

bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei



alltagsversehrte radwanderer

über die nebenwirkungen der leichtigkeit des radler-seins

alljährlich im sommer ziehen sie wieder los: die zwei- oder mehrrad-unterstützten reisenden durch - neuerdings auch wieder öfter deutsche - lande.

wenn dann im freundeskreis oder in entsprechenden internetplattformen (wie z.b. www.donau-info.org) die erzählung auf erfahrenes kommt, werden dem aufmerksamen zuhörer seltsame dinge berichtet: von hellas durchgestanden schmerzen des sitzfleisches, von peters andauerndem kopfschmerz bei der durchfahrt entlang des elberadweges in hamburg oder gerds sagenhaften niessanfällen entlang der obstplantagen am main.

und natürlich werden dann auch gleich die analysen der schwierigkeiten dazu geliefert: gerd hatte eben seine antihistaminika am morgen vergessen einzunehmen, peters grossstadtschwierigkeiten hängen eben mit der zunehmenden feinstaubbelastung in bundesdeutschen grossstädten zusammen und hellas sitzfleisch wird natürlich mit dem falsch gewählten tourensattel erklärt.

die fahrradhändler nutzen diese formen des versehrt-seins denn auch reichlich für konsumangebote aus: kein jahr vergeht, ohne dass neue, ergonomisch garantiert verbesserte lenkergriffe oder gel-gestützte radhandschuhe auf den markt gebracht werden; wir werden mit detaillierten graphiken auf die unterschiedlichkeit der weiblich/ männlichen beckenanatomie hingewiesen, die uns erklären

sollen, warum wir den teuersten aller sattel kaufen sollen (der nämlich würde sich unserer beckenform beim fahren an passen. nur leider tendiert sein leder bei nässe dazu, sich durch weichheit jeder formbarkeit zu entziehen). es wird über das ideale verhältnis von rahmenrohr zu beinlänge philosophiert, dass uns vor knieschmerzen bewahren soll und im drogeriemarkt wird uns unter anti-aging-medizin 'grünlippiges muschelextrakt' verkauft, falls unsere knie trotzdem schmerzen sollten.

belächelt werden jene alltagsradler, die mit offensichtlich falsch eingestelltem lenker-sattel-verhältnis, mit zuwenig luft auf ihren reifen und möglicher weise auch noch schlecht geölter kette sich auf dem gefährt ihres un-glücks bewegen.

vorbei sind auch die jahre, in denen ein tross von fahrrad-journalisten tageintagaus zur sommerzeit über den immergleichen erfolgssfahrer der tour de france berichten konnte, um - kaum dass er gewonnen hatte - zu verstummen, wenn lance armstrong tags darauf über seine hodenkrebserkrankung berichtete. man fragte sich doch unvermittelt, ob darin eine absicht läge und schliesslich, ob wir alltags-touren radler von einer schlimmen krankheit bedroht wären!?

obwohl wir über wenig datenmaterial verfügen, weil die dopingkontrollen offensichtlich alle möglichen intimen blutwerte unserer radelnden berufssportler veröffentlicht werden dürfen, aber nicht jene, die über krebsverdacht auskunft geben, können wir sagen, dass die wahrscheinlichkeit an hodenkrebs zu erkranken nicht mit unserer fortbewegungsgewohnheit in verbindung steht und mit zunehmendem alter sogar abnimmt.

aber es gibt da noch ein geheimnis unter radlern! darüber wird in den abendlichen erzählrunden nur ganz selten gesprochen. häufig sogar nur mit dem behandelnden urologen, der aber wenig zeit hat und meistens nicht fahrrad fährt:

radfahrer haben einen erhöhten prostata-tumor-marker wert!

die kurzform lautet PSA und böse zungen sprechen von 'Panik-Stimulierendem Antigen'. darüber soll an dieser stelle gesprochen und einiges zur klärung beigetragen werden. beginnen wir mit den schlechten nachrichten: nahezu jeder dritte mann über 60 hat

erhöhte PSA-werte. bei den über achtzig-jährigen finden wir bei nahezu 80% sogar prostatakzinome. selbst dann, wenn sie völlig ohne beschwerden sind und unabhängig von ihren radfahr-gewohnheiten. dreiviertel aller urologischen besuche wegen schwierigkeiten beim wasserlassen oder druckgefühlen im beckenboden stellen sich nach befunderhebung als untypische, nicht bakteriell bedingte prostata-vergrößerung heraus (sog. benigne hyperplasie). sie werden aber mit schwerwiegenden medikamenten behandelt. oft aus angst der betroffenen oder aus ratlosigkeit ihrer behandler.

warum sprechen radfahrer nicht darüber? gilt immer noch die psychosomatische grundregel: frauen werden älter und gehen bei beschwerden früher zum arzt, während männer seltener hilfe beanspruchen, häufiger körperlich ernsthaft erkranken und früher sterben? was würde wohl geschehen wenn die 'radwelt' in ihrer regelmässigen leserumfrage nach der prostata-gesundheit ihrer leser fragen würde!?

kommen wir zu den guten nachrichten: es ist egal, wie viel geld sie für einen sattel ausgeben: bislang gibt es keine (mir bekannte) studie, die einen zusammenhang zwischen sattelqualität und der vorbeugung gegen (hoden- oder prostata-) krebs herstellt. solange wir bewegend die natur er-fahren, tun wir etwas für unsere lebensqualität, damit etwas gutes für unser immunsystem und also auch etwas zum schutz vor einer erkrankung. PSA-werte, die auch drei tage nach unserer letzten radtour noch bestehen und niedriger als 10ng/ml liegen, sollten in ihrem verlauf über zwei jahre beobachtet werden und nur bei dem für kzinome typischen langsamen anstieg einer weiteren diagnostischen abklärung unterzogen werden. dann gibt es eine reihe von ernährungshinweisen aus der traditionellen chinesischen medizin, die uns unterstützen, die stau-phänomene im becken aufzulösen, die zu jener, unter radlern verbreiteten (zeitweisen) und gutartigen vergrößerung der prostata führen können, zu lindern.

bei dem autor können dazu hinweise per e-mail angefordert werden.

literaturtipps - für weitere informationen empfehle ich:

- barbara temelie; mit der 5-elemente-ernährung zur wohlfühlfigur
- thomas kreuzig; PSA-leitfaden; schallstadt 2001
- oder empfehlungen des 'bundesverbandes prostatakrebs selbsthilfe' (BPS.e.v.) www.prostatakrebs-bps.de

kontakt:

bernhard schlage
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.
in der steinriede 7, hofgebäude
30161 hannover
telefon & fax 05 11 / 161 42 11
e-mail: post@bernhardschlage.de
internet: www.bernhardschlage.de