


# Javita

BEGLEITUNG BEI KREBS

A photograph of two middle-aged men, Michael and Uli Roth, smiling. Michael is on the left, wearing a light pink shirt. Uli is on the right, wearing a black shirt. They are positioned in front of a background of horizontal blinds.

Michael und Uli Roth:

» UNSER LEBEN HAT  
EINEN **NEUEN SINN**

**SELBSTHILFE** ▶ Tag der  
Krebs-Selbsthilfe in Köln

**FREIZEIT** ▶ Das Miniatur  
Wunderland in Hamburg



Michael und Uli Roth:

## » UNSER LEBEN HAT EINEN NEUEN SINN

Auch nach ihrer aktiven Laufbahn als Handballer trieben die Zwillinge Michael und Uli Roth regelmäßig Sport, fühlten sich kerngesund und fit. So traf ihre Diagnose sie völlig überraschend. Mit 47 Jahren erkrankten beide innerhalb weniger Wochen an **PROSTATAKREBS**.

**M**itte April 2009 wurde bei dem wenige Minuten älteren Michael Roth ein Tumor entdeckt, im Mai erhielt auch Uli die schlimme Nachricht, die ihr Leben schlagartig veränderte. „Als mir der Arzt sagte, dass etwas nicht in Ordnung sei, war mir, als sei in meinem Magen eine Bombe explodiert“, erzählt Michael Roth. „Die Diagnose war ein Schock. Du denkst sofort an den Tod und hast das Gefühl, als ziehe dir jemand den Stuhl, auf dem du sitzt, einfach weg. Die Krankheit kam aus dem Nichts.“ Denn der erfolgreiche Handballtrainer, Agenturchef und Reisebürobesitzer fühlte sich hervorragend und war voller Tatendrang. Dann kam die Diagnose

und plötzlich war alles anders als zuvor. Er unterrichtete seinen Bruder – zunächst nur diesen. „Wir hatten mit unseren Kindern und Freunden einen gemeinsamen Urlaub geplant und ich wollte sie erst einmal nicht belasten und versuchen, die Tage möglichst unbeschwert zu verbringen.“

Nachdem das Ergebnis der Biopsie vorlag und sich der Verdacht bestätigt hatte, telefonierte Michael Roth umgehend mit seinen beiden älteren Schwestern und besuchte seine Eltern. „Für meinen Vater war es besonders schlimm. Er selbst hatte kurz zuvor ein Prostatakarzinom und Schuldgefühle, dass er mir die Gene ver-

erbt haben könnte.“ Seine Familie war die ganze Zeit für ihn da und stand ihm hilfreich zur Seite – vor allem Zwillingenbruder Uli. Die beiden telefonierten ohnehin täglich miteinander, doch die Krankheit schweißte sie noch enger zusammen.

### VERDRÄNGEN UND SCHWEIGEN

Es folgten Gespräche mit den Ärzten. Sie rieten ihm, da er noch recht jung war, die Prostata vollständig entfernen zu lassen. „Eine schwere Entscheidung, schließlich denkt man in diesem Zusammenhang sofort an Inkontinenz und Impotenz“, sagt Michael Roth. „Und das mit 47.“ So



*Damals wie heute: Michael und Uli Roth sind unzertrennlich.*



*Michael Roth ist als Trainer dem Handball treu geblieben.*

beriet er sich mit der Familie, Freunden und Bekannten und beschloss, weitere ärztliche Meinungen einzuholen. Das Ergebnis: Die radikale Prostatektomie wurde befürwortet und durchgeführt. Der Eingriff verlief erfolgreich und seine Befürchtungen bestätigten sich nicht.

Auf Drängen von Michael und den Ärzten ließ sich auch Uli Roth untersuchen und erhielt kurz darauf ebenfalls den Befund Prostatakrebs. „Obwohl mich die Diagnose eigentlich nicht mehr überraschte, da ich im Unterbewusstsein wohl schon damit gerechnet hatte, stürzte für mich meine heile Welt von einer auf die andere Minute zusammen. Einerseits musste ich mit mir und meiner Erkrankung klarkommen, andererseits war da die Angst um meinen Bruder.“

### SCHRITT IN DIE ÖFFENTLICHKEIT

Nicht nur das: Bei Mutter Roth war wenige Tage zuvor Nierenkrebs festgestellt worden und ihr Sohn wollte sie nicht zusätzlich belasten. So schwieg er und informierte nur Michael und einen guten Freund. „Ich wollte mich ablenken und dachte, das Alltagsgeschäft und mein Job als Manager der Band PUR würden mir guttun. Weit gefehlt“, erzählt Uli Roth. „So reagierte ich ganz anders als mein Bruder. Wir handelten sonst immer sehr ähnlich, doch mit unserer Diagnose sind wir unterschiedlich umgegangen. Michael ent-

schleunigte sein Leben, achtete verstärkt auf sich und kündigte seinen Job. Ich neigte zu Verdrängung und stürzte mich in die Arbeit.“

Nach einer Weile nahm er den Rat des Bruders an, nicht länger zu schweigen. Er weihte seine Mutter ein und fühlte sich danach wie befreit. „Heute weiß ich, dass es guttut und für den Genesungsprozess wichtig ist, sich mitzuteilen.“ Bis er soweit war, hat es etwas gedauert, dennoch hat er früh die Idee seines Bruders aufgegriffen, mit ihrer Erkrankung an die Öffentlichkeit zu gehen. Nach anfänglichem Zögern stimmte auch die Familie zu. Die Zwillinge waren dankbar, dass ihr Krebs frühzeitig erkannt worden war und sie eine gute Prognose hatten. „Wir wollten etwas zurückgeben und hofften und hoffen weiterhin, viele Männer zu erreichen und zur Vorsorge zu animieren.“

So besuchten die beiden noch vor Uli Roths Operation gemeinsam mit ihrem Chirurgen, Prof. Hartwig Huland aus Hamburg, eine Fernseh-Talkshow. Nach Ulis Prostatektomie schrieben die beiden ein Buch über ihr Leben und ihre Krankheit. Außerdem besuchen sie Selbsthilfegruppen, halten Vorträge und Seminare.

Den Prostatakrebs verstehen die Zwillingenbrüder als Warnung und Einschnitt. „Die Erkrankung machte uns bewusst, dass es so nicht weitergehen konnte. Den

sportlichen Höhepunkten folgten berufliche Erfolge; wir waren immer in Aktion und haben auch privat stets am Limit gelebt“, sagt Uli Roth. „Wenn einem die Endlichkeit des Lebens vor Augen geführt wird, lernt man den Wert des Lebens richtig schätzen. Ich denke, wir haben unsere persönliche Krise genutzt, um unserem Leben einen neuen Sinn zu geben.“

### DIE NEUORIENTIERUNG

Michael arbeitet inzwischen wieder als Handballtrainer, Uli geht ganz in seinem Job als Bandmanager auf. „Wir versuchen aber kürzer zu treten und achten mehr auf uns. Im Gegensatz zu früher weiß ich, dass ich nicht unabkömmlich bin. Ich habe ein tolles Team und kann auch mal arbeitstechnisch zurückstecken.“

Auch privat hat sich einiges verändert. Beide leben wieder in einer festen Beziehung, nachdem ihre Ehen aufgrund ihres rastlosen Lebens vor einigen Jahren gescheitert waren. „Für uns war es nicht immer einfach, da wir auch unsere Kinder nicht mehr so häufig gesehen haben, wie wir es uns gewünscht hätten. Inzwischen pflegen wir wieder sehr gute Beziehungen zu unseren Exfrauen und verbringen regelmäßig Zeit mit den Kindern“, erzählt Uli Roth. „Ich führe ein schönes und spannendes Beziehungsleben, und das tut mir sehr gut. Stetigkeit, Ruhe und Harmonie sind für mich heute ganz wichtig und



Oben: Prof. Hartwig Huland hat die Brüder operiert.

Links: Uli Roth managt heute die Band PUR.

steigern mein Wohlbefinden.“ Auch räumlich hat er sich verändert. Mit seiner neuen Partnerin zog er von Leutershausen nach Heidelberg. „Der Umzug steht auch als Symbol für meinen Drang nach Veränderung. Obwohl ich mich meiner Heimatstadt und meinem Heimatverein, für den ich ehrenamtlich im Management tätig bin, nach wie vor sehr verbunden fühle,

Doch die nächste Reise geht nicht nach Afrika, sondern nach Südamerika. „Meine Mutter stammt aus Peru und es ist mir wichtig, wieder mal ihre Heimat zu besuchen.“ Die Offenheit der Menschen und ihren Zusammenhalt empfindet der 49-Jährige als große Bereicherung. „Glücklicherweise sind Michael und ich ebenfalls so aufgewachsen. Unsere Eltern und

genheit an. Wir achten auf ausreichend Schlaf, denn durch die Erkrankung sind wir häufig früher müde.“

Ansonsten geht es ihnen körperlich gut. Die beiden sind froh, dass ihr Prostatakrebs früh erkannt wurde und sie wieder ein weitestgehend normales Leben führen können. „Wir müssen zwar öfter auf die Toilette und ejakulieren trocken, aber das sind schon die einzigen körperlichen Einschränkungen. Und mit dem Sex klappt es auch ohne Hilfsmittel.“

*Michael und Uli Roth:*

## » MAN LERNT DEN WERT DES LEBENS RICHTIG SCHÄTZEN.

war der Zeitpunkt gekommen, ein bisschen auszubrechen.“ Seine Kinder leben 15 Kilometer entfernt und sie stehen in engem Kontakt. Auch in die Urlaubsplanung werden sie eingebunden. „Kürzlich haben wir zum ersten Mal zu viert einen Cluburlaub verbracht. Das ist prima gelaufen und ich bin froh, dass es meinen Kindern gefallen hat und sie sich mit meiner neuen Lebensgefährtin gut verstehen.“

### AUSZEITEN NEHMEN

Waren Erholungsurlaube bis zur Erkrankung der Brüder eher nebensächlich, gehören diese Auszeiten jetzt zum neuen Leben der Roth-Zwillinge dazu. „Ich möchte die Welt entdecken und alle Kontinente bereisen, um vor allen Dingen Land und Leute kennenzulernen“, verrät Uli Roth. Vor allem Asien mit Kambodscha und Vietnam sowie Südafrika zählen zu seinen Wunschzielen.

Schwestern haben uns immer Rückhalt gegeben, ganz egal, was wir angestellt haben und welche Wege wir gegangen sind. Wir kennen es gar nicht anders, als ein intensives Familienleben zu pflegen, und wir möchten es nicht missen“, sagt Uli Roth. Das hat ihnen während der Krankheit gutgetan, und das ist bis heute so geblieben: „Diesbezüglich lassen sich unsere südamerikanischen Wurzeln wahrlich nicht verleugnen“, lacht er.

Ihren Körper nehmen die Brüder bewusster wahr als früher. Sport ist weiterhin ihr Lebenselixier: Laufen steht täglich auf dem Programm, Golfen und Skifahren so oft als möglich. Viel Wert legen die beiden auf bewusste Ernährung und Entspannung. „Natürlich ist unser Leben durch unsere Jobs noch immer stressig genug, aber wir setzen andere Prioritäten“, sagt der Bandmanager bestimmt. „Unser intensives Partyleben gehört der Vergan-

### WERBEN FÜR DIE VORSORGE

Dennoch gibt es immer wieder Augenblicke, in denen die Krankheit sie einholt. Bislang gehen die Brüder alle drei Monate zur Kontrolle, ab dem nächsten Jahr dann halbjährlich. Nach fünf Jahren ohne Befund gilt die Erkrankung als überwunden. „Wir haben bisher immer Top-Werte und sind optimistisch, dass es so bleibt. Aber ganz ausschließen kann man eben nicht, dass der Krebs zurückkommt. Und dieses Gefühl kommt vor jeder anstehenden Untersuchung hoch“, sagt Uli Roth. „Es ist ein langer Weg, wieder ins normale Leben zurückzufinden. Aber es kann gelingen.“ Michael Roth ergänzt: „Wir haben unser Schicksal akzeptiert und das Beste draus gemacht.“

Und da die Zwillinge am eigenen Leib erfahren haben, dass Früherkennung lebensrettend sein kann, engagieren sich die „Prostata-Paten“ weiterhin als „Tabu-Brecher“ und setzen sich für die Prostatakrebs-Vorsorge ein.

mf

# HINTERGRUND



**PROF. THOMAS KÜCHLER**, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Psychoonkologe, leitet das Referenzzentrum Lebensqualität am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel.

## GEHEN MÄNNER ANDERS MIT DER DIAGNOSE „KREBS“ UM ALS FRAUEN?

**PROF. KÜCHLER:** Ja. Frauen sprechen oft offener über ihren Krebs und beziehen auch ihr Umfeld – Familie, Freunde, Kollegen – ein. Dies ist Teil einer kämpferischen Strategie, die im englischen Sprachraum „fighting spirit“ genannt wird. Sie ist hilfreich, weil sie das emotionale Wohlbefinden verbessert. Die meisten Männer machen ihre Krankheit dagegen mit sich selbst aus. Das zeigt sich auch daran, dass Männer seltener in Selbsthilfegruppen aktiv sind als Frauen. Insofern ist das Verhalten der Roth-Brüder eher die (lobenswerte) Ausnahme. Wobei natürlich nicht jeder an die Öffentlichkeit gehen muss. Aber mit den Menschen, die einem wirklich wichtig sind, sollte man schon reden.

## WELCHE ÄNGSTE HABEN SPEZIELL MÄNNER, DIE AN PROSTATAKREBS LEIDEN?

**PROF. KÜCHLER:** Jede Krebsdiagnose, auch eine mit guter Prognose, ist zunächst mit der Assoziation „Tod“ verbunden. Das sagt ja auch Michael Roth sehr deutlich. Deshalb ist die ausführliche Aufklärung durch den behandelnden Arzt extrem wichtig. Da gibt es meiner Erfahrung nach noch Verbesserungsbedarf. Speziell bei Prostatakrebs dreht sich die zentrale Angst der Patienten um ihre Männlichkeit, um Potenzprobleme und Inkontinenz. Doch gerade darüber sprechen Männer nicht gern.

## WIE KANN EIN PSYCHOONKOLOGE DEN MÄNNERN HELFEN?

**PROF. KÜCHLER:** Es braucht vor allem Zeit, bis man mit den Betroffenen über ihre Ängste sprechen kann. In der ersten Sitzung geht es daher eher „technisch“ zu. Wir sprechen über die Behandlungsoptionen und deren Auswirkungen. Erst in der zweiten Runde werden die Ängste thematisiert. Ich ermutige die Patienten, offen darüber zu reden, denn das ist die einzige Möglichkeit die Ängste zu überwinden. Es hilft nicht, sie zu verdrängen und so zu tun, als sei nichts passiert. Ich versuche, den Betroffenen dabei zu helfen, die Folgen ihrer Krankheit realistisch einzuschätzen und ihr Leben danach auszurichten. Zum Beispiel sich zu überlegen, wer und was im Leben wirklich wichtig ist und sich von Unwichtigem zu trennen. Die Roth-Brüder sind ein gutes Beispiel dafür, dass es im Leben „nach dem Krebs“ meist andere Prioritäten gibt als vorher.

## SIE SPRECHEN DIE BRÜDER AN. GIBT ES BEI ZWILLINGEN BESONDERHEITEN?

**PROF. KÜCHLER:** Nicht so viele, wie es scheint. Es gibt eine genetische Veranlagung für Prostatakrebs. Sie trägt aber nur 10 bis 20 Prozent zum Ausbruch der Krankheit bei. Den Rest machen Umwelteinflüsse aus: Rauchen, zu wenig Bewegung oder fettreiche Ernährung. Die psychische Situation ist besonders, weil beide mit derselben Diagnose auch dieselben Ängste haben. Das ist sehr belastend. Es ist aber auch eine Chance, denn sie können miteinander darüber reden – was sie ja auch getan haben – und gemeinsam einen Weg finden, ihre Ängste zu bewältigen. *cri*

## INFOS

### BUCHTIPPS

Uli und Michael Roth, Udo Ludwig:  
„Unser Leben – unsere Krankheit. Vom richtigen Umgang mit dem Prostatakrebs“. Verlag Zabert Sandmann, ISBN 978-3898832632, 19,95 Euro



### BROSCHÜREN

Blauer Ratgeber „Prostatakrebs“ kostenlos erhältlich bei: Deutsche Krebshilfe e. V., Buschstr. 32, 53113 Bonn  
Tel.: 0228 729900  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de  
Der Ratgeber kann auch bestellt oder als pdf heruntergeladen werden unter: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Patientenratgeber „Prostatakrebs“ erhältlich bei: Krebsgesellschaft NRW, Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf  
Tel.: 0211 15 76 09 90  
E-Mail: info@krebbsgesellschaft-nrw.de  
Der Ratgeber kann auch bestellt oder als pdf heruntergeladen werden unter: [www.krebbsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebbsgesellschaft-nrw.de)

Patientenleitlinien „Prostatakrebs“ zu beziehen von: Deutsche Krebsgesellschaft e. V., Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin  
Tel.: 030 322932980  
oder unter: [www.krebbsgesellschaft.de](http://www.krebbsgesellschaft.de)

### KONTAKTE

BPS Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe  
Alte Str. 4, 30989 Gehrden  
Tel.: 05108 926646,  
[www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de)

Der BPS bietet eine telefonische Beratungshotline an. Die Berater sind dienstags, mittwochs und donnerstags von 15 bis 18 Uhr erreichbar unter der gebührenfreien Service-Rufnummer **0800 7080123**

Landesverband Prostata-Selbsthilfe NRW e. V.  
Leineweberstr. 50, 45468 Mülheim/Ruhr  
Tel.: 0208 3059299  
E-Mail: info@prostatakrebs-lps.de