

Lebensstil-Interventionen als adjuvantes Therapiekonzept bei lokal fortgeschrittenem Prostatakarzinom

Die häufigste Krebserkrankung des Mannes ist das Prostatakarzinom. Alleine in Deutschland erkranken jedes Jahr neu um die 70.000 Männer an diesem Tumor.

Wird das Prostatakarzinom rechtzeitig entdeckt, so dass es noch auf die Prostata beschränkt ist, werden die Männer in der Regel durch eine Bestrahlung oder eine chirurgische, vollständige Entfernung der Prostata behandelt. Dann sind die Heilungschancen als sehr günstig einzustufen.

Ist der Tumor allerdings über den Rand der Prostata herausgewachsen (T3 Stadium), sind die Erfolgsaussichten, trotz Bestrahlung oder Operation, nicht mehr so günstig. Nach einer Operation müssen bis zu 50 % der Männer damit rechnen, dass innerhalb der nächsten 5 Jahre mit einem Wiederauftreten der Tumorerkrankung zu rechnen ist. In dieser Situation würde man dem Patienten gerne eine Zusatztherapie anbieten. Bisher konnte der Nutzen zusätzlicher Therapien nicht bestätigt werden.

Beobachtungsstudien bei Männern mit Prostatakarzinom haben Hinweise ergeben, dass bestimmte Lebensstilfaktoren, wie z.B. Ernährung, Bewegung und auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (Supplemente), Einfluss auf die Entstehung des Prostatakarzinoms, die Aggressivität des Tumors und auch den Verlauf der Erkrankung haben können.

Allerdings sind die bisherigen Ergebnisse nicht einheitlich und vieles spricht dafür, dass die Einhaltung bzw. der Verzicht einzelner o. g. Faktoren als Behandlungsmaßnahme alleine nicht ausreicht, um die Erkrankung des Prostatakarzinoms entscheidend zu beeinflussen.

Daher hat unsere Arbeitsgruppe eine sogenannte Interventionsstudie geplant, in die Patienten mit Prostatakarzinom nach Operation aufgenommen werden, welche ein besonders hohes Risiko auf ein Wiederauftreten der Erkrankung haben. Dabei soll bei diesen Patienten konkret untersucht werden, ob eine umfassende Änderung des Lebensstils erreichen kann, dass die Erkrankung weniger häufig auftritt, als bei Patienten, die eine derartige Änderung des Lebensstils nicht durchführen.

Das Lebensstil-Interventionsprogramm besteht aus 10 Kurztagen, mit einer Dauer von jeweils sechs bis sieben Stunden. Jeder Kurstag beinhaltet bestimmte, aufeinander aufbauende Inhalte aus folgenden Bereichen:

- Bewegung
- Ernährung
- Achtsamkeitsbasierte Entspannung und Stressreduktion
- Gesprächsrunden
- Übungen für zu Hause
- Naturheilkundliches Selbsthilfekonzept

Die Akzeptanz des Kurzprogramms und der Erfolg der Lebensstilveränderung werden durch ein umfangreiches wissenschaftliches Programm begleitet. In regelmäßigen standardisierten Kontrolluntersuchungen wird dann beobachtet, wie häufig ein Wiederauftreten der Tumorerkrankung erfolgt. Diese Ergebnisse werden dann mit einer Kontrollgruppe verglichen, welche nicht an diesem Programm teilgenommen hat.