

## Kreis Rendsburg-Eckernförde

# Wenn die Diagnose Prostatakrebs lautet

Selbsthilfegruppe unterstützt Betroffene / Rückhalt und Informationen

**RENSBURG** Weit mehr als 60 000 Männer in Deutschland erkranken laut Angaben des Robert-Koch-Instituts jährlich an Prostatakrebs. Damit ist es die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Im Frühstadium erkannt, sind die Heilungschancen sehr gut. Viele der Erkrankten brauchen nach der Diagnose aber nicht nur physische, sondern auch psychosoziale Unterstützung. Die leistet die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Kreis Rendsburg-Eckernförde, die sich an jedem ersten Montag im Monat trifft.

„Wir bieten Hilfestellungen und geben sozialen Rückhalt“, macht der Kreisvorsitzende Hans-Joachim Fricke aus Rieseby deutlich. Dabei sei es besonders wichtig, dass

Betroffene aus eigener Erfahrung Entscheidungshilfen geben können. Die Besonderheit an Prostatakrebs sei, dass er extrem langsam



„Wir können beraten und aus eigener Erfahrung berichten.“

Manfred Orłowski  
Pressesprecher

wachse. Ein Prostatakrebs sei rund zehn Jahre nach einer frühen Diagnose noch nicht lebensbedrohlich. „Wer also die Diagnose erhält, hat noch genügend Zeit, sich in einer Selbsthilfegruppe zu informieren und eine zweite Arztmeinung einzuholen“, erläutert Fricke. Abwarten und re-

gelmäßige Kontrollen, so seine Meinung, seien häufig die bessere Wahl. Neben dem chirurgischen Eingriff gebe es noch die Bestrahlung oder den Hormonentzug. Denn eine Operation könne mit Inkontinenz und Impotenz verbunden sein und damit auch weit reichende Auswirkungen auf eine Partnerschaft haben. „Wir unterstützen Männer mit der Diagnose Prostatakrebs ganzheitlich und stehen ihnen bei einer zu treffenden Entscheidung zur Seite“, betont Hans-Joachim Fricke. Bei den Treffen komme jeder zu Wort, bringe seine Erfahrungen ein und dürfe erwarten, hilfreiche Informationen zu erhalten.

Manfred Orłowski ist der Pressesprecher der Selbsthilfegruppe. Der Rendsburger



Unterstützung für die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs: Tobias Saß von der Sparkasse Mittelholstein (links) überreichte eine Spende von 500 Euro an den Kreisvorsitzenden Hans-Joachim Fricke. BECKER

hält es für wichtig, vor einer Behandlung den Kontakt zu Betroffenen zu suchen. „Wir können beraten und aus eigener Erfahrung berichten“, betont er.

Der Verein wird durch die Deutsche Krebshilfe finanziert und erhebt deshalb keine Beiträge. „Je mehr Mitglieder wir haben, desto

mehr Unterstützung erhalten wir“, erklärt der Maschinenbauingenieur im Ruhestand. Neben dem Erfahrungsaustausch bieten die monatlichen offenen Treffen der Selbsthilfegruppe auch Vorträge von Ärzten und Informationen zum Beispiel über Pflegegrade.

Horst Becker

Das nächste Treffen der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe findet am kommenden Montag, 5. Februar, von 16 bis 17.30 Uhr im Seminarraum Psychiatrie der Inland-Klinik Rendsburg in der Lilienstraße 20 bis 28 statt. Informationen unter den Telefonnummern 043 55/98 98 05 und 0170/3 14 31 17.



## Lebensqualität im Alter

ANZEIGEN-EXTRA

**Sauerstofftherapie**  
bei Durchblutungsstörungen,  
Gedächtnisstörungen, Vitalitätsverlust,  
Makuladegeneration u.v.m.



Heilpraktikerin  
Monika Moyses  
Gartenstraße 2  
25379 Herzhom  
Tel. 0 41 24 / 60 87 37  
www.moyses.de

**TAXI BOGALSKI**  
...seit 1980 mobile Konzepte

- Fahrzeuge mit 4/8/28 Plätzen
- Rollstuhltaxis

Aalborgstraße 63-71  
24768 Rendsburg  
Telefax: 04331-131488  
Web: www.taxi-bogalski.de

**24 Std.**  
für Sie erreichbar!

**Zweirad Center Kaina KG**  
Helenenstraße 2a+1b  
25524 Itzehoe

Tel. 04821-5991 · Fax 62053  
fahrrad-kaina@gmx.de

www.fahrrad-kaina.de

Mit **HYPNOSE** mehr **LICHT** in Ihr **LEBEN** bringen!

- Höhere Lebensqualität
- Mehr Lebensfreude
- Innerer Frieden

Finden Sie nicht auch, dass Sie sich das verdient haben?

Leben in einem Karusell aus Gedanken und Gewohnheiten ... Wenn Ihnen das bekannt vorkommt und Sie wünschen sich Ihr glückliches und erfülltes Leben zurück, finden Sie in einem Zustand der tiefen Entspannung und inneren Aufmerksamkeit einen Weg. Profitieren Sie von der Macht der Hypnose!

Vereinbaren Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Informationstermin.

Hypnose Praxis Steinburg · Klaus Steep  
Brunnenstieg 10 · 25524 Itzehoe · Tel. 04821 - 9490969

## Goldene Aussichten

Im Alter glücklicher durch scharfes Sehen

Nach Angaben des statistischen Bundesamtes wird 2060 jeder dritte Deutsche mindestens 65 Jahre alt sein. Neben schwächer werdenden Augen kommen ab 60 oft noch Augenkrankheiten hinzu. Die gute Nachricht: die Korrektur von Sehschwächen verbessert die Lebensqualität und schützt sogar vor Depressionen. Senioren mit professionellen Sehhilfen sind nicht nur sicherer zu Fuß und mit dem Auto unterwegs – sondern auch glücklicher.

Rund sieben Millionen Deutsche sind von altersbedingten Sehverschlechterungen betroffen. Dabei bietet die moderne Augenheilkunde Möglichkeiten, Schwächen auszugleichen und Erkrankungen zu vermeiden. Am Grauen Star (Linsentrübung) leidet heute nahezu jeder über 65. Die richtigen Brillengläser können diese Veränderungen der Augenlinse beim Altersstar ausgleichen. Auch der Grüne Star (erhöhter Augeninnendruck) und die altersbedingte Makuladegeneration (Netzhautschäden) lassen sich durch die korrekte Therapie gut in Schach halten. Vorausgesetzt: Augen und Sehschärfe werden regelmäßig kontrolliert. Dr. Georg Eckert vom Berufsverband der Augenärzte rät: „Ab 60 jährlich zur Augenkontrolle!“ Darüber hinaus bedeutet schlechtes Sehen vor allem einen Verlust an Lebensqualität. Betroffene verlieren ih-



Mit speziellen Sehhilfen lässt sich die Sehkraft sehr gut unterstützen. So macht auch das Lesen mit dem Enkel wieder Spaß.

ESCHENBACH OPTIK GMBH

re Selbstständigkeit, ziehen sich zurück und landen oft in sozialer Isolation. Das muss nicht sein. Spezialisierte Augenoptiker haben die Möglichkeit, selbst kleinste Reste an Sehvermögen zu verstärken. Wer schlecht sieht, stürzt leichter. Denn räumliche Orientierung und Balance, Geschwindigkeit und Entfernung werden über das Sehen ans Gehirn vermittelt. Das gelingt jedem Fünften über 70 nicht mehr, weil die Alltagsbrille zu schwach ist.

Menschen mit stark einge-

schränktem Sehvermögen steht eine große Auswahl an vergrößernden Sehhilfen zur Verfügung. Lupenbrillen erfordern etwas Training, um die verkürzte Leseentfernung beizubehalten.

Die elegantere Lösung sind elektronische Lesehilfen. Dank flexibler Vergrößerungsstufen, integrierter Beleuchtung und Fotofunktion sind selbst kleinste Details entspannt zu erkennen. Sie sind nicht viel größer als ein Kartenlesegerät und passen sie in jede Jackentasche. kgs

## Im Alter die Sportart anpassen

Tennis, Fußball, Wandern – ältere Menschen können viele Sportarten weiterhin betreiben. Sie sollten aber auf ihren Körper hören und das Training anpassen, wenn es zu viel wird, rät Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Aber woran erkennt man eine Überlastung?

„Wenn zum Beispiel Gelenke nach 18 bis 24 Stunden rot oder warm werden oder anschwellen, ist das ein Zeichen dafür, dass der Sportler übertrieben hat“, erklärt Froböse. Am besten messen ältere Menschen morgens im Bett regelmäßig ihre Herzfrequenz, etwa mit einem Pulsmessgerät. Nach einiger Zeit wissen sie dann, wie hoch der Puls normalerweise ist. „Ist er dann an einem Morgen um vier bis sechs Schläge erhöht, heißt das: Ruhe bewahren.“ Ein erhöhter Puls könnte ein Zeichen für einen aufkommenden Infekt sein.

Den Lieblingssport aufgeben müssen ältere Menschen nicht. Stattdessen können sie die meisten Sportarten gut auf die eigene Leistungsfähigkeit anpassen, rät Sportexperte Froböse. Beim Tennis beispielsweise tauschen sie den Hartplatz gegen einen Ascheplatz ein, bespannen den Schläger anders und trainieren im Doppel statt im Einzel. Fußballer können gut auf einem Kleinfeld spielen, Skifahrer auch einen langsameren Ski ausleihen.

dpa/tmn