



# 38

## Hormontherapie bei Prostatakrebs

Focus : Männergesundheit 38





# Hormontherapie bei Prostatakrebs

Die Diagnose Prostatakrebs ist für die Betroffenen und ihre Angehörigen ein einschneidendes Ereignis. In Deutschland erkranken jährlich etwa 75.000 Männer an dieser Krankheit, die damit die häufigste Tumorart bei Männern ist.<sup>1</sup> In manchen Fällen entwickelt sich der Tumor langsam und bleibt über Jahre lokal begrenzt. Es gibt jedoch auch aggressive Verlaufsformen, bei denen der Krebs das umliegende Gewebe angreift oder sogar in andere Körperregionen streut und Metastasen bildet.

Die gute Nachricht: Dank verbesserter Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es heutzutage für viele Betroffene gute Chancen auf Heilung oder zumindest eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

<sup>1</sup> Quelle: Zentrum für Krebsregisterdaten des Robert-Koch-Instituts, 2022

## ■ Behandlungsmöglichkeiten im Überblick

Für die Behandlung von Prostatakrebs stehen verschiedene Optionen zur Verfügung, darunter aktive Überwachung, Operation (Prostatektomie), Strahlentherapie, Hormontherapie, Chemotherapie und Immuntherapie. Oft werden diese Behandlungen auch kombiniert, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Welche Therapie gewählt wird, hängt vom Stadium und der Aggressivität des Tumors, dem Alter und der allgemeinen Gesundheit des Patienten ab. Ebenso spielen persönliche Wünsche und Ängste des Betroffenen eine wichtige Rolle. Die Hormontherapie ist eine zentrale Behandlungsoption. Häufig werden zwei Hormontherapien kombiniert, weil dadurch die Wirksamkeit der Behandlung erheblich verbessert wird.

## ■ Was ist eine Hormontherapie?

Um wachsen zu können, benötigen Prostatakrebszellen in der Regel das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Bei einer Hormontherapie, auch Androgendeprivationstherapie (ADT) genannt, wird entweder die körpereigene Produktion von Testosteron verringert oder seine Wirkung auf die Krebszellen blockiert – je nach Medikament und individuellem Krankheitsverlauf. Dadurch kann das Wachstum der Krebszellen verlangsamt oder gestoppt und die Ausbreitung des Krebses kontrolliert werden. Die Hormontherapie kann so den Krankheitsverlauf entscheidend beeinflussen und die Lebensqualität verbessern.

## ■ Wann wird eine Hormontherapie empfohlen?

Ob und wann die Hormontherapie angewendet wird, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Sie wird häufig in folgenden Fällen empfohlen:

### Fortgeschrittener Prostatakrebs mit Metastasen

Der Krebs hat sich bereits über die Prostata hinaus in andere Bereiche des Körpers ausgebreitet, wie zum Beispiel in die Lymphknoten oder Knochen.

(Metastasen). Die Hormontherapie wirkt im ganzen Körper und hilft, das Wachstum der Metastasen zu verlangsamen. Sie kann Symptome lindern und das Leben des betroffenen Patienten erheblich verlängern.

#### Örtlich fortgeschrittener Prostatakrebs

Der Tumor ist groß und über die Prostata hinausgewachsen. In diesen Fällen wird die Hormontherapie oft mit einer Bestrahlung kombiniert: Wird sie vor der Bestrahlung eingesetzt (der Fachbegriff dafür lautet neoadjuvante Hormontherapie), verkleinert sie den Tumor und verbessert so die Wirkung der Strahlentherapie. Wird sie nach der Bestrahlung angewendet (adjuvante Hormontherapie genannt), verhindert sie, dass eventuell noch vorhandene Krebszellen weiterwachsen.

#### Rückfall nach früherer Behandlung

Manchmal kommt der Tumor nach einer Behandlung, wie einer Operation oder Strahlentherapie, wieder zurück. Wenn das passiert, spricht man von einem "Rückfall" oder "Rezidiv". In solchen Fällen wird oft eine Hormontherapie empfohlen, um das weitere Wachstum des Krebses zu bremsen und den Krebs unter Kontrolle zu halten. So kann die Hormontherapie nach einer vorherigen Behandlung eine wichtige Unterstützung sein.

Die Hormontherapie ist eine sehr effektive Behandlungsmethode. Sie kann den Prostatakrebs oft über Jahre ausbremsen. In manchen Fällen verkleinert sich der Tumor sogar. Auch Beschwerden durch den Tumor oder Metastasen können gelindert werden. Allerdings ist die Wirkung der Hormontherapie bei einer bereits fortgeschrittenen Erkrankung immer vorübergehend. Nach einer gewissen Zeit können Krebszellen die Fähigkeit entwickeln, auch ohne Testosteron zu wachsen, was als „kastationsresistenter Prostatakrebs“ bezeichnet wird. In solchen Fällen müssen alternative Therapien in Erwägung gezogen werden.



Die Hormontherapie wird in vielen Fällen in Kombination mit anderen Therapien, wie zum Beispiel mit einer Bestrahlung angewendet.

#### ■ **Wie wirkt die Hormontherapie?**

Die Hormontherapie greift gezielt in den Testosteron-Haushalt des Mannes ein und beeinflusst diesen auf verschiedene Weise. Welche Wirkung eintritt, hängt davon ab, welches Medikament eingesetzt wird.

- GnRH-Agonisten (z. B. die Wirkstoffe Leuprorelin oder Goserelin) und -Antagonisten (u.a. die Wirkstoffe Relugolix und Degarelix): Diese Medikamentengruppe senken den Testosteronspiegel im Blut. GnRH steht für Gonadotropin-Releasing-Hormon, das normalerweise die Freisetzung von Hormonen anregt, die zur Testosteronproduktion führen. Die Agonisten und Antagonisten unterbrechen diesen Prozess und reduzieren so die Menge an Testosteron.
- Antiandrogene (z. B. der Wirkstoff Bicalutamid): Diese Medikamente blockieren die Wirkung von Testosteron auf die Krebszellen, ohne den Testosteronspiegel im Blut zu verändern. Sie verhindern, dass das Hormon seine wachstumsfördernde Wirkung auf die Zellen entfaltet.
- Neue hormonelle Substanzen (Enzalutamid, Apalutamid, Darolutamid und Abirateron): Einige dieser Substanzen wirken direkt in den Krebszellen, indem sie die Fähigkeit des Testosterons blockieren, das Zellwachstum anzuregen. Andere hemmen die Testosteronproduktion insgesamt und senken so dessen Konzentration im Körper. Diese neuen Medikamente werden in der Regel in Kombination mit GnRH-Agonisten oder -Antagonisten verabreicht.

Dank dieser unterschiedlichen Ansätze kann die Hormontherapie gezielt auf die spezifischen Anforderungen des Patienten und die individuellen Besonderheiten der Erkrankung abgestimmt werden. Die Kombination unterschiedlicher Hormontherapien ist in der Regel wirksamer als eine Einzeltherapie.





## ■ Das erwartet Sie

Je nach Medikament und Behandlungsplan erhalten Sie die Hormontherapie entweder als Spritze, als Tablette oder als Kombination beider Formen. In der Regel müssen die Tabletten täglich eingenommen werden, während Hormonspritzen meist einmal im Monat oder alle drei Monate verabreicht werden.

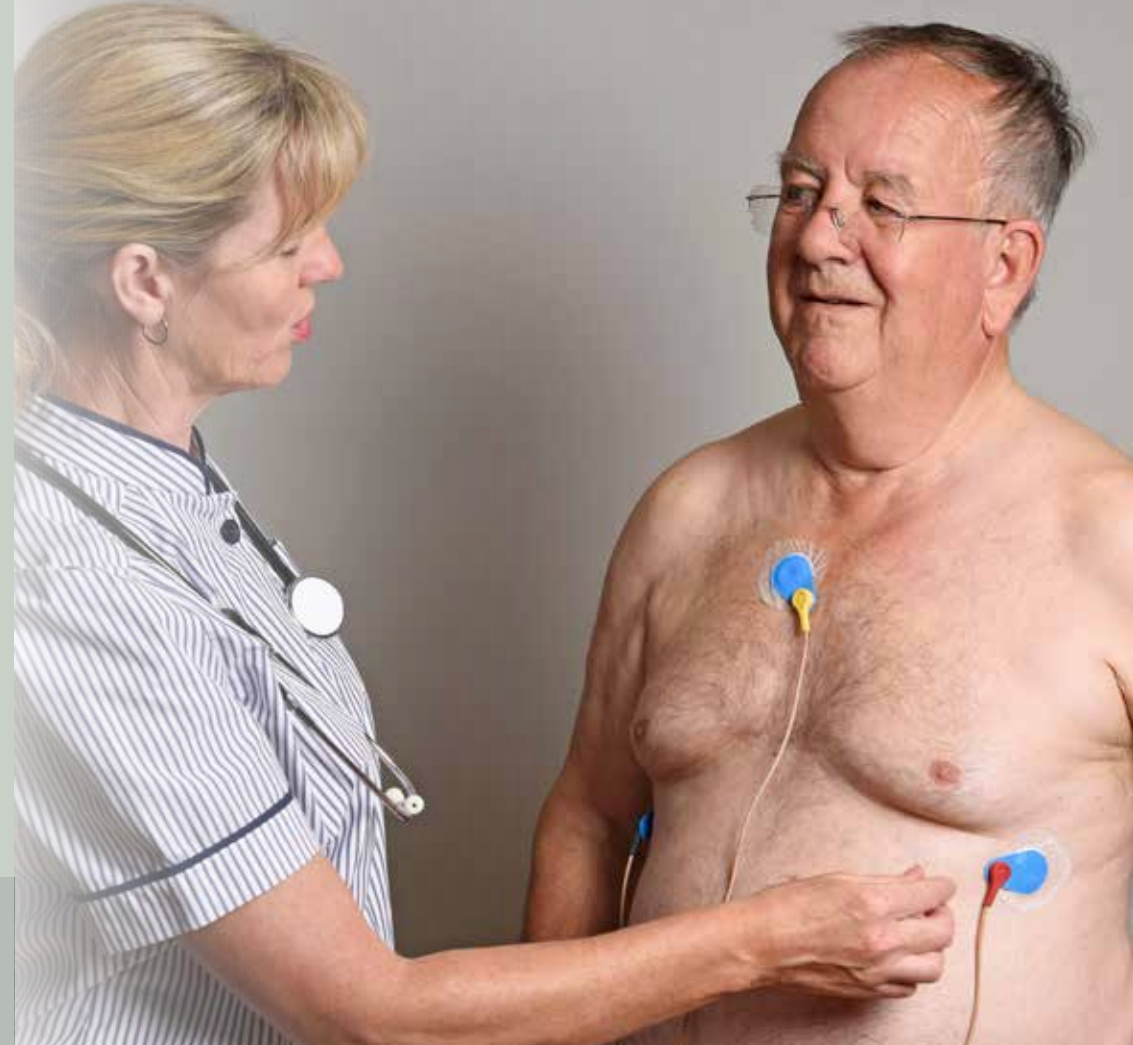
Während der gesamten Dauer der Behandlung finden regelmäßige Untersuchungen statt. Dazu gehören Bluttests, um den Testosteronspiegel sowie andere wichtige Werte wie den prostataspezifischen Antigen-Wert (PSA) zu überprüfen. Je nach Verlauf der Therapie können auch bildgebende Untersuchungen wie Ultraschall, CT (Computertomografie) oder MRT (Magnetresonanztomografie) eingesetzt werden, um die Tumorgröße und mögliche Ausbreitungen im Körper zu überwachen.

Diese regelmäßigen Kontrollen dienen dazu, den Erfolg der Hormontherapie zu bewerten und frühzeitig mögliche Nebenwirkungen zu erkennen. Falls nötig, kann die Medikation angepasst werden, um die Wirksamkeit zu steigern oder Nebenwirkungen zu verringern.

## ■ Wie lange dauert die Hormontherapie?

Die Dauer der Hormontherapie richtet sich nach der individuellen Situation und dem Verlauf der Erkrankung. In einigen Fällen wird die Therapie nur für einen begrenzten Zeitraum, etwa sechs Monate bis drei Jahre, durchgeführt, insbesondere wenn sie mit einer anderen Behandlung kombiniert wird. Bei fortgeschrittenem Prostatakrebs kann die Hormontherapie jedoch auch langfristig fortgesetzt werden.

Eine weitere Option ist die sogenannte „Intervalltherapie“: Dabei wird die Behandlung nach einer bestimmten Zeit unterbrochen und bei Bedarf wieder aufgenommen. Diese Methode kann helfen, Nebenwirkungen zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern, da der Körper während der Pausen Zeit zur Erholung hat.



## ■ Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Blick behalten

Bei einigen Patienten kann eine Hormontherapie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Besonders betroffen sind Männer mit Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten oder einer bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankung. In solchen Fällen erfolgt eine individuelle Nutzen-Risiko-Abwägung, um die bestmögliche Therapieentscheidung zu treffen. Es wird empfohlen, die Behandlung durch eine Kardiologin oder einen Kardiologen begleiten zu lassen, um potenzielle Risiken frühzeitig zu erkennen und optimal zu behandeln.

## ■ Nebenwirkungen und wie Sie damit umgehen können

Die Hormontherapie ist eine wirksame Behandlung bei Prostatakrebs, kann jedoch Nebenwirkungen mit sich bringen. Diese entstehen, weil der Testosteronspiegel gesenkt wird, was im Körper zu Veränderungen führen kann. Nicht bei allen Patienten treten Nebenwirkungen auf, aber viele Männer erleben zumindest eine oder mehrere der folgenden Begleiterscheinungen:

**Hitzewallungen:** Viele Männer leiden an plötzlichen Hitzewallungen, die oft von Schweißausbrüchen begleitet werden. Dagegen helfen kühle Kleidung, regelmäßige Bewegung und Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation. Sollten die Beschwerden zu stark werden, kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen spezielle Medikamente empfehlen.

**Libidoverlust:** Da Testosteron das Sexualhormon ist, führt sein Mangel meist zu einem verringerten sexuellen Verlangen (Libido) und zu Erektionsproblemen. Da diese Probleme eine direkte Folge des (therapeutisch angestrebten) Testosteronmangels sind, gibt es dafür keine sinnvolle Gegenmaßnahme.

**Müdigkeit und Erschöpfung:** Die Hormontherapie kann bewirken, dass Sie sich häufig müde und kraftlos fühlen. Regelmäßige Bewegung, wie Spaziergänge oder leichte Gymnastik, kann die Müdigkeit verringern.

**Knochenschwund (Osteoporose):** Ein niedriger Testosteronspiegel kann den Abbau der Knochen fördern, was das Risiko für Knochenbrüche erhöht. Achten Sie auf eine kalziumreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung. Das stärkt die Knochen. In einigen Fällen kann die Ärztin/der Arzt spezielle Medikamente zum Schutz der Knochen verschreiben.

**Gewichtszunahme und Fettveränderungen:** Einige Männer nehmen an Gewicht zu oder bemerken Veränderungen im Fettgewebe, wie vermehrtes Bauchfett. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität helfen, die Gewichtszunahme in Grenzen zu halten und das Wohlbefinden zu steigern.

Die meisten Männer kommen mit den Nebenwirkungen einer Hormontherapie zurecht. Sollten Sie unter ihnen leiden, sprechen Sie unbedingt Ihre Ärztin/Ihren Arzt an! Sie/Er wird Ihnen helfen, die Sie belastenden Begleiterscheinungen zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

## ■ Ihre aktive Rolle als Patient

Eine wichtige Unterstützung der Hormontherapie ist Ihre eigene aktive Rolle als Patient. Es gibt verschiedene Maßnahmen, die Sie selbst ergreifen können, um die Therapie positiv zu beeinflussen und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

- > Ernährung und Lebensstil  
Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann Ihre Gesundheit stärken. Essen Sie vor allem frische, nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Reduzieren Sie den Konsum von Zucker und gesättigten Fetten.
- > Bewegung und Sport während der Therapie  
Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus und hilft, Nebenwirkungen der Hormontherapie wie Müdigkeit oder Gewichtszunahme zu mindern. Schon leichte Aktivitäten wie Spaziergänge, Radfahren oder sanftes Krafttraining können das Wohlbefinden steigern. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, welche Art von Bewegung für Sie geeignet ist.
- > Stressbewältigung und psychische Unterstützung  
Die Diagnose und Behandlung von Prostatakrebs können emotional belastend sein. Techniken zur Stressbewältigung wie Atemübungen, Yoga oder Meditation können helfen, innere Ruhe zu finden. Zudem kann eine psychologische Beratung oder die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein, um Ängste und Sorgen zu verarbeiten. Zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen – psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche.

Ihre positive Einstellung und aktive Mitarbeit sind ein wertvoller Teil Ihrer Therapie!

## ■ Hilfe finden

Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS) bietet umfangreiche Informationen. Ob medizinische Fragen, Tipps zu Recht und Soziales oder die Adresse einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe, hier finden Sie Unterstützung – telefonisch über die gebührenfreie Hotline 0800-7080123 oder online über [www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de).

## ■ Weiterführende Informationen

Patientenleitlinien: [www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/prostatakrebs/](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/prostatakrebs/)

Urologische Stiftung Gesundheit: <https://urologische-stiftung-gesundheit.de/prostata-der-wunde-punkt-des-mannes/>

Deutsches Krebsforschungszentrum: [www.krebsinformationsdienst.de/prostatakrebs/hormontherapie#c2073](http://www.krebsinformationsdienst.de/prostatakrebs/hormontherapie#c2073)

Prostatahilfe Deutschland: [www.prostata-hilfe-deutschland.de/prostata-news/hormontherapie-bei-prostatakrebs](http://www.prostata-hilfe-deutschland.de/prostata-news/hormontherapie-bei-prostatakrebs)

## ■ Das könnte Sie auch interessieren - weitere Themen aus der „Wissensreihe Männergesundheit“

- |   |  |
|---|--|
| 02 Prostatakrebs                          | 13 Bewegung  |
| 2.1 Active Surveillance bei Prostatakrebs | 14 Schlafstörungen                                   |
| 05 Bluthochdruck                          | 32 Genveränderung bei Prostatakrebs                  |
| 06 Übergewicht                            | 35 Die PSMA-Radioliganden-Therapie bei Prostatakrebs |

Diese und weitere Hefte der „Wissensreihe Männergesundheit“ finden Sie unter [www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe](http://www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe).



## Aktiv für die Männergesundheit - der Förderverein der Stiftung Männergesundheit

**Werden Sie Mitglied** im Förderverein und unterstützen Sie die umfangreiche Aufklärungsarbeit und wichtigen Forschungsprojekte der Stiftung Männergesundheit!



**Mit Ihrer Mitgliedschaft** fördern Sie die Optimierung der Gesundheitsversorgung sowie die Gesundheitsaufklärung von Männern und unterstützen uns dabei, das Thema Männergesundheit in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken.

**Werden Sie noch heute Mitglied:**  
[info@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheit.de)

Oder unterstützen Sie die Stiftung mit einer Spende!

Stiftung Männergesundheit  
IBAN DE33 6005 0101 0405 7281 52  
BIC SOLADEST600

[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)



Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

## Impressum

Männergesundheit 38 - Hormontherapie bei Prostatakrebs,  
Stand Dezember 2024  
(Die für die Erstellung der Broschüre verwendeten Quellen können beim Herausgeber angefragt werden.)

Herausgeber  
Stiftung Männergesundheit  
Leipziger Straße 116  
10117 Berlin  
Telefon: 030 652126 0  
Telefax: 03643 2468 31  
E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheit.de)  
[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)

Spendenkonto  
Stiftung Männergesundheit  
IBAN: DE33 6005 0101 0405 7281 52  
BIC: SOLADEST600  
BW-Bank

Wissenschaftliche Leitung  
Prof. Dr. med. Kurt Miller, Facharzt für Urologie, Charité Berlin

Text  
Davida Drescher - Konzept & Text, Berlin

Gestaltung  
Davida Drescher - Konzept & Text, Berlin  
Klapproth & Koch GmbH

Fotos Adobe Stock:  
© NanSan; © thebigland45; © petert2; © angellodeco;  
© Volodymyr

Mit freundlicher Unterstützung von

**accord**  
Make it better

**Johnson  
& Johnson**