Prostatakrebs > Reha und Nachsorge

Das Wichtigste in Kürze

Eine medizinische Reha hilft, die körperliche und seelische Leistungsfähigkeit nach einer Prostatakrebs-Therapie wiederherzustellen. Funktionsstörungen wie Inkontinenz und erektile Dysfunktion werden behandelt und die Rückkehr in Alltag und Beruf erleichtert. Die Nachsorge sorgt für eine langfristige Kontrolle des Behandlungserfolgs und soll mögliche Rückfälle frühzeitig erkennen. Sie umfasst regelmäßige PSA-Kontrollen, ärztliche Untersuchungen sowie psychologische und soziale Unterstützung.

Medizinische Rehabilitation bei Prostatakrebs

Eine medizinische Reha, vor allem in Form einer Anschlussrehabilitation, hilft Menschen mit Prostatakrebs besonders nach einer Operation oder Bestrahlung. Studien zeigen, dass Betroffene nach einer stationären Reha in der Regel

- körperlich leistungsfähiger sind.
- eine höhere Lebensqualität haben.
- Inkontinenz besser im Griff haben.
- weniger Belastung durch erektile Dysfunktion erleben.

Näheres zur Behandlung von Prostatakrebs sowie von Begleit- und Folgeerkrankungen (z.B. Inkontinenz, erektile Dysfunktion) unter Prostatakrebs > Behandlung.

Ziele der Rehabilitation nach einer Behandlung von Prostatakrebs sind:

- Behandlung von Funktionsstörungen, vor allem Inkontinenz und erektile Dysfunktion (Näheres auch unter Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel)
- Stärkung von Körper und Psyche, damit Betroffene sich gut fühlen und ihren Alltag gut bewältigen können
- Betroffene dazu befähigen, dass sie wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben können
- Erwerbsfähigkeit von Menschen im Berufsleben erhalten oder wiederherstellen

Die Reha sollte nach einem **multimodalen Konzept** erfolgen. Das bedeutetet, dass mehrere Fachkräfte (z.B. Urologen, Physiotherapeuten, Psychologen) zusammenarbeiten und verschiedene Behandlungsformen (z.B. Bewegung, Gespräche, Medikamente) kombinieren. Spezialisierte Reha-Kliniken bieten in der Regel auch eine Beratung durch **Psychoonkologen** an, um Betroffene bei ihrer Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Näheres unter Psychoonkologie.

Im Anschluss an die Reha können **Reha-Sport und Funktionstraining** dabei helfen, die frühere Belastbarkeit wiederherzustellen und Muskeln und Gelenke weiterhin zu stärken. Näheres unter Reha-Sport und Funktionstraining.

Eine **stufenweise Wiedereingliederung** kann berufstätigen Patienten nach der Behandlung und Reha den Übergang in den Berufsalltag erleichtern. Die Arbeitszeit wird dabei langsam gesteigert, sodass Betroffene sich ohne Überlastung wieder an die Anforderungen ihres Berufs gewöhnen können. Dadurch steigt die Chance, dauerhaft arbeitsfähig zu bleiben und Rückfälle durch Stress zu vermeiden. Näheres unter Stufenweise Wiedereingliederung.

Praxistipps

- Detaillierte Informationen zur Rehabilitation bietet die „Arbeitshilfe für die Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Krebserkrankungen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR), kostenloser Download oder Bestellung (3 €) unter www.bar-frankfurt.de > Service > Publikationen > Reha Grundlagen.
- Die BAR bietet unter www.ansprechstellen.de zudem eine Adressdatenbank mit Ansprechstellen für Fragen und Informationen zur Rehabilitation und Teilhabe.
- Während einer Rehabilitation können Sie gegebenenfalls zusätzliche Reha-Leistungen wie z.B. Haushaltshilfe, Übergangsgeld oder Kinderbetreuungskosten in Anspruch nehmen, Näheres unter Ergänzende Leistungen.

Nachsorge bei Prostatakrebs

Die Nachsorge gehört zur ärztlichen Betreuung: Auch nach der Behandlung ist es wichtig, dass Ärzte für ihre Patienten da sind und diese durch Gespräche, verständliche Informationen und kontinuierliche Begleitung unterstützen. Es geht aber vor allem auch darum, ein Rezidiv (Wiederauftreten) des Prostatakrebs frühzeitig zu erkennen.

Nach einer Operation oder Bestrahlung sollten Patienten ohne Beschwerden spätestens 12 Wochen nach Therapieende zur ersten Nachsorgeuntersuchung gehen. Danach wird in den ersten zwei Jahren alle drei Monate kontrolliert, im dritten und vierten Jahr alle sechs Monate und ab dem fünften Jahr einmal jährlich. Dabei wird vor allem der PSA-Wert überprüft, um ein mögliches Wiederauftreten des Krebses früh zu erkennen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Bei einer Hormontherapie sollten alle drei bis sechs Monate Kontrolluntersuchungen stattfinden. Dazu gehören ein Gespräch, eine körperliche Untersuchung und die Messung des PSA-Werts.

Sozialrechtliche und psychologische Unterstützung

Zur Nachsorge gehören nicht nur medizinische Untersuchungen, sondern auch die Unterstützung des Patienten bei seelischen Belastungen oder finanziellen Schwierigkeiten. In (Reha-)Kliniken gibt es meist einen Sozialdienst, der bei sozialen, sozialrechtlichen und finanziellen Problemen hilft, z.B. bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder bei Fragen der häuslichen Versorgung, z.B. ambulanter oder stationärer Pflege (Pflegeleistungen).

Bei Bedarf kann auch psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden. In Gruppengesprächen werden dem Patienten Informationen zur Erkrankung gegeben und die Betroffenen können sich untereinander austauschen. Dies kann Ängste verringern und der Patient merkt, dass er mit seinen Sorgen nicht allein ist. Zudem kann er von den Erfahrungen anderer profitieren. In vielen Kliniken werden auch Entspannungsübungen für den Alltag angeboten. Probleme, die der Patient in der Gruppe nicht ansprechen möchte, kann er in Einzelgesprächen mit einem Psychologen besprechen. Dabei geht es vor allem darum, dass Patient und Therapeut gemeinsam Strategien zur psychischen Krankheitsbewältigung entwickeln.

Wenn Betroffene auch nach der Prostatakrebs-Behandlung, der Reha und Nachsorge noch seelisch belastet sind, kann eine Psychotherapie helfen.

Verwandte Links

Prostatakrebs

Prostatakrebs > Behandlung

Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel

Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub

Prostatakrebs > Schwerbehinderung

Prostatakrebs > Beruf und Rente

Prostatakrebs > Ernährung

Prostatakrebs > Früherkennung und Vorsorge

Prostatakrebs > Pflege

Prostatakrebs > Finanzielle Hilfen

Psychoonkologie

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg