

Prostatakrebs und Sport

Mein Name ist Miguel Angel Silva Höllger, ich wurde am 30.09.1970 als Sohn eines Spaniers und einer Deutschen, in Duisburg geboren. Seit 2001 wohne ich in Berlin. Ich bin verheiratet und wir haben eine 14-jährige Tochter.

Weihnachten 2014 starb mein Vater im Alter von 78 Jahren an Prostatakrebs. Der Krebs war zu spät entdeckt worden und konnte deshalb nicht mehr operiert werden. Es folgte eine neunjährige palliative Behandlung, an deren Ende nur noch Morphium verabreicht werden konnte. In der Familie meines Vaters hatten so gut wie alle Männer ein Prostatakarzinom, so dass mein Vater mir das Versprechen abnahm, immer regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Von daher wusste ich, was auf mich zukommen würde und war mir sicher, dass es mich nicht wie in Schock treffen würde, wenn ich eines Tages auch die Diagnose Prostatakrebs erhalten würde.

Am 17.09.2018 erhielt ich von meinem Urologen Herrn Hasan Igde, aufgrund meiner langfristig gestiegenen PSA-Werte, die Diagnose, dass ich ein Prostatakarzinom habe. Der PSA-Wert lag damals bei 4,00 ng/ml. Andere Möglichkeiten, wie etwa ein Anstieg durch eine Entzündung, waren aufgrund der Gabe eines Antibiotikums ausgeschlossen worden. Ein Abgleich von freiem zu gebundenem PSA am 01.10.2018 ergab einen Quotienten von 0,16 und somit die Bestätigung der Diagnose.

Um sicher zu gehen, holte ich mir noch zwei weitere Meinungen ein. Zum einen bei einem weiteren niedergelassenen Urologen, Herrn Dr. med. Thomas Heidborn und zum anderen bei der Charité, dort bei Herrn Prof. Dr. med. Carsten Stephan. Die Untersuchungen zogen sich aufgrund der Feiertage und des Jahreswechsels zwischen 2018 zu 19 hin. Es folgten Tastbefunde, Ultraschall, PSA-Wert-Bestimmungen und MRTs. Während der zweite niedergelassene Urologe nichts auffälliges finden konnte und zu keiner eindeutigen Diagnose kam, fiel die Diagnose in der Charité eindeutig aus.

Am 21.02.2019 erfolgte in der Charité eine Stanzbiopsie der Prostata, bei der unter örtlicher Betäubung 12 Proben entnommen wurden. Eine Woche später wurde ich durch Herrn Prof. Dr. med. Carsten Stephan telefonisch darüber informiert, dass in 3 von 12 Proben Karzinominfiltrate lokalisiert wurden. Ich hatte also jetzt offiziell Prostatakrebs.

Von Vorsorge zu sprechen und zu den Tests zu gehen ist eine Sache, eine andere ist es dann aber, wie man sich entscheidet, wenn man dann die Diagnose Prostatakrebs wirklich erhält. Denn so schön die Vorsorge auch ist, sie befreit einen ja nicht automatisch von dem Problem. Im Gegenteil, es fängt dann erst an! Ich kann nur jedem raten, sich genauestens zu informieren, welche Behandlungsmethode für den eigenen Fall die beste ist. Es ist ja nicht so, als ob man ein Pflaster auf eine Wunde klebt und die Sache ist damit vorbei. Es gibt auch keine Impfung die einen dann davon heilt. Welche Behandlung man auch immer in Betracht zieht, sie wird so oder so Folgen für den Rest des Lebens haben. Darüber muss man sich im Klaren sein. Es ist kein bereuter Kauf, den man mit einem Umtausch rückgängig machen könnte, wenn man nur den Kassenbeleg aufbewahrt.

Ich hatte mich genauestens informiert und für mich war die Behandlung klar. Die Werte ließen es zu, dass ich vorher noch den Spreewald-Marathon mitlaufen und an der Jugendweihe unserer Tochter teilhaben konnte. Am 13.05.2019 erfolgte dann die radikale Prostatektomie durch Herrn PD Dr. med. Jonas Busch in der Charité. Die Operation wurde mit dem Da-Vinci-Operationsroboter durchgeführt. Vor der Operation war ein nervenschonender Eingriff mit Erhalt der Lymphen besprochen worden. Aufgrund des

Befundes eines pathologischen Schnellschnitts während der Operation, musste jedoch ein Drittel der Nerven auf der rechten Seite entfernt werden. Der Eingriff erfolgte weitestgehend kontinenzhaltend. Am vierten postoperativen Tag wurde bereits der Katheder entfernt. Am sechsten Tag konnte ich entlassen.

Eine Woche nach der Operation begann ich mit langen Spaziergängen den Heilungsprozess zu beschleunigen. Ich fing an mit 5 km Runden im Wald und steigerte diese auf 10 km. Bei einer Schrittgeschwindigkeit von 5 km/h traten keinerlei Schmerzen oder Probleme auf. Lediglich Blutbeimengungen im Urin beunruhigten mich, diese hätten aber auch ohne jegliche Bewegung auftreten können. Drei Wochen nach der Operation stellten sich die Blutungen im Urin komplett ein. Auch ein Brennen in der Harnröhre, welches alle Ärzte auf einen bakteriellen Infekt zurückführten und mir ein Antibiotikum verschrieben, ging auch ohne medikamentöse Behandlung von alleine wieder weg.

Zwei Wochen nach dem ich das Krankenhaus verlassen hatte, also drei Wochen nach der Operation, begann die Reha in Buckow in der Märkischen Schweiz. Der Urologe sagte mir bei der Einweisung, dass ich der fitteste Patient in der Reha sei und er Angst habe, dass ich mich langweilen könne. So startete ich mein eigenes Reha-Konzept nach Ableistung der „Pflichtveranstaltungen“. Jeden Tag nach Abschluss des Programms ging ich spazieren. Ich steigerte langsam die Streckenlänge und das Tempo, so dass ich am Ende 10 Kilometer Runden um den Schermützelsee mit einem Tempo von 7,7 km/h ging. An Sonntagen kam ich auf 21 km Spaziergänge. Dieses „Alternativ-Programm“ zeigte Wirkung und die Kontinenz kam rasch zurück. Dennoch wurde ich aus dem Inkontinenz-Programm der Reha nicht entlassen. Die Reha-Maßnahme dauerte drei Wochen.

Gleich nach der Entlassung konnte ich es nicht erwarten wieder laufen zu gehen. Sechs Wochen nach der Operation. Leider war es an diesem Tag furchtbar heiß mit 38°C. Ich schaffte eine 7 Kilometer Runde mit 10,5 km/h. Eine Woche später folgte eine 12 Kilometer Runde mit 11,1 km/h. So entschloss ich mich, mich für den Dresden-Marathon am 27.10.2019 anzumelden. Es wird mein 24. Marathon sein und ich freue mich sehr darauf. Das laufen hat bestimmt dazu beigetragen, die Operation und die Folgen besser zu überstehen und schnell die Kontinenz wieder zu erlangen. Aufgrund der Entfernung eines Drittels der Nerven wurde eine Behandlung mit dem Wirkstoff Tadalafil empfohlen, um die Erektionsfähigkeit wieder zu erlangen. Diese Behandlung ist auch bekannt unter dem Namen „Kieler Konzept“. Was jedoch nie wieder funktionieren wird, und anatomisch auch nicht mehr gegeben ist, ist eine Ejakulation. Durch die Entfernung der Prostata besitzen die Spermien keinen Zugang mehr zur Harnröhre. Dies ist den meisten Männern gar nicht bekannt und wer die Diagnose Krebs erhält, ist meist einer Informationsüberflutung ausgesetzt, so dass vieles nicht gemerkt wird. Wichtig ist jedoch, zu erwähnen, dass es nicht zu einem Samenstau oder gesundheitlichen Problemen kommen kann, wenn Spermien beim Orgasmus nicht durch die Harnröhre gelangen können. Der Körper baut dies einfach ab.

Mein Fazit also, wer von vornherein gesund und fit ist und sich dies nach der Operation erhält, hat sehr gute Chancen schnell wieder auf die Beine zu kommen und nicht unter den Folgen zu leiden. Absolut wichtig ist es auch, sich vorher gut zu informieren, mehrere Meinungen einzuholen und sich im Klaren zu sein, dass es für eine einmal gewählte Behandlungsmethode im Nachhinein keine Alternative gibt.

Berlin, 09.08.2019

Miguel Angel Silva Höllger
Schneewittchenstraße 17a
12555 Berlin
Fest: 030-65013933
Mobil: 0152-8674807
Mail: silvahoellger@web.de

Die Fotos wurden erstellt am 06.08.2019
und entstanden an: 52.465311, 13.605052
von: <https://www.studiorenner.com/>
Katja Renner
katja@rennervollmert.com
0179-3251417
Reinickendorfer Straße 17
13347 Berlin