen 52 Welt- und Europapremieren gezeigt – 14 mehr als im Vorjahr, sechs Kinosäle werden unter dem neuen Namen «Frame» eingeweiht und mit Persönlichkeiten, wie Christa Rigozzi und Xenia Tchoumitcheva viel Glamour auf dem Green Carpet versprüht.

CHARITY IM SCHEINWERFERLICHT

Auch dieses Jahr geht jeder Filmvorführung der glanzvolle Walk of Fame auf dem berühmten Green Carpet voraus – mit einer ganz besonderen Erfrischung: Als prickelndes Accessoire begleitet der



Starttreffen auf dem Green Carpet des ZFF: Yannik Zamboni, Janine Händel, Kevin Lütolf, Elvira Legrand, Xenia Tchoumitcheva, Charles Legrand, Gregory Carrier, Ezgi Cinar, Lynette Federer, Christa Rigozzi (v.l.).

legendäre Moët & Chandon Impérial im Mini-Format die geladenen Gäste und sorgt für magische Momente, bevor die Vorstellung beginnt. Während den elf Filmtagen ist ausserdem die goldene Methusalem-Flasche der Star, die am Premierenabend in Anwesenheit von Lynette Federer und Janine Händel von der Roger Federer Foundation präsentiert wurde. Tennis-Star und Moët-&Chandon-Botschafter Roger Federer hatte die 6-Liter-Champagner-Flasche im Vorfeld signiert und stellt sie jetzt dem ZFF zur Verfügung, damit die anwesenden VIPs sie mit ihren Unterschriften verschönern. Der Erlös aus ihrem Verkauf kommt Federers Stiftung zugute, die dieses Jahr 20-jähriges

Bestehen feiert: Die Roger Federer Foundation unterstützt Hilfsprojekte für Kinder aus finanziell benachteiligten Verhältnissen im südlichen Afrika und der Schweiz.

ÜBER MOËT & CHANDON

Moët & Chandon wurde 1743 von Claude Moët gegründet. Sein Nachfahre Jean-Rémy Moët träumte davon, «das Prickeln des Champagners mit der Welt zu teilen», und brachte das Unternehmen zu internationalem Ruhm. Vom königlichen Hof bis zum roten Teppich, vom Studio 54 bis zu Grand Slams – Moët & Chandon bringt Menschen zusammen, um aufregende, aussergewöhnliche Momente zu erleben.



Lynette Federer unterschreibt die Moët&Chandon-Flasche.

Fotos: Ivo Andrea Nigro Photography