

der mann

Wissenschaftliches Journal für Männergesundheit

Selbsthilfegruppe

Lebenswert e.V.

Blickpunkt der Mann 2003; 1 (2)

Homepage:

www.kup.at/dermann

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

**Krause & Pachernegg GmbH
Verlag für Medizin und Wirtschaft
A-3003 Gablitz**

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

MÄNNER IM BLICKPUNKT — ENGAGIERT IN SACHEN „MÄNNERGESUNDHEIT“

Männer, nur Männer in einer Selbsthilfegruppe – und das mit Absicht. Die Klinik für Urologie der Universität Köln widmet sich dem Thema „Männergesundheit“. „Beckenbodengymnastik“ für das männliche Geschlecht, in Kooperation mit LebensWert, der psychoonkologischen Versorgungseinrichtung der Kölner Universitätsklinik, bildet den Einstieg: „Wir wollen für die Gesundheit der Männer bundesweit die gleiche gesundheitspolitische Anerkennung erreichen, wie sie seit langem für Frauengesundheit ideell und finanziell besteht“, bringt Dr. med. Moritz **Braun**, Oberarzt der Urologischen Klinik (Direktor: Prof. Dr. med. Udo Engelmann), das Projekt „Informationsgruppe Prostataerkrankungen“ mit seiner überregional großen Bedeutung auf den Punkt.

„Wichtig, daß Mediziner dabei sind“

„Das Gute an den Treffen hier ist, daß auch Mediziner dabei sind – so können wir gleich unsere Fragen los werden. Neben dem medizinischen Aspekt sind die wöchentlichen Treffen im Haus LebensWert der Universitätsklinik zu Köln durch die Gespräche unter den Betroffenen sehr anregend“, beschreibt Willi Tigges aus Düsseldorf einen der Vorteile der Sport- und Beratungsgruppe. Der Düsseldorfer Pensionär ist Darmkrebspatient und trainiert in der Runde aus acht bis zehn Männern einmal wöchentlich.

„Unser erstes Etappenziel ist es, beginnend mit der Beckenbodengymnastik, Licht ins Dunkel der „Lebensqualität von Männern nach einer Krebsbehandlung“ zu bringen. Dazu dient die „Informationsgruppe

Prostataerkrankungen“, die unabhängig von der Beckenbodengymnastik aufgebaut wird. Der Grund für diesen Schritt: Es gibt kein Datenmaterial zur Lebensqualität von an Krebs erkrankten Männern – und das liefert den Krankenkassen den Grund, nach erfolgreicher Operation und Anschlußheilbehandlung die Männer „zu den Akten zu legen“. Wir werden gemeinsam mit Psychologen belegen, daß Männergesundheit nicht nur mit der Operation wiederhergestellt ist: All unsere Erfahrungen zeigen, daß es auch bei Männern ein körperliches und seelisches Defizit nach der Erkrankung gibt – die Lebensqualität ist ernsthaft beeinträchtigt“, erläutert Dr. Braun. Entsprechende Evaluationen, gemeinsam mit Prof. Dr. rer. biol. hum. Volker **Tschuschke**, Medizinischer Psychologe an der Klinik für Psychosomatische Medizin der Universität zu Köln, werden dies im Rahmen der „Informationsgruppe Prostataerkrankungen“ nachweisen und gute Argumente für die Kostenübernahme einer umfassenden körperlichen und seelischen Nachsorge liefern. „So werden wir uns zum Anfang vorkämpfen – zu einer auf breiter Basis anerkannten Prävention – etwa, wie es die Politik für Frauen durch Reihenmammographien durchgesetzt hat“, stellt Dr. Braun in Aussicht.

Prof. Tschuschke erläutert: „Psychologische Arbeit mit an Krebs Erkrankten verbessert nachweislich die Lebensqualität: Ängste, Verzweiflung, Depressionen, Streß werden ganz enorm reduziert. Günstige Einflüsse auf die Krebserkrankung selbst werden vermutet, wurden aber noch nicht zweifelsfrei wissenschaftlich belegt. Verbesserte Bewältigungsstrategien aber resultieren praktisch immer. Hier haben sich bislang erkrankte Frauen wesentlich offener gegenüber psycho(onko)logischer Hilfe gezeigt als Männer.“ Das Kölner Projekt mit betroffenen Männern ist der Versuch, solche zusätzlichen

Hilfen in Kooperation zwischen Urologen und Psychologen für eine zukünftig regelmäßige Versorgung von erkrankten Männern zu etablieren.

GEWUSST, WOHN!

„Ich habe schon einige Anläufe in Sachen Beckenbodengymnastik hinter mir. Doch das Problem der meisten Gruppen ist ihre Größe. In solchen Gruppen kommt es häufig zur Massenabfertigung und rein zahlenmäßig sind mehr Frauen vertreten. Das Angebot von LebensWert ist sowohl von der Therapie mit das Beste und im Zuschnitt auf Belange der Männer habe ich dies so noch nirgends erlebt“, zeigt sich Willi Handwerk überaus zufrieden mit dem begonnenen Projekt. Der 78-jährige Kölner ist Prostatakrebspatient.

Beckenbodengymnastik ist obligatorischer Bestandteil der Anschlußheilbehandlung z. B. nach Prostatakrebsoperationen. „Aber nach drei bis vier Wochen ist die Kontinenz in den meisten Fällen nicht wiederhergestellt. 90% der Männer werden wieder die Fähigkeit erlangen, das Wasserlassen zu kontrollieren – aber dies nimmt drei bis sechs Monate in Anspruch. Wohin sollen sich Männer nach einer dreiwöchigen Anschlußheilbehandlung wenden? Patienten und ihre ambulant betreuenden Ärzte sind überfordert. Männer haben in der Regel mehr Schwierigkeiten, ihre Inkontinenzprobleme zu artikulieren als Frauen und niedergelassenen Ärzten steht kein Angebot zur Verfügung, das speziell auf „Männergesundheit“ zugeschnitten ist“, beschreibt Urologe Braun die Ausgangslage: „Hier wollen wir ansetzen.“ In die Gruppe können – bezogen auf Prostataerkrankungen – nur Männer mit Streßinkontinenz aufgenommen werden.



BECKENBODENMUSKULATUR ALS „SEGEL“

„Wir arbeiten mit der Vorstellungskraft: die Beckenbodenmuskulatur ist unsichtbar – und weil man sie nicht sehen kann, fällt es erst einmal schwer, sie zu trainieren. Deshalb arbeiten wir mit dem Bild des „Segels“, denn die Muskulatur ist zwischen Kreuzbein, Schambein und den beiden Sitzhöckern aufge-

spannt wie ein Segel“, schildert Dipl.-Sporttherapeutin Silvia Knerr von LebensWert das Vorgehen. Mit Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen werden entweder Teile oder das „Segel“ als Ganzes trainiert. „Wir möchten mit unserer Beckenbodengymnastik Standards setzen – wir wollen Krankengymnasten eine Fortbildung anbieten“, schildert Dr. Braun ein weiteres Detail der Projektarbeit.

Mit einem haben die beiden Patienten Willi Tigges und Willi Handwerk

keine Probleme – mit dem Reden: „Ich nehme kein Blatt vor den Mund, halte mit meinem Leiden nicht hinter dem Berg“, bringt es Willi Handwerk auf den Punkt. Sein Düsseldorfer Mitstreiter Tigges pflichtet bei: „Man muß darüber reden, sonst platzt einem irgendwann der Kragen“ – gute Gründe, mit einer weiteren psychologischen Gesprächsgruppe, bei der seelische Nöte im Vordergrund stehen, das Ventil zu öffnen.

Der Verein LebensWert bietet ein umfassendes Therapie- und Beratungsangebot zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebskranken der Universität zu Köln und der Region an. Mehr Informationen unter: www.vereinlebenswert.de

Weitere Information:



LebensWert e.V.,
Psychoonkologische Einrichtung
der Universität zu Köln
Dipl.-Sportlehrerin Silvia Knerr/
Uwe Schwarzkamp
(Geschäftsführer)
D-50931 Köln,
Joseph-Stelzmann-Str. 9

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)