



# Prostata-Krebs Selbsthilfe Berlin

## Eine starke Gemeinschaft seit 1999

Betroffene und Interessierte  
treffen sich - informieren sich  
- helfen sich  
Und: ... das Leben beginnt wieder

### Treffen:

- **Jeden 1. Mittwoch\* im Monat**  
17.00 Uhr – 20:00 Uhr

im **Vivantes-Klinikum am Urban**  
Versammlungssaal im EG

Dieffenbachstr. 1,  
10967 Berlin-Kreuzberg

Anreise:

U2 Prinzenstraße (745 m)

U7 Südsterne (740 m)

Bus M 41, Geibelstraße (445 m)  
ab S+U Potsdamer Platz  
ab U-Bahn Hermannplatz (U7, U8)

## Unsere SelbstHilfeGruppe bietet folgende Themen an

- Austausch der Erfahrungen der Teilnehmer untereinander
- Allgemeine Fragen zur Diagnostik
- Berichte über neue Entwicklungen
- Besprechungen von diversen Beiträgen in öffentlichen Medien (Visite, RBB-Praxis, ...)
- Strahlentherapie bei Prostatakrebs

Termine + Adresse: siehe links

Koordinatoren, Ansprechpartner:

G. Wallnig: 030 3122705, [G.Wallnig@web.de](mailto:G.Wallnig@web.de)

G. Cholewa: 030 6127991

J. Hennig: 030 64095903 (Strahlentherapie)

---

Strahlentherapie: jeden 2. Monat

Sonstige Therapien: monatlich

## Prostatakrebs

ist keine alte Männerkrankheit mehr. Männer um die 40, die noch voll im Leben stehen, können schon betroffen sein.

In Deutschland wird jedes Jahr bei ca. 60.000 Männern die Diagnose Prostatakrebs gestellt (in Berlin ca. 2.000)

Der Prostatakrebs ist inzwischen die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Nur 15 % der Männer gehen zur Vorsorgeuntersuchung.

Es gibt einen guten Hinweis auf eine eventuelle Erkrankung, den PSA-Test. Gehen Sie zum Urologen und **fordern Sie diesen Test!**

Wenn Sie Probleme beim Wasserlassen haben, ist dies eine Diagnose und damit weiterhin eine Kassen-Leistung!

Viele Männer leben mit einem kleinen Prostatakrebs (Haustierkrebs) bis an ihr Lebensende ohne Probleme, jedoch kann für andere Männer eine frühe Entdeckung lebensrettend sein!

Dazu ist eine dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechende Betreuung notwendig, die interdisziplinär alle medizinischen, alternativmedizinischen und auch psycho-onkologischen Fachleute mit einbezieht.

Die alarmierenden Zahlen oben zeigen:  
Wir brauchen jetzt einen neuen Aufbruch in der Krebsforschung und ergänzend in der Selbsthilfe! Dafür setzen wir uns ein!

## Diagnose Prostatakrebs

Nach bangen Tagen des Wartens das Untersuchungsergebnis: Prostatakrebs!

Ein Todesurteil? - Keineswegs!

Der Arzt spricht von Tumor, T-Stadium, Gleason-Score, Knochenzintigramm, Operation, Strahlentherapie, Hormontherapie, ...

Halb betäubt hören wir, verstehen nichts. Dann sind wir draußen, ...

Wenn sich die erste Erstarrung löst, kommen die Fragen, ...

Beim nächsten Arzttermin stellen wir sie, bekommen Antworten, mehr oder weniger verständlich.

Und neue Fragen drängen nach: Zum Beispiel:

- > Was sagt der PSA-Wert? Was heißt T2?
- > Was bedeutet Gleason 6?
- > Welche Therapien gibt es? Wie sind die Erfolgsaussichten? Ist Heilung möglich?
- > Was sind die Nebenwirkungen?
- > Was ist mit Inkontinenz?
- > Ist Impotenz vermeidbar?
- > Gibt es alternative, ergänzende Therapien?
- > Was kann ich selbst aktiv für meine Gesundheit tun?
- > Wo kann ich mehr erfahren?
- > Drängt die Zeit?
- > Welche Leistungen zahlt die Krankenkasse?
- ...

## Betroffene helfen sich - Wer sind wir?

Wir sind eine unabhängige Selbsthilfegruppe in Berlin (Prostatakrebs), in der sich alle gegenseitig aktiv unterstützen.

Bei uns sind fast alle Berufe und auch diverse „Lebensläufe“ vertreten.

### **Wir helfen uns, weil ärztliche Meinungen und Therapien eben nicht ausreichen!**

Erfahrene Mitglieder beantworten die Fragen der Neu- und Wiedererkrankten.

Wir sprechen über:

- Inkontinenz,
- Adjuvante Krebstherapien,
- verschiedene OP-Methoden,
- Atem- und Bewegungstherapien,
- Ernährungsumstellung,
- Strahlen- und Hormontherapien,
- tauschen Erfahrungen aus,
- surfen im Internet,
- befragen Literatur ...

Das gesundheitliche Wohl und die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen ist unser Ziel.

**Mitglieder zu aktiver Zusammenarbeit zu gewinnen ist unverzichtbar für den Erfolg unserer Arbeit!**

## Unsere Krankheit

Wir alle würden gerne auf unsere Krankheit verzichten. Aber wir haben sie. Prostatakrebs ist für uns keine heimliche Männerkrankheit. Wir verstecken sie nicht, wir reden offen darüber.

Und: Wir überlassen die Krankheit nicht nur dem Arzt. Wir nehmen sie selber in die Hand, denn wir können selbst sehr viel tun!

**Haben Prostatakrebskranke und deren Angehörige erst einmal an der Selbsthilfe-Gruppe teilgenommen, wandeln sich die anfänglichen Ängste und Befürchtungen sehr schnell in positive Erfahrungen und neue Entscheidungskompetenzen um.**

Wir müssen lernen, wie wir unserer Krankheit begegnen, welche Therapie die Optimale für mich ist.

Wir sind die Experten unseres Lebens und wir müssen es auch bezüglich unserer Krankheit werden. Das ist möglich, wenn wir unser Wissen und unsere Erfahrungen konzentrieren und individuell in neue Therapieansätze einfließen lassen.

Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Heilpraktiker, Psychologen ... betrachten wir als Anbieter und mögliche Partner von wichtigen Hilfen, von denen wir nach genauer Abwägung (nach Wert und Vertrauenswürdigkeit) auch dankbar Gebrauch machen.

**Wir haben erfahren: Es gibt ein Leben nach der Diagnose. Wir möchten gerne gesund weiterleben.**

**Und: es gibt auch ein Leben *mit* Krebs.**