

Statement

Carlo Thränhardt

Ehemaliger Hochspringer & Botschafter der Aufklärungskampagne ‚Männer.Reden.Jetzt.‘

Warum ich Männern rate, jetzt zu reden

Als Botschafter der Kampagne ‚Männer.Reden.Jetzt.‘ möchte ich Männer mit Prostatakrebs dazu bewegen, über ihre Symptome zu sprechen. Es ist mir ein wesentliches Anliegen, eigene Erfahrungen weiterzugeben, die ich in der Zeit als aktiver Hochspringer gemacht habe.

Eine wichtige Lektion für mich war, auf die Signale meines Körpers zu achten. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man mit Schmerzen ins Stadion geht, da man denkt, als taffer Sportler würde man die Probleme alleine lösen können. Doch das ist fast immer ein Irrtum. Daher musste ich mich damit auseinandersetzen, körperliche Einschränkungen offen zu kommunizieren oder mit einem Arzt darüber zu sprechen – ein Schritt, der nicht leicht für mich war und mich auch heute manchmal noch herausfordert. Probleme klar beim Namen zu nennen, ist eine der entscheidenden Voraussetzungen dafür, dass man rechtzeitig die notwendige Unterstützung erhält. Das gilt natürlich umso mehr bei einer schweren Erkrankung wie Prostatakrebs – insbesondere dann, wenn die Erkrankung schon weiter fortgeschritten ist.

Patienten mit Prostatakrebs gehen vermutlich durch die schwerste Zeit ihres Lebens. Sie haben wahrscheinlich auch Angst davor, dass sich die Situation verschlechtert. Ich möchte ihnen Mut machen, darüber zu sprechen, wenn Schmerzen auftauchen und plötzlich Tätigkeiten, die vorher gut erledigt werden konnten, nicht mehr richtig gelingen. Wir Männer neigen oft dazu, unseren Körper zu funktionalisieren und Probleme zu verschweigen – aus Angst eine scheinbare Schwäche zuzugeben. Meine Erkenntnis ist, dass Stärke gerade damit zusammenhängt, sich den eigenen – vermeintlichen – Schwächen zu stellen.

Aus diesem Grund appelliere ich an Männer, die an Prostatakrebs erkrankt sind, mit ihrem Arzt und ihrem engerem Umfeld im Gespräch zu bleiben, um die Warnzeichen rechtzeitig zu erkennen, die ein Fortschreiten der Erkrankung anzeigen. Patienten sollten die Dinge thematisieren, die sie gerade beschäftigen, wie zum Beispiel die Schmerzen, die sie verspüren. Denn es ist – sowohl im Sport als auch bei einer Krankheit – unglaublich wichtig, dass man offen darüber spricht, vor allem mit seinem Arzt. Ich möchte Patienten mit Prostatakrebs dazu ermutigen, über alle Symptome möglichst früh mit ihrem Arzt zu reden. So kann die Erkrankung optimal behandelt und die Lebensqualität erhalten werden – und die Betroffenen können sich wieder neue Ziele setzen.