



Leben mit Prostatakrebs – Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben

Mit rund 4.500 Erkrankten und mehr als 1.100 Todesfällen als Folge stellt das Prostatakarzinom nach wie vor die häufigste Krebserkrankung der österreichischen Männer dar. Die Behandlung des Prostatakarzinoms in einer Kombination mit einer Hormonenzugstherapie kann Nebenwirkungen mit sich bringen, welche **durch Ihre aktive Mitarbeit abgefangen oder reduziert werden können.**

Hierbei können vier Bereiche unterschieden werden:

- Sport und Bewegung
- Ernährung
- Soziale Kontakte und Familie
- Regelmäßige Untersuchungen beim Arzt

In Bewegung kommen

Unabhängig davon, ob Sie aktiv und sportlich sind oder viel Zeit im Sitzen verbringen, kann die körperliche Aktivität zusätzliche positive Veränderungen Ihres Lebensstils bewirken. Ein achtsames Verhalten in Bezug auf Ihr allgemeines Wohlbefinden hilft Vitalität, Spannkraft und Geschmeidigkeit wiederzuerlangen, die Ihnen Ihre täglichen Aktivitäten erleichtern.

Regelmäßigkeit ist der Grundstein für körperliche Aktivität. Wenn Sie häufig trainieren, sollten sich die Ergebnisse schnell einstellen, ohne dass Sie sich dazu zwingen müssen. Neben dem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden sorgen sie für zusätzliche Energie und möglicherweise sogar für eine bessere Stimmung.

Bei Bewegungsprogrammen und Übungen, speziell für Patienten die eine Hormontherapien erhalten, ist die **Regelmäßigkeit** der Schlüssel zum Erfolg. Es wird **empfohlen zwei Mal pro Woche oder öfter** Übungen zu machen, kombiniert mit leichtem Joggen oder Spaziergängen für eine halbe Stunde drei Mal pro Woche. **Generell wird empfohlen 3-4 Mal pro Woche aktiv zu sein.**

Wichtig: Hören Sie auf Ihren Körper – Sie sind nicht mehr in Ihren Zwanzigern und nicht mehr so belastungsfähig wie einst. Übungen und Aktivitäten sollten nie Schmerzen verursachen und keine große Müdigkeit hervorrufen!

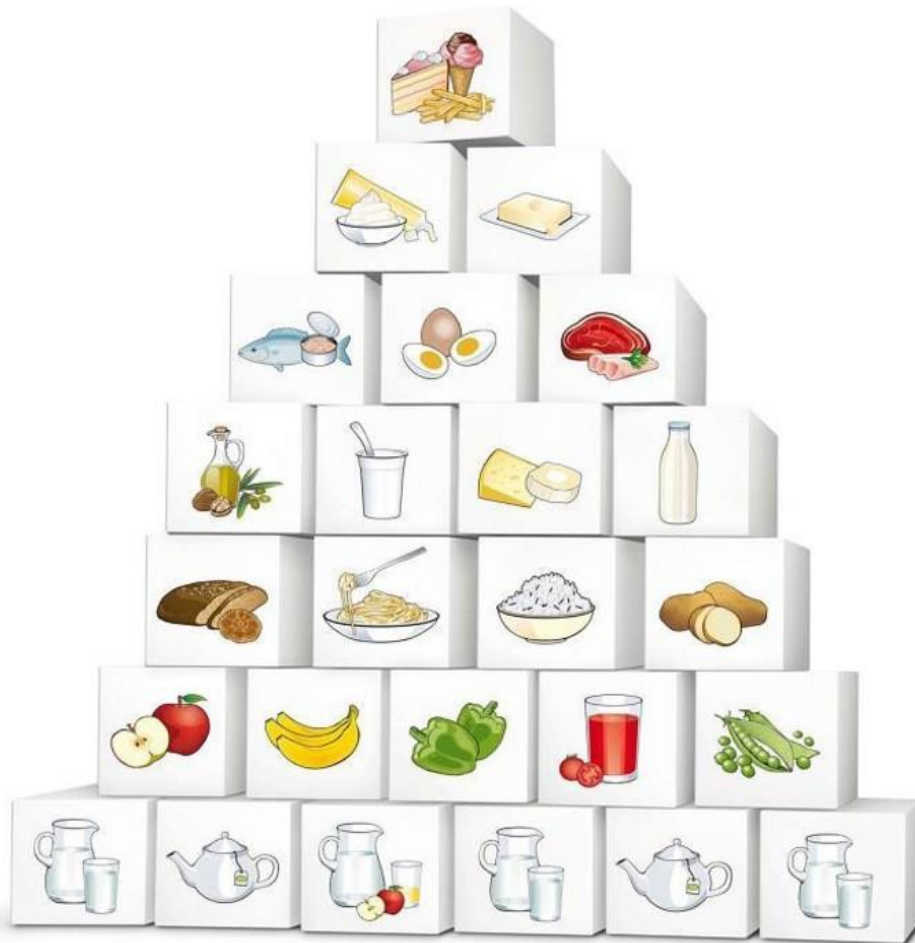
Ihre Ernährung

Zum Teil des Lebensstils gehört auch eine ausgewogene Ernährung, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Die Ernährungsempfehlungen für Patienten, die eine Hormonentzugstherapie erhalten, decken sich mit den allgemeinen Empfehlungen einer gesunden Ernährung. Essen Sie nur gelegentlich Frittiertes, Torten oder reichhaltige Speisen und seien Sie vorsichtig mit übermäßig fettigen, süßen oder salzigen Speisen. (Obst ist nie falsch!). Kohlenhydratreiche Speisen (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln) werden einmal am Tag empfohlen. Fleisch sollten Sie nur in Maßen essen und stattdessen öfters auch Fisch genießen.

Folgende allgemeine Tipps können Ihnen dabei helfen, mit Ihrer Ernährung eine Verbesserung ihres Lebensstils zu erreichen:

- Ernähren Sie sich ausgewogen - eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Gemüse
- Essen Sie frische Lebensmittel - Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel, die oft zu schwer und zu salzig sind und viele Zusätze enthalten.
- Ernähren Sie sich gesund - Geben Sie pflanzlichen Fetten den Vorzug vor tierischen Fetten, aber nur in begrenzten Mengen
- Verwöhnen Sie sich - Es gibt keine Lebensmittel, die man nicht essen darf, aber alles mit Maß und Ziel.

Österreichische Ernährungspyramide:



Ihr Wohlbefinden

Das Leben mit Prostatakrebs kann eine enorme Belastung für Ihr emotionales Wohlbefinden darstellen und es kann schwer sein, eine positive Einstellung zu behalten.

Man spricht häufig vom "Kampf gegen den Krebs", und Sie haben vielleicht das Gefühl, dass alle Personen in Ihrem Umfeld wollen, dass Sie stark bleiben. Oft erleben Sie jedoch auch Zweifel, geistige und körperliche Erschöpfung sowie Zukunftsängste für sich und Ihre Angehörigen.

Dies ist ganz normal. Es ist wichtig, dass Sie nicht aufgeben und jemanden finden, mit dem Sie über Ihre Gefühle sprechen können. Ihr medizinisches Team ist für Sie da und es gibt viele Organisationen zur Unterstützung von Patienten, die Sie mit jemandem in einer ähnlichen Situation in Kontakt bringen können.

Auch Ihre Hormone tragen wesentlich zu Ihrer Stimmung bei, so dass es nicht verwunderlich ist, dass die Verabreichung einer Hormonbehandlung diese stören kann.

Positiv zu denken ist vielleicht nicht so einfach, wie es sich anhört, aber mit anderen zu sprechen und bei Bedarf um Hilfe zu bitten, sowie kleine Änderungen an Ihrem Lebensstil vorzunehmen, kann zu einem gesünderen und glücklicheren „Ich“ führen. Warten Sie nicht darauf, dass es Ihnen besser geht, sondern versuchen Sie, positiv zu denken und die Dinge proaktiv zu verbessern.

Regelmäßige Übungen oder sportliche Aktivitäten wie Joggen und Walken können dazu beitragen, dass Sie sich straffer, flexibler und fitter fühlen. Die Ausschüttung von Endorphinen kann dabei helfen, Ihre Stimmung zu heben.

Eine ausgewogene Ernährung kann ebenfalls Wunder für Ihr psychisches Wohlbefinden bewirken. Ein maßvoller Alkoholkonsum und der Verzicht auf das Rauchen sind weitere wichtige Lebensstiländerungen, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden erheblich verbessern können.

Schlussendlich ist es auch wichtig, Freunde und Familie an Ihrem Leben teilhaben zu lassen und Ihre Erfolge bei der Bekämpfung dieser Erkrankung gemeinsam zu feiern.