



Die **Hormontherapie** bei Prostatakrebs

Was Sie und Ihre Familie wissen sollten

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Die Hormontherapie	
Warum wird die Hormontherapie eingesetzt?	4
Ziele und Erwartungen der Behandlung	5
Wirkweise der Therapie	6
Wie beeinflusst die Therapie das Krebswachstum?	7
Durchführung der Therapie	8
Regelmäßige Kontrolluntersuchungen	9
Anpassung der Therapie & Dauer der Therapie	10
Mögliche Nebenwirkungen	
Vorbereitet sein und richtig reagieren	11
Hitzewallungen	11
Libidoverlust und erektile Dysfunktion	12
Einfluss auf den Stoffwechsel: Gewichtszunahme und Muskelabbau	13
Knochenschwund (Osteoporose)	14
Weitere mögliche Auswirkungen	15
Was kann ich gegen Nebenwirkungen tun?	16
Leben mit der Hormontherapie	
Den Alltag meistern	17
Emotionale Auswirkungen der Hormontherapie	17
Gesunde Lebensweise als Unterstützung Ihrer Therapie	20
Ernährungsempfehlungen	22
Körperliche Veränderungen	24
Sexualität und Prostatakrebs: Veränderungen verstehen und bewältigen	25
Möglichkeiten und Lösungsansätze	26
Abschließende Worte	28
Zusätzliche Informationen und Unterstützung	
Wichtige Adressen zur Unterstützung	29
Weiterführende Webseiten zum Thema	31
Glossar	32
Bereich für eigene Fragen	34

Lieber Patient,

mit der Diagnose Prostatakrebs kommen viele Fragen und Unsicherheiten auf: Man macht sich Gedanken darüber, wie die Auswirkungen auf den Alltag aussehen und wie man mit der Diagnose umgehen soll. Und natürlich stellt sich auch die Frage nach der geeigneten Therapie. Nun hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen die Hormontherapie empfohlen. Die Hormontherapie ist eine bewährte Behandlungsmethode, die je nach Stadium Ihrer Erkrankung allein oder in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt werden kann. Sie kann das Fortschreiten des Prostatakrebses verlangsamen und Ihre Lebensqualität über einen längeren Zeitraum erhalten. Damit Sie und Ihre Familie über die für Sie vorgesehene Therapieform ausreichend informiert sind, möchten wir Sie mit dieser Broschüre unterstützen. Sie soll Ihnen und Ihren Angehörigen, in der kommenden Zeit eine verlässliche Informationsquelle, einen Überblick zur Behandlung und möglichen Nebenwirkungen bieten und Anregungen für mehr Lebensqualität im Alltag geben.

Diese Broschüre ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, aber sie bietet Ihnen Orientierung und hilft Ihnen, die richtigen Fragen zu stellen. Zögern Sie nicht, bei Unklarheiten oder Sorgen Ihr Behandlungsteam anzusprechen.

Wir möchten Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen. Mit dem richtigen Wissen und einer guten medizinischen Betreuung können Sie den Herausforderungen der Hormontherapie besser begegnen.

Für Ihre Behandlung wünschen wir Ihnen alles Gute!
Ihr Team von ratiopharm



Beim Lesen der Broschüre wird Ihnen dieses Zeichen auffallen.

Es bedeutet, dass der Abschnitt Informationen enthält, die auch für Ihre Verwandten oder Freunde besonders interessant sind. Denn auch wenn es sich manchmal so anfühlen mag: Sie sind auf diesem Weg nicht allein und mit der richtigen Unterstützung fällt alles leichter.

Die Hormontherapie

Sie und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben sich entschieden, eine Hormontherapie zur Behandlung Ihres Prostatakarzinoms durchzuführen.

Eine Hormontherapie wird eingesetzt, weil sie Krebszellen im ganzen Körper erreicht. Das männliche Geschlechtshormon **Testosteron*** stimuliert die Prostatakrebszellen, was wiederum deren Wachstum fördert. Die medikamentöse Behandlung bei einer Hormontherapie senkt das Testosteron-Level in Ihrem Körper auf ein Minimum.

* Markierte Wörter wie dieses sind im Glossar auf Seite 32 näher erklärt.

DURCHSCHNITTSALTER

71

65.820
DIAGNOSEN PRO JAHR

Prostatakarzinom - Zahlen, Daten, Fakten

Pro Jahr erhalten in Deutschland ca. 65.820 Männer die Diagnose Prostatakarzinom, im Schnitt mit 71 Jahren. Prostatakrebs ist damit die häufigste Krebsart bei Männern. Er entsteht in der Prostata, einer Drüse unterhalb der Blase. In den meisten Fällen wächst er langsam und verursacht anfangs keine Beschwerden.



Warum wird die Hormontherapie eingesetzt?

Bei Patienten mit Prostatakrebs benötigen die Krebszellen sogenannte **Androgene** - also männliche Geschlechtshormone wie Testosteron - um zu wachsen. Da der Körper die Bildung des Geschlechtshormons Testosteron nicht von selbst stoppen kann, bedarf es hier sogenannter **GnRH-Agonisten** oder **Anti-Androgene**.

GnRH-Agonisten hemmen die Produktion von Testosteron
Anti-Androgene blockieren die Wirkung der Hormone

Eine Therapieart, die dem Prostatakrebs diese Hormone entzieht, bezeichnet man in der Fachsprache als „**Androgendeprivationstherapie (ADT)**“. Abgekürzt kann diese aber auch „Hormontherapie“ genannt werden. Für die Hormontherapie können verschiedene Medikamente eingesetzt werden. Je nach Wirkweise und Darreichungsform wird für jeden Patienten individuell entschieden, wie genau die Hormontherapie aussehen wird. Die Hormontherapie kommt vor allem für Männer mit fortgeschrittenem oder metastasierendem Prostatakrebs infrage.

Ziele und Erwartungen der Behandlung

Die Hormontherapie zielt in erster Linie darauf ab, Ihrem Tumor die Androgene zu entziehen. Damit kann das Tumorwachstum gebremst und der Krebs im besten Falle aufgehalten werden - für mehrere Monate oder sogar Jahre. Die Hormontherapie ermöglicht in der Regel keine vollständige Heilung. Dennoch lässt sich bei mehr als dreiviertel aller Patienten das Tumorwachstum für eine geraume Zeit verzögern. Es kann vorkommen, dass der Prostatakrebs im Laufe der Hormontherapie wieder fortschreitet, weil die Krebszellen unempfindlich gegenüber der Behandlung werden können. In der Fachsprache wird der Prostatakrebs dann **kastrationsresistent** genannt. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, können Sie mit Ihrem Behandlungsteam über eine Anpassung der Therapie sprechen. Auch wenn die Therapie keine vollständige Heilung bietet, gibt es viele Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität trotz der Erkrankung zu bewahren oder zu verbessern. Informiert und positiv in die Therapie zu gehen, ist der beste und wichtigste Schritt dazu.

Wirkweise der Therapie

Wenn der Testosteronspiegel im Blut zu niedrig ist, sendet das Gehirn einen Botenstoff namens **Gonadoliberin (kurz GnRH)** aus. Dieser signalisiert der Hirnanhangsdrüse weitere Botenstoffe – die **Gonadotropine** – freizusetzen. Diese wiederum stoßen in den Hoden den Prozess der Testosteronbildung an. Wenn dieses Signal ausbleibt, produzieren die Hoden weniger oder kein Testosteron.

Wie sich die Hormontherapie auf Ihren Hormon- bzw. Testosteronhaushalt auswirkt, hängt von den verabreichten Medikamenten ab. Bei Ihnen wird ab jetzt ein GnRH-Agonist eingesetzt, um die wachstumsfördernde Wirkung von Testosteron auf die Krebszellen zu blockieren.

Funktionsweise

Die GnRH-Agonisten binden sich wie natürliches GnRH an die Hormonbindestellen in der Hirnanhangsdrüse. Sie bleiben dort aber länger als GnRH und sorgen so dafür, dass diese Bindestellen abgebaut werden. Das hat zur Folge, dass die Hirnanhangsdrüse weniger Botenstoffe und die Hoden weniger Testosteron produzieren. Diese GnRH-Agonisten werden Ihnen mit einer Depotspritze verabreicht. Deren Wirkung kann 1, 2, 3 oder 6 Monate anhalten. Diese Therapieform wird nun bei Ihnen angewendet.

Nach Start der Behandlung mit GnRH-Agonisten steigt Ihr Testosteronspiegel einmal kurz in die Höhe. Das ist das sogenannte „Flare-Phänomen“.

Dabei steigt außerdem der Wert des **prostataspezifischen Antigens (PSA)** und tumorbedingte Beschwerden können zunehmen. Zur Linderung der Nebenwirkungen werden in manchen Fällen für die ersten Behandlungswochen vorbeugend sogenannte Anti-Androgene wie zum Beispiel Bicalutamid verschrieben.



Wie beeinflusst die Therapie das Krebswachstum?

Abhängig vom Stadium Ihres Prostatakrebses wird die Hormontherapie das Wachstum unterschiedlich beeinflussen. Wenn Ihr Prostatakrebs bereits in einem frühen Stadium entdeckt wurde, kann die Hormontherapie das Wachstum langfristig verlangsamen oder aufhalten. Wie im vorherigen Abschnitt bereits erwähnt, reicht diese Art der Therapie aber nicht aus, um Sie vollständig zu heilen. Wenn für Sie aufgrund Ihres Allgemeinzustandes und des Tumorstadiums zusätzlich eine **Bestrahlungstherapie** oder **Operation** infrage kommt, besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Das Behandlungsteam wird mit Ihnen alle vorhandenen Möglichkeiten durchgehen.

Befindet sich Ihr Prostatakrebs bereits in einem fortgeschrittenen Stadium ist der Tumor bereits kastrationsresistent oder hat Metastasen gebildet, kommt eine Kombinationstherapie für Sie in Frage. Diese soll Ihre Lebenserwartung verlängern, wird aber den Tumor nicht komplett zerstören. Eine Kombinationstherapie kann eine **kombinierte Hormon-Chemotherapie** oder die Kombination aus der Hormontherapie mit einer **anderen hormonellen Substanz** sein. Auch wenn Kombinationstherapien keine vollständige Heilung herbeiführen können und mit Nebenwirkungen einhergehen, werden tumorbedingte Beschwerden erfolgreich gelindert und Sie können einer lebenswerten Zukunft entgegensehen.

Durchführung der Therapie

Gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam haben Sie sich für eine Therapie mit der 3-Monatsspritze (einer Depotspritze) entschieden. Die Wirkung der Spritze hält - wie der Name bereits verrät - für drei Monate an. Somit müssen Sie nur einmal im Quartal Ihre behandelnde Praxis aufsuchen. Zudem ist diese Behandlung bis auf den Einstich so gut wie schmerzfrei. Oft wird die Behandlung im Rahmen Ihrer regelmäßigen Nachsorgetermine durchgeführt. Das bedeutet auch, dass Sie für die Therapie nicht stationär im Krankenhaus bleiben müssen, sondern nur am Tag der Untersuchung die Praxis aufsuchen.

Bevor Sie zum ersten Mal die Depotspritze verabreicht bekommen, erhalten Sie zur Vorbereitung für zwei Wochen ein anderes Medikament (z. B. Bicalutamid) (siehe auch „Flare-Phänomen“). Dieses Medikament blockiert die Wirkung von Testosteron im Blut und an den Krebszellen. Wenn dann Ihre erste Spritzengabe ansteht, müssen Sie sich nicht besonders vorbereiten. Die Spritze wird Ihnen üblicherweise subkutan im Bauchbereich unter die Haut oder in den Muskel verabreicht. Im Anschluss können Sie die Praxis verlassen.

Die Hormontherapie kann kontinuierlich oder **intermittierend**, also mit Therapiepausen, durchgeführt werden. Diese Art der Therapie nennt man auch „intermittierender Hormonentzug“. Die Pausen können dazu führen, dass sich der Testosteronspiegel etwas normalisiert und Nebenwirkungen verringert werden. Damit ein intermittierender Hormonentzug möglich ist, sollte deutlich sichtbar sein, dass Ihr Tumor während der Behandlungsphasen gut auf die Therapie anspricht. Erhalten Sie eine Kombinationstherapie (z. B. zusätzlich eine Chemo- oder Strahlentherapie) ist es nicht möglich, Therapiepausen einzulegen.

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen

Bei einer Krebsdiagnose sind regelmäßige Nachsorge- und Kontrolluntersuchungen sehr wichtig. Bei solchen Untersuchungsterminen geht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zunächst auf Ihr Allgemeinbefinden ein. Außerdem werden Sie nach möglichen körperlichen Beschwerden befragt, die mit Ihrer Erkrankung, Ihrer Therapie oder auch ganz unabhängig davon auftreten können. Hier ist es wichtig, ehrlich zu sein und Veränderungen anzusprechen - nur so können in der Behandlung alle Möglichkeiten berücksichtigt werden. Zudem geht es bei den Untersuchungen auch darum zu ermitteln, wie die Behandlung mit der 3-Monatsspritze bei Ihnen anschlägt, um gegebenenfalls die Therapie anzupassen.

Wird während dieser Kontrolluntersuchungen ein kastrationsresistentes Prostatakarzinom festgestellt, kann eine Anpassung der Therapie besprochen werden. Diese Kontrolluntersuchungen (auch Verlaufskontrollen genannt) geben Ihnen zudem die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um über Ihre Probleme im Alltag oder über Ihre Gefühle und Ängste in der Krankheitsverarbeitung zu sprechen. Von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erhalten Sie Unterstützung und mögliche Hilfsangebote.



Suchen Sie bei Beschwerden und Schmerzen, die Sie nicht einordnen können, sowie bei unbekanntem Symptomen gleich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf und warten Sie nicht bis zum nächsten regulären Termin!

Anpassung der Therapie

Ob eine Anpassung Ihrer Therapie notwendig ist, wird während Ihrer Kontrolltermine mit Ihrem Behandlungsteam besprochen. Ein Grund dafür kann zum Beispiel eine Stagnation des Fortschritts in der Behandlung sein. Wenn der Prostataumor trotz niedriger Testosteronwerte weiterwächst, spricht man von einem kastrationsresistenten Prostatakrebs. Das gibt Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Anlass, die Therapie anzupassen. In diesem Fall werden andere hormonelle Substanzen für Ihre Behandlung eingesetzt.

Dauer der Therapie

Wie lange eine Hormontherapie andauert, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab: unter anderem von der Kombination mit anderen Therapieformen, dem Allgemeinzustand oder der Phase des Prostatakarzinoms. Die Dauer einer Behandlung ist daher sehr individuell und hängt davon ab, wie lange der Prostatakrebs besteht.



Mögliche Nebenwirkungen

Vorbereitet sein und richtig reagieren

Hitzewallungen

Hitzewallungen zählen zu den häufigsten Nebenwirkungen einer Hormontherapie. Je nach eingesetztem Medikament können etwa 40 bis 80 Prozent der Patienten davon betroffen sein. Diese plötzlichen Hitzewallungen sind oft von Schlafstörungen, Übelkeit und starkem Schwitzen begleitet.

Was können Sie tun?

- **Medikamentöse Unterstützung:** Ihr Behandlungsteam kann Ihnen Begleitmedikamente verschreiben, welche die Häufigkeit und Intensität der Hitzewallungen reduzieren können.
- **Anpassung des Lebensstils:** Regelmäßige körperliche Bewegung und Entspannungstechniken helfen, die Beschwerden zu lindern. Auch eine Reduzierung des Konsums von Kaffee und Alkohol sowie der Verzicht auf scharfe Gewürze können hilfreich sein.

Viele Patienten berichten, dass die Hitzewallungen mit der Zeit etwas nachlassen oder erträglicher werden. Manchmal kann es auch helfen, mittels eines Tagebuchs die Auslöser für die Beschwerden zu identifizieren, um sie gezielt zu vermeiden.

Libidoverlust und erektile Dysfunktion

Eine Hormontherapie bei Prostatakrebs kann starke Auswirkungen auf Ihr Sexualleben haben. Es ist wichtig, dass Sie über diese möglichen Veränderungen informiert sind, um besser damit umgehen zu können.

Bei den meisten Männern lässt in den ersten Monaten der Behandlung das sexuelle Interesse deutlich nach. Dies ist eine direkte Folge des stark reduzierten Testosteronspiegels durch die Therapie, der mit dem Niveau nach einer Hodenentfernung vergleichbar ist. Parallel dazu kann auch die körperliche Fähigkeit, eine Erektion zu bekommen und aufrechtzuerhalten, stark eingeschränkt sein.

Es gibt jedoch einen wichtigen Lichtblick: Wenn Ihre Hormontherapie nur vorübergehend angesetzt ist, können sich die sexuellen Funktionen nach dem Absetzen der Medikamente wieder erholen.



Was können Sie tun?

Gegen den Libidoverlust gibt es trotz intensiver Forschung bisher keine wirksame Therapie. Da dies auf Dauer eine Partnerschaft belasten kann, ist es sinnvoll, mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner offen über das Thema zu sprechen. Professionelle Unterstützung können Sie bei Sexualtherapeutinnen und -therapeuten oder in Selbsthilfegruppen finden. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Möglichkeiten, die bei Ihnen hilfreich sein können.

Einfluss auf den Stoffwechsel

Gewichtszunahme und Muskelabbau

Die Senkung des Testosteronspiegels durch die Hormontherapie kann sich auf Ihren Stoffwechsel auswirken. Folgende Veränderungen können auftreten:

- Abnahme der Muskelmasse
- Zunahme des Körperfettanteils
- Störungen im Fettstoffwechsel mit erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten
- Anstieg der Blutzuckerwerte
- Entwicklung oder Verschlechterung einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Was können Sie tun?

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um Stoffwechselveränderungen entgegenzusteuern. Sport und Bewegung wirken einer Gewichtszunahme entgegen und verringern zudem den Muskelabbau. Besonders empfehlenswert ist eine Kombination aus Ausdauertraining wie Gehen oder Schwimmen und Krafttraining. Sollten Sie bereits an Diabetes leiden oder ein erhöhtes Risiko dafür haben, ist es ratsam, Ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen. Eine ausgewogene Ernährung trägt ebenfalls dazu bei, die Stoffwechselveränderungen zu minimieren. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über Ihre individuellen Risikofaktoren und lassen Sie regelmäßig Ihre Blutwerte überprüfen.



Knochenschwund (Osteoporose)

Männliche Geschlechtshormone spielen eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Wenn durch die Hormontherapie der Testosteronspiegel gesenkt wird, kann dies Auswirkungen auf Ihre Knochendichte haben. Bei einer Therapiedauer von mehr als sechs Monaten steigt das Risiko für Knochenschwund (Osteoporose) und damit verbundene Knochenbrüche.

Was können Sie tun?

Ein gesunder Lebensstil kann wesentlich dazu beitragen, einer Osteoporose vorzubeugen. Dazu zählen regelmäßige körperliche Bewegung, die Erhaltung eines gesunden Körpergewichts, Verzicht auf Rauchen sowie eine Einschränkung des Alkoholkonsums. Zusätzlich können Medikamente eingesetzt werden, um den Knochenschwund zu verhindern oder zu verlangsamen. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt wird regelmäßig Ihre Knochendichte überwachen, um frühzeitig Veränderungen zu erkennen und entsprechend reagieren zu können. Wichtiger Hinweis: Nehmen Sie keine Medikamente ohne Absprache ein.

Auch spezielle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur helfen, Ihre Knochen zu stärken und das Sturzrisiko zu verringern. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach geeigneten Übungsprogrammen oder der Möglichkeit einer physiotherapeutischen Betreuung.



Weitere mögliche Auswirkungen

Blutarmut (Anämie)

Mit zunehmender Dauer der Hormontherapie steigt das Risiko für eine Blutarmut (Anämie). Der Grund dafür ist, dass der Hormonentzug auch die Bildung der roten Blutkörperchen hemmt. Betroffene fühlen sich oft geschwächt, weniger leistungsfähig und können unter Müdigkeit leiden. Regelmäßige Blutuntersuchungen helfen, eine Anämie frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig mit Medikamenten zu behandeln.

Kognitive Funktionen

Um neurologischen Beschwerden vorzubeugen, empfehlen Fachleute regelmäßiges Gehirntraining und körperliche Aktivität. Kreuzworträtsel, Sudoku oder das Erlernen neuer Fähigkeiten halten Ihr Gehirn aktiv.

Herz-Kreislauf-System

Testosteron unterstützt den Blutfluss und die Kontraktionsfähigkeit des Herzens. Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass eine längerfristige Hormontherapie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen könnte – besonders bei älteren Männern mit vorgeschädigtem Herzen. Zur Vorbeugung empfehlen Fachgesellschaften einen gesunden Lebensstil und eine regelmäßige Kontrolle des Cholesterin-Spiegels sowie des Blutdrucks.

Generell gilt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über alle Veränderungen, die Sie während der Therapie bemerken. Gemeinsam können Sie Strategien entwickeln, um mit den Nebenwirkungen bestmöglich umzugehen.

Was kann ich außerdem gegen Nebenwirkungen tun?

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können helfen, mit den Nebenwirkungen besser umzugehen. Denn wer körperlich fit ist, ein gesundes Körpergewicht hat, nicht raucht und keinen Alkohol konsumiert, verkräftet die Hormontherapie in der Regel besser. Ein gesunder Lebensstil verringert außerdem das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (siehe auch: **Gesunde Lebensweise als Unterstützung Ihrer Therapie**).

Wer ergänzend zur Behandlung auf pflanzliche Medikamente, Naturheilverfahren oder andere wenig belastende Methoden setzen möchte, sollte dies mit seinem behandelnden Ärzteteam besprechen. Die eigentliche Therapie ersetzen, können diese Verfahren nicht.

Ein aktiver Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann sehr hilfreich sein. Darin können Sie über Ihre Erfahrungen berichten und erfragen, wie andere Betroffene mit den Auswirkungen der Erkrankung und der Behandlung umgehen.



Leben mit der Hormontherapie

Den Alltag meistern

Emotionale Auswirkungen der Hormontherapie

Die Diagnose Prostatakrebs und die damit verbundene Hormontherapie haben häufig tiefgreifende emotionale Auswirkungen – sowohl für Sie als auch für Ihre Familie und Freunde. Ihre Gefühle dazu sind normal und valide, aber es gibt Wege, mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Viele Betroffene erleben die Krebsdiagnose als einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Plötzlich scheinen alles Gewohnte und viele Zukunftspläne in Frage gestellt. Nach der ersten Behandlungsphase kann die Angst vor einem Rückfall oder dem Fortschreiten der Erkrankung sehr belastend sein. Die Folgen der Hormontherapie können das Selbstbild beeinflussen. Wenn der Körper sich verändert, die Kraft nachlässt oder die Sexualität nicht mehr so erlebbar ist wie früher – dann kann auch das Gefühl entstehen, einen Teil seiner Persönlichkeit zu verlieren. Vielleicht fragen Sie sich: „Bin ich noch derselbe Mann?“ Die Antwort ist: Ja, das sind Sie – zwar mit neuen Herausforderungen, denen Sie gegenüberstehen, aber auch mit all Ihrer Lebenserfahrung, Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Fähigkeit, diese Herausforderungen zu bewältigen. Es gibt Tage, an denen Sie sich stark fühlen werden, und andere, an denen alles etwas schwerer ist. Beides ist Teil Ihres Weges. Erlauben Sie sich, beide Seiten zu erleben – und erlauben Sie auch den Menschen, die Ihnen nahe stehen, Sie auf diesem Weg zu begleiten und Sie zu unterstützen.

Was können Sie **gemeinsam** tun?

Die Bewältigung dieser emotionalen Herausforderungen braucht Zeit und manchmal professionelle Unterstützung (siehe auch im Kapitel **Zusätzliche Informationen und Unterstützung**). Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie mit den emotionalen Herausforderungen umgehen können:



Offen kommunizieren: Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, Familie und Freunden über Ihre Gefühle. Offenheit kann Missverständnisse vermeiden und Unterstützung ermöglichen.



Professionelle Hilfe suchen: Psychoonkologen, Psychotherapeuten oder spezialisierte Beratungsstellen bieten wertvolle Unterstützung. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen entsprechende Kontakte vermitteln.



Selbsthilfegruppen besuchen: Der Austausch mit anderen Betroffenen ist für Viele entlastend. Hier treffen Sie auf Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und verstehen, was Sie durchmachen. Entsprechende Selbsthilfegruppen gibt es auch für Angehörige von Betroffenen.



Entspannungstechniken erlernen: Methoden wie progressive Muskelentspannung, Meditation oder Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Fragen Sie zum Beispiel auch bei Ihrer Krankenkasse nach, oft finden Sie dort entsprechende Angebote und Kurse.



Aktivitäten pflegen: Versuchen Sie, Hobbys und Interessen weiterhin nachzugehen. Aktivitäten, die Freude bereiten, können Ablenkung bieten und das Wohlbefinden steigern. Hören Sie dabei auf Ihren Körper, damit Sie sich nicht zu viel zumuten. Bewahren Sie dabei eine geregelte Tagesstruktur mit festen Zeiten für Aktivität, Ruhe und soziale Kontakte.

Außerdem kann es helfen die eigenen Gedanken und Wünsche zu formulieren und reflektieren. Damit lassen sich positive Aspekte, Glück und Dankbarkeit in den kleinen Momenten finden. Stellen Sie sich Fragen wie „Worauf bin ich stolz?“, „Was mag ich an mir?“ oder „Wofür möchte ich mir in Zukunft Zeit nehmen?“, um gestärkt in die Zukunft zu blicken. Unterstützen kann Sie dabei das Glücksjournal von ratiopharm. Dieses kann kostenlos auf ratiopharm.de/gluecksjournal bestellt oder heruntergeladen werden.



Zum Glücksjournal

Auch Ihre Angehörigen und Freunde machen sich Sorgen und müssen eventuell mit veränderten Rollen und Aufgaben umgehen. Auch für sie kann professionelle Unterstützung oder der Austausch mit anderen Angehörigen hilfreich sein.

Denken Sie daran: Unterstützung und Bewältigungsstrategien helfen Ihnen, mit den emotionalen Herausforderungen der Hormontherapie umzugehen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Zögern Sie daher nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihr Behandlungsteam steht Ihnen nicht nur für medizinische Fragen zur Verfügung, sondern kann Sie auch im Umgang mit emotionalen Herausforderungen unterstützen oder an entsprechende Fachleute verweisen. Außerdem finden Sie am Ende dieser Broschüre Adressen, Telefonnummern und Webseiten, die Ihnen weiterhelfen können.

Gesunde Lebensweise als Unterstützung Ihrer Therapie



Viele Dinge fallen leichter, wenn man sie nicht allein angehen muss. Das kann zum Beispiel die tägliche Sporteinheit sein oder das gemeinsame Umstellen von Ernährungsgewohnheiten. Die folgenden Informationen und praktischen Ratschläge richten sich daher auch an Ihre Angehörigen und Lebenspartner. Sie bieten Orientierung im Umgang mit neuen gesundheitlichen Realitäten und zeigen Wege auf, wie gemeinsam eine gesunde Lebensweise etabliert und aufrechterhalten werden kann.

Warum Bewegung wichtig ist

Körperliche Fitness und eine gesunde Lebensweise beschleunigen die Erholung nach Operationen oder Bestrahlungen und verbessern die Verträglichkeit von Therapien wie der Hormonbehandlung. Wichtig zu wissen: Eine gesunde Lebensweise unterstützt Ihre medizinische Behandlung, ersetzt diese jedoch nicht. Sie ist ein ergänzender Baustein, der Ihnen hilft, mit den Herausforderungen der Hormontherapie umzugehen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.



Oft ist es gar nicht so einfach, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Hier finden Sie einige Tipps, die Ihnen den Einstieg erleichtern und Sie im Umgang mit der Therapie unterstützen:

- **Starten Sie langsam:** Besonders wenn Sie bisher wenig aktiv waren, beginnen Sie mit kurzen Einheiten und steigern Sie sich langsam.
- **Ausdauertraining:** Ziel sollten ca. 2,5 Stunden moderate Aktivität pro Woche sein, verteilt auf mehrere Tage. Geeignet sind beispielsweise zügiges Gehen, Schwimmen oder Radfahren.
- **Krafttraining:** Führen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen durch. Dies ist besonders wichtig, um dem Muskelabbau durch die Hormontherapie entgegenzuwirken. Neben den großen, bekannten Muskelgruppen sollte auch der Beckenboden nicht vergessen werden. Ein gut trainierter Beckenboden kann Inkontinenz und erektiler Dysfunktion vorbeugen. Gezielte Übungen finden Sie unter ratiopharm.de/beckenbodentraining-mann. Dort können Sie zudem eine handliche Broschüre zum Thema Beckenboden herunterladen oder bestellen.
- **Alltagsaktivität erhöhen:** Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad.
- **Spaß haben:** Gartenarbeit, Tanzen oder Spielen mit den (Enkel-)Kindern zählen ebenfalls als körperliche Aktivität. Seien Sie viel mit anderen aktiv – das motiviert noch ein kleines bisschen mehr!



Zur Beckenbodentraining-Broschüre

Falls Sie gerne unter Anleitung trainieren möchten, finden Sie bei Ihrer Krankenkasse Kurse und Angebote. Außerdem gibt es spezielle Sportgruppen für Krebspatienten, die von geschulten Trainerinnen oder Trainern geleitet werden. Kommunizieren Sie ein neues Bewegungsprogramm oder den Wunsch danach mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, besonders wenn Sie weitere Erkrankungen haben oder unter starken Nebenwirkungen leiden.

Ernährungsempfehlungen

Auch die richtige Ernährungsweise kann den Verlauf Ihrer Therapie positiv beeinflussen. Denn eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, Ihr Immunsystem zu stärken und einige Nebenwirkungen der Hormontherapie zu mildern.

- **Vielseitig essen:** Wählen Sie eine bunte Mischung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten.
- **Proteinquellen:** Achten Sie auf ausreichend Eiweiß, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Gute Quellen sind mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. Es empfiehlt sich, den Konsum von rotem Fleisch stark zu begrenzen.
- **Kalziumreiche Lebensmittel:** Diese sind wichtig für die Knochengesundheit, besonders während einer Hormontherapie. Dazu gehören Milchprodukte, grünes Blattgemüse und Nüsse.
- **Gesunde Fette:** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl sowie Fisch mit hohem Omega-3-Gehalt.
- **Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie ausreichend, vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Getränke.
- **Zucker und verarbeitete Lebensmittel reduzieren:** Kekse, Kuchen und Eis können Entzündungsprozesse im Körper fördern und zur Gewichtszunahme beitragen.



Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln und „Krebsdiäten“

Als Patient mit Prostatakrebs werden Sie möglicherweise mit zahlreichen Empfehlungen zu speziellen Nahrungsergänzungsmitteln oder sogenannten „Krebsdiäten“ konfrontiert. Hier ist Vorsicht geboten:

Die meisten dieser Produkte wie hochdosierte Vitamine, Kurkuma-Präparate oder Granatapfelextrakte sind wissenschaftlich nicht ausreichend untersucht und es gibt keine belastbaren Belege für eine positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf. Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie eine solche Einnahme oder eine spezielle Diät andenken.

Wissen Sie manchmal nicht so recht, was Sie essen möchten?

Das ist ganz normal: Viele Krebspatientinnen und -patienten leiden an Appetitlosigkeit und Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln. Unser ratiopharm Rezeptbuch klärt über die Zusammenhänge auf und gibt mit Rezepten, die speziell auf die Bedürfnisse von Krebserkrankten abgestimmt sind, Anregungen für eine symptomorientierte Ernährung. Das Buch können Sie online bestellen oder als PDF herunterladen unter: www.ratiopharm.de/rezeptbuch. Bauen Sie Ihre Mahlzeiten für den Tag nach Lust und Laune aus, beispielsweise:



Zum Rezeptbuch

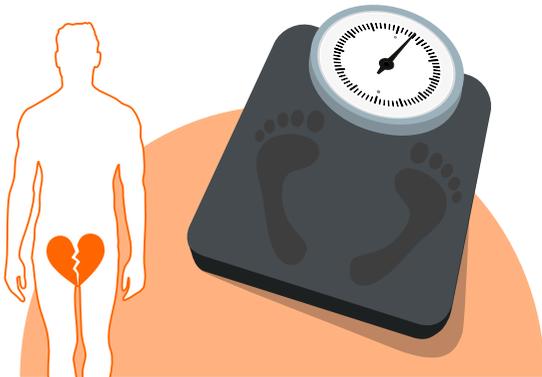
Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen	Getränk
Grißbrei mit geriebenem Apfel	Vollkornpasta mit mediterraner Kräuterrahm-Sauce	Joghurt mit Honig, Beeren und Nüssen	Kartoffelsuppe	Sanbitter Orange
besonders gut bei einem unruhigen Magen	schmeckt gut und macht Lust auf mehr!	bringt den Appetit zurück	sorgt für eine ausgeglichene und beruhigte Mitte	regt den Appetit an, falls Ihnen grade nichts anderes schmecken möchte

Körperliche Veränderungen

Als Nebenwirkung kann es auch vorkommen, dass sich Ihr Körper sichtbar verändert. Die Hormontherapie beeinflusst nicht nur Ihren Prostatakrebs, sondern auch den Rest Ihres Hormonhaushalts. Vorkommende Veränderungen können zum Beispiel das Anschwellen der Brustdrüsen und eine damit verbundene Vergrößerung der Brust sein (**Gynäkomastie**). Dies passiert vor allem bei einer Therapie mit Antiandrogenen. Für Männer ist dieser Prozess häufig mit Schmerzen verbunden. Zudem ist es möglich, dass Penis und/oder Hoden sich verkleinern. Daneben besteht die Möglichkeit, dass Haardicke und Haarvolumen abnehmen – sowohl Kopfhhaar, also auch Gesichts- und Körperbehaarung.

Lässt sich dagegen etwas tun?

Bisher gibt es nur gegen die Brustdrüsenanschwellung und die Brustschmerzen lindernde Maßnahmen: das Medikament Tamoxifen oder eine niedrig dosierte Bestrahlung der Brustdrüsen. Besonders wirksam sind diese Maßnahmen, wenn Patienten sie vorbeugend erhalten. Tamoxifen nehmen Männer in dieser Situation gleichzeitig zur Hormontherapie ein. Kontaktieren Sie bei jeglichen Beschwerden und Veränderungen Ihr Behandlungsteam, um unterstützende Maßnahmen zu erhalten.



Sexualität und Prostatakrebs Veränderungen verstehen und bewältigen

Wenn sich Ihr Sexualleben verändert

Die Diagnose Prostatakrebs und die damit verbundenen Behandlungen haben häufig tiefgreifende Auswirkungen auf Ihr Sexualleben. Es ist wichtig zu wissen, dass Sie mit diesen Herausforderungen nicht allein sind. Die Veränderungen, die Sie erleben, haben nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Ursachen. Die psychische Belastung durch die Erkrankung wirkt sich auf Sie und möglicherweise auch auf Ihre Partnerschaft aus.

Welche Veränderungen können auftreten?

- **Erektile Dysfunktion:** Die Therapie Ihres Prostatakarzinoms kann die körperliche Fähigkeit zur Erektion beeinträchtigen. Dies wird als **erektile Dysfunktion** bezeichnet. Diese Veränderung kann nach einer Operation, Bestrahlung oder während einer Hormontherapie auftreten.
- **Nachlassendes sexuelles Interesse bei Hormontherapie:** Wenn Sie eine Hormontherapie erhalten, führt der Hormonentzug oft zu einem deutlich nachlassenden Interesse an Sexualität. Viele Männer berichten zudem von Erektionsproblemen während der Behandlung.
- **Zusätzliche Belastung durch Inkontinenz:** Besteht nach der Behandlung eine Harninkontinenz, kann dies eine zusätzliche Belastung für Ihr Sexualleben und Ihre Partnerschaft darstellen. Die Sorge vor ungewolltem Urinverlust während der Intimität kann zu Unsicherheit und Zurückhaltung führen.

Möglichkeiten und Lösungsansätze

Für viele Probleme gibt es Lösungsansätze. Eine offene Kommunikation mit dem Ausdruck von Gefühlen und der Bitte nach Unterstützung ist der erste wichtige Schritt.

Partnerschaft:

„Ich habe Angst, dass du enttäuscht bist und ich bin frustriert, dass mein Körper nicht mehr so reagiert, wie ich es gewohnt bin.“

„Mir würde es helfen, wenn wir gemeinsam zu einem Beratungsgespräch gehen könnten. Möchtest du mich zu einem Arzttermin begleiten? Dann können wir beide unsere Fragen stellen.“

Gesprächsbeginn:

„Ich möchte gerne mit dir/mit Ihnen über die Veränderungen sprechen, die mit meiner Diagnose und Behandlung einhergehen, auch wenn mir das gerade nicht leichtfällt.“

Behandlungsteam:

„Ich mache mir Sorgen über die Auswirkung der Behandlung auf mein Intimleben. Welche Veränderungen kann ich erwarten?“

„Haben Sie Ratschläge, wie meine Partnerin/mein Partner und ich trotz dieser Veränderungen intim werden können?“



Professionelle Hilfe suchen

Eine individuelle Beratung, die auf Ihre persönliche Situation und die jeweilige Ursache der Probleme eingeht, kann sehr hilfreich sein. Ihre Urologin oder Ihr Urologe ist hier die erste Ansprechperson und wird Sie gegebenenfalls an weitere Spezialisten verweisen.



Ein neues Verständnis von Intimität entwickeln

Die Veränderungen in Ihrem Sexualleben erfordern möglicherweise ein Umdenken und eine Anpassung. So kann es hilfreich sein, offen mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner über Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen oder neue Formen der Intimität zu entdecken, die über den Geschlechtsverkehr hinausgehen. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Körper neu kennenzulernen. Wenn Ihnen die Anpassung schwerfällt, dann empfiehlt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Sexualität ist mehr als nur die körperliche Funktion. Nähe, Zärtlichkeit und emotionale Verbundenheit sind ebenso wichtige Aspekte einer erfüllten Partnerschaft. Ihre Erfahrungen sind individuell, und es gibt keine allgemeingültigen Lösungen. Geben Sie sich und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner Zeit, sich an die neue Situation anzupassen, und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen. Sie sind nicht allein mit diesen Herausforderungen und mit der richtigen Unterstützung können viele Männer trotz Prostatakrebs ein erfülltes Intimitätsleben führen.

Abschließende Worte

Diese Broschüre begleitet Sie und Ihre Angehörigen auf dem Weg mit der Hormontherapie und gibt Ihnen die Möglichkeit, Informationen aus den Gesprächen mit der Ärztin oder dem Arzt in aller Ruhe nachzulesen.

Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit Ihrer neuen Lebensrealität auseinanderzusetzen und finden Sie Ihren eigenen, persönlichen Weg dazu. Die Hormontherapie kann Ihnen helfen, Ihr Leben mit guter Lebensqualität fortzusetzen – und diese Broschüre unterstützt Sie mit Impulsen für jegliche Lebensbereiche.

Der Umgang mit der Diagnose und Therapie ist sehr individuell. Es gibt nicht den einen richtigen Weg – nur Ihren eigenen: Jederzeit können Sie mit Ärztinnen, Ärzten und Angehörigen über Ihre Erfahrungen, Ängste, Gefühle und Beschwerden sprechen. So können diese auf Sie eingehen und gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen suchen.

Die Broschüre soll Sie darin bestärken, gut für sich selbst zu sorgen und Unterstützung anzunehmen – ob aus Ihrem engsten Kreis oder auch durch professionelle Beratung. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen an erster Stelle – nutzen Sie die Informationen und Angebote, um selbstbestimmt Ihren Weg zu finden und Ihre Therapie aktiv mitzugestalten.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Behandlung und Ihre Zukunft alles Gute!

Wichtige Adressen zur Unterstützung

Kontaktinformationen, Telefonnummern und Adressen von Organisationen

— Prostate Hilfe e. V.

Steubenstraße 13
97074 Würzburg
info@prostate-hilfe-deutschland.de
www.prostate-hilfe-deutschland.de

— Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin
Telefon: 030 32293290
Telefax: 030 322932966
service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

Weitere Krebsberatungsstellen finden Sie beim

Krebsinformationsdienst: www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php

— Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32, 53113 Bonn
Telefon: 0228 729900
Telefax: 0228 7299011
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

— **Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) e. V.**

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Telefon: 0800 7080123

(Kostenlose telefonische Beratungshotline Di., Mi. und Do. 15 -18 Uhr)

Telefax: 0228 33889 - 510

info@prostatakrebs-bps.de

www.prostatakrebs-bps.de

— **Beratungshotline Prostatakrebs - Patienten beraten Patienten**

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils 15 bis 18 Uhr (außer Feiertage)

Telefon: 0800 70 80 123

gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz

Telefon: +49 (0)228 28 645 645

gebührenpflichtig aus dem Mobilfunknetz sowie aus dem Ausland

— **Europäisches Prostatazentrum e.V.**

Hohetorwall 7, 38118 Braunschweig

p.hammerer@klinikum-braunschweig.de

— **Psg-mv.de**

Der Landesverband Mecklenburg-Vorpommern arbeitet auch mit lokalen Selbsthilfegruppen zusammen

Weiterführende Webseiten

— **Ambulante Psychotherapie für Krebsbetroffene**

www.krebsinformationsdienst.de/psychoonkologie-praxen

— **Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie
in der Deutschen Krebsgesellschaft**

www.pso-ag.de

www.hoffnung-bei-krebs.com/psychoonkologie

— **Ansprechstellen für Rehabilitation und Teilhabe**

www.ansprechstellen.de/suche

— **Prostatakrebs Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.**

www.prostatakrebs-bps.de

Mit Beratungshotline, Selbsthilfegruppe, Online-Treff,
Infomaterial, Forum und mehr.

— **www.prostata.de**

— **www.krebshilfe.de**

— **www.krebsinformationsdienst.de**

— **www.krebsgesellschaft.de**

— **www.prostata-hilfe-deutschland.de**

— **www.zentrum-der-gesundheit.de**



Glossar

Hier finden Sie wichtige Fachbegriffe kurz erklärt.

Andere hormonelle Substanzen:

Medikamente, die bei kastrationsresistentem Prostatakrebs eingesetzt werden, um das Wachstum des Tumors zu verlangsamen oder zu stoppen. Beispiele sind Enzalutamid, Apalutamid, Darolutamid und Abirateron.

Androgene:

Hormone, die die Entwicklung der männlichen Geschlechtsmerkmale steuern.

Anti-Androgene:

Wirkstoffe, die eine hemmende Wirkung auf männliche Geschlechtshormone haben.

Androgendeprivationstherapie (ADT):

Eine Behandlung, die den Spiegel männlicher Geschlechtshormone, wie Testosteron, im Körper senkt. Sie wird oft auch Hormontherapie genannt.

Bestrahlungstherapie:

Kann in der Kombination mit einer Hormontherapie eingesetzt werden und wirkt lokal auf den Prostataumor.

Erektile Dysfunktion:

Auch Erektionsstörung genannt und bezeichnet die mangelnde Versteifungsfähigkeit des Penis.

GnRH-Agonisten:

Medikamente, die wie das natürliche Hormon GnRH wirken, aber die Freisetzung von Hormonen, die die Hoden stimulieren, stören. Dadurch wird die Testosteronproduktion reduziert.

Gonadoliberin oder Gonadotropin-Releasing-Hormon (kurz GnRH):

Ein Hormon, das im Gehirn produziert wird und die Freisetzung anderer Hormone (Gonadotropine) steuert, die die Funktion der Hoden beeinflussen.

Gonadotropine:

Hormone, die das Wachstum von männlichen und weiblichen Keimdrüsen anregen.

Gynäkomastie:

Bezeichnet die derartige Vergrößerung der Brustdrüse eines Mannes, so dass sie einer weiblichen Brust ähnelt.

Intermittierend:

Eine Behandlungsstrategie, bei der regelmäßige Therapiepausen eingelegt werden. Ziel ist es, die Nebenwirkungen der Behandlung zu reduzieren und die Wirksamkeit langfristig zu erhalten.

Kastrationsresistent:

Ein kastrationsresistentes Prostatakarzinom schreitet auch dann fort, wenn das Testosteronlevel durch Medikamente auf ein sehr geringes Niveau gesenkt wurde.

Kombinierte Hormon-Chemotherapie:

Kann bei Patienten mit fortgeschrittenem Tumor eingesetzt werden, um mehr Krebszellen zu zerstören.

Operation:

Wenn der Krebs nur auf die Prostata beschränkt ist, kann er durch eine Entfernung der Prostata und Samenblasen beseitigt werden.

Prostata-spezifisches Antigen (PSA):

Ein Eiweiß, das von den Zellen der Prostata produziert wird. Der PSA-Wert im Blut kann erhöht sein, wenn ein Prostatakrebs vorliegt, und wird daher zur Diagnose und Verlaufskontrolle eingesetzt.

Testosteron: Männliches Sexualhormon

Hier können Sie aufkommende Fragen für das nächste Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt notieren:

Auf dieser Seite ist Platz für Ihre Gedanken und Gefühle.

Schreiben Sie auf, was Sie gerade beschäftigt – denn was zu Papier gebracht wird, nimmt im Gehirn weniger Raum ein!

A large grid of small dots, intended for writing notes or thoughts. The grid covers the majority of the page area below the header and above the footer.

Hinweis

Der Inhalt der Broschüre ist nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt worden. Die Komplexität und der ständige Wandel der behandelten Themen machen es notwendig, Haftung und Gewähr auszuschließen. Der Ratgeber ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt oder eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Mehr Informationen und Tipps zum Leben mit Krebs
und weitere Ratgeber zum Thema Gesundheit finden
Sie auf www.ratiopharm.de/ratgeber