

Eine neue Lebensaufgabe

Michael und Uli Roth haben in ihrem Leben viele Dinge gemeinsam erlebt: Sie nahmen beide an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles teil, gewannen 1989 zusammen den Pokal des Deutschen Handballbundes und wurden ein Jahr später deutscher Meister. Doch die eineiigen Zwillinge teilen auch gemeinsame Schattenseiten des Lebens – als sie 2009 mit 47 Jahren an Prostatakrebs erkrankten. Mit Tagesspiegel GESUND sprachen die beiden Brüder über Schockdiagnosen, Männervorsorge und das Leben nach dem Krebs – und waren dabei bereit, auch sehr private Fragen zu beantworten.

Sie beide machten sich nicht nur im Handballsport einen Namen, über die letzten Jahre hat die breite Öffentlichkeit Sie vermehrt auch als Gesprächspartner zum Thema Prostatakrebs kennen gelernt. Welche Frage würde Ihnen denn gern einmal gestellt werden?

Uli Roth: Nun, wir setzen uns grundsätzlich dafür ein, dass mehr Männer früher zum Arzt gehen. Daher denke ich, dass die große Frage immer noch ist, warum sich so viele Männer vor der Vorsorge scheuen. Davor muss man aber keine Angst haben, wir können aus eigener Erfahrung bestätigen, dass sie sehr nützlich ist.

Um Ihre Wunschfrage gleich aufzugreifen: Was ist denn der Grund, warum sich Männer vor dem Arztbesuch drücken? Im direkten Vergleich suchen Frauen ja einen Arzt viel regelmäßiger auf.

Uli Roth: Männer erzählen sich oft die schlimmsten Dinge von den Ärzten. Sie wissen, es gibt den Männerarzt. Aber da gehen die wenigsten von allein so oft hin wie die Frauen zum Frauenarzt. Vielleicht denken gerade jüngere Männer auch einfach nicht daran, schwerwiegend krank sein zu können. Uns geht es besonders um die Aufklärung, dass man zur Vorsorge geht, um eventuelle Erkrankungen früh zu bemerken. Denn wenn beispielsweise ein Prostatakrebs früh erkannt wird, ist klar, dass er therapierbar, operierbar und sogar heilbar ist.

Michael Roth: Genau, es kommt auf den Zeitpunkt an. Ich denke, die meisten Männer fürchten sich vor den Schreckensmeldungen von Inkontinenz und Impotenz. Das ist immer ein heikles und schwieriges Thema, aber eben nur dann, wenn man zu spät dran ist. Wenn man den Krebs nämlich früh erkennt, müssen Inkontinenz und Impotenz keine Rolle spielen.

Und nach einer erfolgreichen Behandlung lebt es sich fast wieder so ideal wie zuvor.

A propos „ideal“: Sie gelten als Vorbilder, was die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen angeht. Aber viele Männer beschäftigen sich nicht unbedingt mit ihrer Vorsteherdrüse – wann haben Sie eigentlich das erste Mal genauer über Ihre Prostata nachgedacht?

Uli Roth: Früher hatte ich in der Tat auch nicht großartig daran gedacht, aber ich wusste immerhin, dass es sie gibt und konnte sie grob zuordnen. Wir waren schon immer durch die sportliche Entwicklung darauf geschult, auf unseren Körper zu achten. Und mit ungefähr 40 hatte ich schon eingesehen, dass ein Gesundheitscheck sinnvoll sein kann. Außerdem gab es in der Familie einen Prostatakrebs-Fall, wodurch wir die Krankheit kannten.

Michael Roth: Stimmt, unser Vater ist mit 70 daran erkrankt und wir haben damals schon mitgekriegt, wie ein Leben sich durch eine Krebsdiagnose verändert. Ich weiß noch, wie mich meine Ehefrau zur Vorsorge schicken wollte, als ich Anfang 30 war. Und überhaupt gibt es ja außer der Prostata auch noch mehr Dinge, die beim

Männerarzt oder beim Urologen untersucht werden, beispielsweise Blut im Urin oder Stuhl oder es werden die Nieren oder die Gallenblase per Ultraschall untersucht.

2009 war sicherlich ein hartes Jahr für Sie. Mit damals 47 Jahren erhielten Sie beide die Diagnose Prostatakarzinom. Wurde diese Krebsdiagnose damals bei der Vorsorgeuntersuchung gestellt?

Michael Roth: Nicht sofort beim Arzt in der Praxis, dafür war eine ganze Kette von Untersuchungen notwendig. Wir hatten schon 2000 mit der Prostata-Vorsorge begonnen und gingen jährlich zur Routinekontrolle. Ich wurde damals zuerst mit dem Befund konfrontiert. Ein Bluttest beim Urologen hatte ergeben, dass der PSA-Wert überdurchschnittlich hoch war, auch im Vergleich zum Vorjahr.

Uli Roth: Und ich wollte dann auch Klarheit, da das Risiko für die gleiche Erkrankung bei eineiigen Zwillingen sehr hoch ist. Nach der Diagnose von meinem Bruder bin ich zu meinem Urologen gegangen. Dort wurde dann tatsächlich auch ein höherer PSA-Wert als noch drei Monate zuvor gemessen und es bestand die große Befürchtung, dass ich relativ schnell nachziehe. Kurz nach Michaels Operation erhielt ich dann tatsächlich ebenfalls die Diagnose.

Sie erwähnten, dass sich die Diagnose aus mehreren Punkten zusammensetzt. Wenn wir gedanklich noch einmal einen Schritt zurückgehen zum Ablauf der Vorsorgeuntersuchung – was passiert dabei eigentlich genau?

Uli Roth: Zur klassischen Untersuchung beim Urologen gehört, dass aus dem Blut der PSA-Wert bestimmt wird, der ein Marker für Veränderungen an der Prostata sein kann. Eine Erhöhung spricht dabei nicht automatisch für einen Krebs, kann aber darauf hindeuten, dass etwas dort nicht stimmt. Der Arzt muss dann verschiedene Ursachen für einen angestiegenen Wert abklären, beispielsweise eine Prostataentzündung, die mit Antibiotika über drei Wochen behandelt wird. Danach sollte der PSA-Wert wieder sinken. Bleibt er aber stabil hoch, steht die klassische Tastuntersuchung an. Hierbei kontrolliert der Urologe mit dem Finger durch den After die Prostataoberfläche, um festzustellen, ob es Verhärtungen oder andere Veränderungen gibt. Ansonsten gehören zur Diagnostik noch Ultraschall-, MRT- oder spezielle CT-Untersuchungen mit einem Kontrastmittel und zum Schluss eine Biopsie. Diese Gewebeentnahme bestätigt dabei direkt einen Verdacht, ob ein Krebs vorliegt oder nicht.

Nachdem bei Ihnen diese Untersuchungen durchgeführt und Ihnen die Befunde mitgeteilt wurden: Wie sind sie mit der Diagnose umgegangen – war das eher eine Doppelbelastung für Sie oder konnten Sie sich gegenseitig stützen?

Michael Roth: Ich erhielt die Diagnose ja wie gesagt zuerst, für mich war es am Anfang natürlich ein Schock. Man schaut wie durch einen Tunnel und denkt, am Ende steht der unausweichliche Tod. Die ersten Gedanken waren dementsprechend all das, was man mit Krebs so in Verbindung setzt: viele Einschränkungen, Chemotherapie und Haarausfall.

Uli Roth: Mein Befund war sicherlich keine Schockdiagnose mehr, aber bei meinem Bruder kam es für uns alle aus heiterem Himmel. Wir holten uns nach Michaels Diagnose zusammen Informationen ein und ich ging mit zu den Ärzten. Damals hatte ich noch keine Diagnose, kam mir aber so vor, als ob. Da bei unserer Mutter ungefähr zeitgleich noch ein Nierenkarzinom entdeckt wurde, hatte ich später dann meine Diagnose die ersten Wochen zunächst für mich behalten. Das war wirklich keine gute Zeit damals, aber im Nachhinein betrachtet denken wir, dass man auf

keinen Fall schweigen sollte. Wir sprachen uns aus, konnten uns so gegenseitig helfen und bestritten als Brüder eine weitere Lebensphase gemeinsam.

Denken Sie also rückblickend betrachtet, dass Sie als Zwillinge diese Lebensphase besser verarbeiten und überstehen konnten als jemand, der damit alleine dasteht?

Michael Roth: Wahrscheinlich schon. Zwillinge haben ja ohnehin ein sehr intensives Verhältnis, so innig, wie man das wahrscheinlich nicht nachvollziehen kann, wenn man kein Zwilling ist. Bei der Erkrankung spielen die Psyche und das Schamgefühl eine große Rolle. Da ist der eigene Bruder ein wichtiger Ansprechpartner.

Haben Sie sich deshalb auch für die gleiche Therapie entschieden?

Uli Roth: Ja, wir hatten uns zunächst noch weitere Meinungen bei anderen Ärzten eingeholt und uns dann für die gleiche Behandlung bei denselben Medizinern entschieden. Mein Bruder kam vor mir dran und dadurch wusste ich, was bei der Operation auf mich zukommt. Und weil der Eingriff bei ihm an der Uniklinik in Hamburg so gut lief, war für mich klar, dass ich den gleichen Weg einschlagen werde. Die Operation war schwierig und lang, dabei wurde die Prostata stückchenweise durch die Harnröhre entfernt. Der Eingriff reißt einen auch erst einmal aus dem Leben heraus: Man hängt die ersten acht bis zehn Tage am Katheter, muss im Prinzip das Wasserlassen und –halten wieder erlernen und wenn das Glied das erste Mal nach der OP wieder steif wird, ist das auch eine gute, beruhigende Erfahrung. Danach steht eine dreiwöchige Reha an. Für eine Regeneration und die Verarbeitung des Ganzen halte ich aber wenigstens vier bis sechs Wochen für realistischer.

Zwillingstudien sind in der klinischen Forschung unter anderem für genetische Fragestellungen relevant. Wurden Sie dahingehend angesprochen?

Michael Roth: Ja, wir haben jeweils unsere Prostata dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf für Forschungszwecke zur Verfügung gestellt. Außerdem werden wir regelmäßig zu Urologen-Kongressen in ganz Deutschland eingeladen und sprechen dort über unsere Geschichte.

Ihre Geschichte ist glücklicherweise gut ausgegangen, denn Sie gelten mittlerweile als geheilt. Heute leben Sie ohne Prostata – wenn Sie diese ganz persönliche Frage erlauben: Spielen Inkontinenz und Impotenz bei Ihnen eine Rolle?

Uli Roth: Nicht direkt. Ich habe heute im Prinzip den Sex wie früher, vielleicht nur etwas bewusster. Nach dem operativen Eingriff ist der Orgasmus heute trocken, daran musste ich mich zunächst gewöhnen. Aber das ist im Nachhinein betrachtet lächerlich im Vergleich zu möglichen anderen Folgen, zum Beispiel, wenn der Krebs aus der Zelle ausgebrochen wäre und in andere Körperbereiche gestreut hätte. Inkontinenz und Impotenz sind dann ein Thema, wenn der Krebs sich zu stark ausgebreitet hat. Dann kann man nicht mehr räumlich begrenzt und nervenschonend operieren und gegebenenfalls muss der Schließmuskel mitentfernt werden.

Michael Roth: Das war bei uns aber durch die frühe Erkennung glücklicherweise nicht der Fall. Wir wurden so operiert, dass die Nerven erhalten blieben. Und durch den Sport hatten wir auch von früher immer noch einen guten Trainingszustand, wodurch wir zum Beispiel kein spezielles Beckenbodentraining nach der OP brauchten. Für mich hat sich im Wesentlichen auch nicht viel geändert, außer dass ich einige Dinge sensibler beachte, wie das Wasserlassen vor dem Sex.

Mit diesem offenen Umgang Ihrer persönlichen Geschichte möchten Sie sich in der Öffentlichkeit für die Männer-Vorsorge stark machen. Wie kam es dazu, Ihre Erkrankung publik zu machen?

Michael Roth: Das war per Zufall, ich brauchte nach der Operation Zeit zum Verarbeiten und wollte in Fuerte Ventura den Kopf frei kriegen. Dort lernte ich den TV-Produzenten Markus Heidemanns kennen und er saß zufällig neben mir, als mich Uli am Strand anrief und mitteilte, dass er auch den Krebs hat. Heidemanns bot uns seine Hilfe an, wenn wir dem Thema in der Öffentlichkeit größere Aufmerksamkeit hätten zukommen lassen wollen.

Uli Roth: Als erstes dachten wir überhaupt nicht an so etwas. Aber als es uns wieder besser ging, entschieden wir uns doch für den Schritt in die Medien, weil Prostatakrebs immer noch eine der häufigsten krebsbedingten Todesursachen bei Männern ist und jährlich Tausende daran sterben. Wir haben uns die Aufklärung zu einer neuen Lebensaufgabe gemacht, ein Buch zum Thema herausgegeben und sind der lebende Beweis dafür, dass eine frühe und regelmäßige Vorsorge Leben retten kann.

Haben Sie einen abschließenden Ratschlag für Betroffene, deren Angehörige oder Leute mit einem erhöhten Risiko für Prostatakrebs?

Michael Roth: Als Betroffener oder Angehöriger sollte man darauf achten, einen guten Operateur zu finden. Die Erfahrung des Arztes ist sehr wichtig und bestimmt das weitere Leben nach der Operation in nicht geringem Maße mit. Und man sollte versuchen, offen mit der Erkrankung umzugehen.

Uli Roth: Ja, man sollte auf gar keinen Fall schweigen. Das haben wir zuhause gemerkt, aber auch im engeren Bekanntenkreis. Man braucht in so einer schweren Lebensphase kein Mitleid, aber sicherlich Mitgefühl. Sich zu öffnen war wie eine Befreiung – weil es einem selbst guttut, aber auch der Familie hilft. Und wenn man offen mit dem Thema umgeht, gibt man den Leuten, die schlecht damit zurechtkommen, die Möglichkeit, wieder ganz normal mit einem umzugehen.