

STIEFS SPRECHSTUNDE

Leser fragen – Experten antworten



Prof. Christian Stief

Liebe Leserinnen und Leser, als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen in wenigen Sätzen zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten zu. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen an unsere Ärzte? Schreiben Sie uns!
Per Mail: mitarbeit.wissenschaft@merkur.de
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit, Paul-Heuse-Straße 2-4, 80336 München

Leserin, 80: Wenn ich kohlenwasserhaltige Getränke zu mir nehme, führt das zu Schmerzen: Das brennt dann wie von Brennesseln, wenn ich Harndrang habe. Nachts stelle ich mich dann sogar oft unter die Dusche, probiere es mit kaltem Wasser, um danach endlich wieder schlafen zu können. Es wurden schon allerlei Untersuchungen gemacht, aber nichts gefunden. Von welchem Organ könnte das denn kommen und haben Sie einen Rat für mich?

Kohlensäure: Führt sie zu den Schmerzen?

Es kommt zwar in der Tat häufig vor, dass Menschen kohlenwasserhaltige Getränke schlecht vertragen. Der Anteil der Betroffenen nimmt im Alter sogar noch zu. Typischerweise klagen diese allerdings über Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen. Die von Ihnen geschilderten Symptome sind in diesem Zusammenhang extrem ungewöhnlich und daher nur schwer mit dem Konsum von Kohlensäure zu erklären. Hier müsste man aus meiner Sicht zunächst andere mögliche Ursachen medizinisch ausschließen. Wenden Sie sich hierzu am besten an Ihren Hausarzt. Bis die Ursache geklärt ist, würde ich ganz pragmatisch dazu raten, einfach auf kohlenwasserhaltige Getränke zu verzichten.



Dr. Gert Bischoff

Facharzt für Innere Medizin und Leiter des Zentrums für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München

DIE ZAHL DER WOCHE

30

Krebspatienten leiden häufig unter Schlafstörungen und unter chronischer Erschöpfung (Fatigue). Viele sind noch Jahre nach der Therapie davon betroffen, meldet das „Ärztblatt“. Einer Studie in New York zufolge könnte ihnen eine 30-minütige Lichttherapie helfen. Ein Teil der 54 Probanden sollte vier Wochen lang morgens das Gesicht vor eine Box mit hellem, weißen Licht halten. Diese schliefen länger, wurden seltener wach. Die Studie war allerdings sehr klein.

Leser: Ich wurde vor knapp zehn Jahren an der Prostata operiert. Es war eine Total-OP. Seit einiger Zeit leide ich häufiger unter einer Belastungs-Inkontinenz. Von meinem Urologen habe ich eine Zeit lang „Yantrev“ verordnet bekommen. Jetzt lehnt die Krankenkasse eine weitere Kostenübernahme ab, weil es angeblich billigere Tabletten gibt. Mein Urologe hat mir dazu aber keine Auskunft gegeben. Welche Möglichkeiten gibt es noch, das Problem in den Griff zu bekommen?

Blasenschwäche: Was hilft dagegen?

Erstaunlicherweise ist die Inkontinenz bei Ihnen erst viele Jahre nach der Operation aufgetreten. Eine Inkontinenz beim Mann kann und muss gründlich untersucht werden. „Duloxetin“ – das ist der Wirkstoff des Medikaments, das Sie erhalten haben – wird verwendet, obwohl es eigentlich für die Therapie der Inkontinenz gar nicht zugelassen ist, aber wirksam sein kann. Wenn dies bei Ihnen nicht der Fall ist oder wenn es Probleme mit der Kostenübernahme gibt, muss man andere Wege finden. Dazu ist aber eine persönliche Vorstellung bei Ihrem Urologen oder auch einem spezialisierten Beckenbodenzentrum nötig. Dort wird man Ihnen genau erklären, ob chirurgische Behandlungsmöglichkeiten bei Ihnen infrage kommen.



Prof. Christian Gratzke

Facharzt für Urologie und Leiter des Prostatazentrums am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München in Großhadern

ZUM WELTKREBSTAG AM 4. FEBRUAR



Wieder nach vorne schauen: Nach einer überstandenen Krebserkrankung ist das für Betroffene nicht einfach. Die Angst vor einem Rückfall, aber auch vor Spätfolgen, bleibt. Vielen hilft Bewegung – zum Beispiel ein langer Waldspaziergang, wie ihn die Frau auf unserem Symbolbild macht. FOTO: PANTHERMEDIA

Das Leben nach dem Krebs

Immer mehr Menschen überleben eine Krebserkrankung – manche sogar Jahrzehnte. Doch die Angst vor Spätfolgen und Rückfällen bleibt. Wie meistert man sein Leben trotzdem? Zwei Patientengeschichten zum Weltkrebstag.

VON CAROLINE MAYER

Es war eine ganz gewöhnliche Sportstunde, doch dieser Moment vor 35 Jahren hat sich tief in das Gedächtnis von Sarah Müller (Name geändert) eingebrannt. Bei einer Übung auf dem Schwebelbalken sollte die Schülerin in die Hocke gehen. Doch etwas blockierte. Der Hausarzt, der das geschwollene Knie ein paar Tage später begutachtete, hatte sofort den richtigen Verdacht: Ein Sarkom – Knochenkrebs.

Sarah Müller war damals 15 Jahre alt. Vor wenigen Wochen hat sie ihren 50. Geburtstag gefeiert. Sie hat überlebt – so wie immer mehr Menschen, die an Krebs erkranken (siehe Kasten). Manche sind nach den Therapien geheilt, andere leben trotz Krebs viel länger als früher. Doch wie kommen sie damit zurecht?

Spätfolgen können 15 oder 20 Jahre nach der Therapie auftreten

„Im vergangenen Jahr hatte ich 67 Arzttermine“, sagt Sarah Müller. Die große schlanke Blondine sitzt in einem Münchner Café am Harras und erzählt. Mit ruhiger fester Stimme, zwischendurch lacht sie oft. Nach der Chemotherapie habe sie sich 19 Jahre lang „insgesamt gesund“ gefühlt. Zwar durfte sie wegen einer Prothese in ihrem Bein keinen Sport treiben und hinkte auch ein wenig, aber sie lebte ein normales Leben: Ausbildung, Job, Heirat. Seit ein paar Jahren fühlt sich ihr linker Fuß taub an, der Darm ist chronisch entzündet, sie hat Bluthochdruck und die Nerven in ihrem Kiefer schmerzen. Späte Folgen der Krebsbehandlung. „Spätfolgen können 15 oder 20 Jahre nach einer Chemotherapie oder Bestrahlung auftreten“, sagt Prof. Michael von Bergwelt, Direktor der Medizi-

nischen Klinik und Poliklinik III am Klinikum der Universität München. Das Spektrum reicht dabei von Nervenschäden über weiche Knochen bis hin zu Herzinfarkten und Zweittumoren. Häufig hören Betroffene: Das ist der Preis dafür, dass Sie überlebt haben. „Früher hat man bei Therapien tatsächlich nur nach dem Überleben geschaut“, erklärt von Bergwelt. „Heute ist das anders. Wenn man neue Therapien entwickelt, hat man immer auch die möglichen Nebenwirkungen im Blick.“

Sarah Müller gehört noch zu der Generation, die einen sehr hohen Preis zahlen muss. Oft fühlt sie sich dabei vom System vergessen. Erst nach einer langen Odyssee von Arzt zu Arzt erfuhr sie, dass die Beschwerden, die zunächst niemand richtig einordnen konnte, mit der Krebsbehandlung in ihrer Jugend zu tun haben. Auf die Erleichterung, endlich eine Erklärung zu haben, folgte die Ernüchterung. „Ich dachte, hier in München gibt es mindestens zehn Anlaufstellen, die sich um Menschen wie mich kümmern“, sagt sie. „Aber es gab da nichts.“

Bei der Suche im Internet stößt Sarah Müller schließlich auf den Verein „Lebensmut“ in Großhadern, der Menschen mit Krebs berät und unterstützt. „Da hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass mir jemand wirklich helfen will.“

Auch Barbara Meyer weiß, wie wichtig Gesprächsangebote für Betroffene sind. Wenn die Verzweiflung und die Angst kommen und man das Gefühl hat, dass man mit seinen Problemen allein ist. Die



75-Jährige hat ihre Brustkrebsdiagnose jetzt 22 Jahre überlebt. Geheilt ist sie nicht. Acht Jahre nach der ersten Therapie kam der Krebs zurück, in ihrer Wirbelsäule wurden Metastasen gefunden. „Eine Selbsthilfegruppe war meine Rettung“, sagt sie.

Dabei hatte sie dort eigentlich gar nicht hin gewollt. „Aber meine Ärztin hat mich so lange genervt, bis ich es doch einmal ausprobiert habe“, erzählt Meyer, die inzwischen selbst eine Gruppe bei der Bayerischen Krebsgesellschaft leitet. „Es war eine Offenbarung für mich zu hören, wie andere Frauen in meiner Situation damit umgehen. Zwar ändert das Reden nichts daran, dass man Krebs hat, aber man fühlt sich besser, wenn man darüber spricht.“ Außerdem habe sie über die Selbsthilfegruppe viele neue Kontakte geknüpft. „Im Alter wird das immer wichtiger“, sagt sie. Mit ihrer Gruppe macht Barbara Meyer jeden Monat einen kleinen Ausflug. Je nach Jahreszeit in die Berge, ins Museum oder auf den Christkindlmarkt.

Eine Selbsthilfegruppe besucht Sarah Müller nicht. „Ich kenne niemanden, der eine

Eine Krebstherapie hinterlässt Spuren an Leib und Seele. Betroffene sollten dennoch versuchen, so weit wie möglich am normalen Leben teilzunehmen, rät Prof. Michael von Bergwelt, Direktor der Medizinischen Klinik III am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München. KLINIKUM DER LMU

ähnliche Geschichte hat“, sagt sie. Die wichtigste Stütze in ihrem Leben ist ihr Mann. Und die Arbeit, die sie ihre „zweite Familie“ nennt. Trotz Schwerbehinderung arbeitet Sarah Müller immer noch 80 Prozent – zwei Tage im Büro, drei Tage zuhause aus. An eine Frühverrentung hat sie nie gedacht. Sie hat auch große Hemmungen, sich krank schreiben zu lassen. „Krank sein möchte ich nicht“, sagt sie. „Schon das Wort ‚krank‘ weckt bei mir schlimme Erinnerungen an die Zeit damals mit 15 im Krankenhaus.“

Barbara Meyer und Sarah Müller tun das, was Experten allen Betroffenen raten: So weit wie möglich am normalen Leben teilzunehmen. „Man sollte Freundschaften pflegen und sich nicht ganz aus dem Beruf zurückziehen“, sagt Prof. Michael von Bergwelt. Er empfiehlt vor allem Sport – im richtigen Maß. Studien haben in den vergangenen Jahren gezeigt, dass bei einigen Krebsarten eine gezielte Sporttherapie die Prognose verbessern kann. Außerdem hebt Bewegung die Stimmung und fördert insgesamt das Wohlbefinden.

Barbara Meyer hat nach ihrer Brustkrebsdiagnose mit

dem Laufen angefangen. Bis vor zwei Jahren ging sie jeden Morgen joggen – egal bei welchem Wetter. „Jetzt bin ich faul geworden und walke nur noch“, sagt sie. Wenn sie von den Metastasen Rückenschmerzen bekommt, macht sie Übungen. „Dann geht das schon.“ Sarah Müller darf zwar keinen Sport im eigentlichen Sinn treiben, aber auch ihr hilft die Bewegung in der freien Natur. „Ich kann stundenlang durch den Wald laufen oder in meinem Schrebergarten herumwerkeln“, sagt sie. „Seit mir mein Mann ein e-Bike eingedreht hat, gehen auch längere Strecken mit dem Fahrrad.“

Wenn es einmal ganz schlimm wird, sucht Sarah Müller die Nähe von Tieren. Sie fährt dann mit ihrem Mann auf einen Pferdehof, wo sie Pferde streicheln kann. Oder in den Hirschgarten zu den Hirschen. Barbara Meyer hat das Singen im Chor für sich entdeckt. „Das ist unglaublich gut für die Seele.“

Beide Frauen berichten, dass sie in den Jahren nach der Krebsdiagnose selbstbewusster geworden seien. Bei Sarah Müller waren es ihr Mann und Arbeitskollegen, die sie immer wieder ermutigten: „Natürlich kannst du das. Probier es doch mal!“ Sie versucht, möglichst

Naturerlebnis und Singen: Beides tut der Seele Betroffener gut

viel allein zu machen. „Wenn ich es nicht schaffe, kann ich immer noch um Hilfe bitten“, sagt sie. „Und wenn ich es schaffe, habe ich das Erfolgserlebnis.“ Sich nicht hängen lassen, lautet die Devise, die ihr Elternhaus ihr mitgegeben hat. „Für mich war der Krebs rückblickend auch ein positiver Impuls in meinem Leben“, sagt Barbara Meyer. Sie lebe heute viel bewusster. „Ich habe viele Hobbys, viele Freunde und arbeite ehrenamtlich. Vergleichen mit meinem Mann, der ohne Krankheit in den Ruhestand gegangen ist, bin ich viel aktiver.“ Ein Ziel hat sie dabei längst erreicht: „Als die Metastasen entdeckt wurden, habe ich mir vorgenommen, 70 Jahre alt zu werden, um noch ein bisschen Zeit mit meinen Enkelkindern zu haben“, sagt sie. „Jetzt bin ich 75. Jedes weitere Jahr empfinde ich als Zugabe.“

Kunsttherapie und gute Gespräche: Hier finden Betroffene Hilfe

Der **medizinische Fortschritt und Früherkennung** haben es möglich gemacht: Heute überleben deutlich mehr Menschen eine Krebsdiagnose. Doch welche Folgen hat das für die Betroffenen?

Bislang gibt es **wenige Studien zur Lebensqualität** derjenigen, die „es geschafft“ haben. Wer fünf Jahre nach der Diagnose tumorfrei ist, kann sich zwar bei vielen Krebsarten als „geheilt“ sehen. Ganz gesund sind viele aber nicht. Die Erfahrung der Erkrankung und die Therapien haben **Körper und Psyche viel Kraft gekostet**.

Doch wer hilft, wenn die Therapie länger zurückliegt, aber plötzlich Probleme auftauchen? Zum Beispiel die **Bayerische Krebsgesellschaft** unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de. Auch der **Verein „Lebensmut“** am Klinikum Großhadern hilft Betroffenen weiter, vor allem mit psycho-

**Malen gegen die Angst:**

Das Foto zeigt eine Frau bei der Kunsttherapie, einem der zahlreichen psychoonkologischen Angebote des Vereins „Lebensmut“. Diese richten sich an Betroffene, aber auch an ihre Angehörigen. FOTO: BODMER

onkologischen Angeboten wie der Kunst- oder Atemtherapie (Infos: www.lebensmut.org). Der Verein finanziert seine Arbeit aus Spenden. Wenn auch Sie diese unterstützen möchten, bitte gern an: lebensmut e. V., Stadtparkstraße München, IBAN: DE70 7015 0000 0000 5779 99. ae