

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 1: Prostataleiden : Männer, knackt die Nuss!

Artikel: Im Zeichen der Prostata : die "Wechseljahre" des Mannes
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557448>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Im Zeichen der Prostata: Die «Wechseljahre» des Mannes

Die Männlichkeit wird manchmal zu weit getrieben: Auch harte Kerle sollten kleinen «Unpässlichkeiten» nachgehen.



Männer sind bekanntlich hart im Nehmen. Mitunter zu sehr. Zum Beispiel, wenn es um eine rein männliche Angelegenheit geht: die Prostata. Es ist immer wieder erstaunlich, wie lange die geplagten Herren – mindestens jeder zweite ab 50 Jahren – ihre Beschwerden unterdrücken und verheimlichen. Fachleute gehen davon aus, dass die Dunkelziffer bei den älteren Männern sogar um die 80 Prozent liegt. Dabei ist es so wichtig, dass «Mann» die Launen der Prostata ernst nimmt, denn frühzeitig erkannt und behandelt, lassen sich viele Unannehmlichkeiten und spätere Komplikationen verhindern.

Wissen Sie eigentlich, wo die Prostata sitzt? Nein? – Dann gehören Sie zu den Glücklichen, die von *dem* typischen Männerleiden (noch) verschont geblieben sind. Die Damen können für diesmal aufatmen: Die Tücken der Vorsteherdüse sind reine Männersache, die bevorzugt in der zweiten Lebenshälfte auftreten. Eigentlich handelt es sich nicht um eine, sondern um durchschnittlich 50 Drüsen, die zusammen in Grösse und Form einer Kastanie gleichen. Sie befinden sich am unteren Ausgang der Harnblase und umschliessen ringförmig den ersten Teil der Harnröhre. Auf Grund dieser Lage ist verständlich, warum eine *Vergrösserung der Prostata* im Lauf der Zeit in den meisten Fällen Beschwerden beim Wasserlassen verursacht.

Die Prostata gehört zu den männlichen Geschlechtsorganen. Für die Zeugungsfähigkeit ist sie in mehrfacher Hinsicht von grosser Bedeutung: Zum einen macht sie «faulen», ruhenden Samenzellen wieder Beine, zum anderen produziert sie ein Sekret, das den grössten Teil der Samenflüssigkeit bildet und das samenunfreundliche Scheidenklima für die kleinen Eindringlinge passierbar macht. Und

schliesslich spielt sie noch ein bisschen Verkehrspolizist, indem sie die Drüsengänge und Samenwege zur Harnblase hin verschliesst. Damit einerseits kein Urin von oben aus der Harnröhre in die Samenwege eindringt und andererseits die Samen den richtigen Weg nach unten einschlagen.

Altmännerkrankheit

Haben Sie hin und wieder Schwierigkeiten beim Wasserlösen? Wenn der Harnstrahl nachträufelt, nachlässt oder Sie nachts der Harndruck mehrmals aus dem Bett treibt, dann sollten Sie klüger sein als die meisten Ihrer Leidensgenossen und den Arzt aufsuchen. In den meisten Fällen steckt hinter den lästigen Störungen eine Vergrösserung der Prostata. Im Grunde handelt es sich nicht um das ganze Organ, das sich vergrössert, sondern nur um die Stellen, die den Anfangsteil der Harnröhre umgeben. Die gutartigen (benignen) Wucherungen werden als Adenom, Hypertrophie oder Hyperplasie der Prostata bezeichnet, beziehungsweise landläufig, aber deshalb nicht weniger richtig als «Altmännerkrankheit». Innerhalb von Jahren werden die kleinen Drüsenwucherungen zunehmend grösser, bis unter Umständen gravierende Beschwerden, Schmerzen und Komplikationen auftreten.

Der Anstieg der Prostataleidenden in unserer Zeit erklärt sich aus der gestiegenen Lebenserwartung. Früher haben viel weniger Männer das Alter erreicht, in dem sich die Vergrösserung der Prostata bemerkbar macht. Zu Zeiten, als man über die Zusammenhänge der heute fast zur Normalität gehörenden «Krankheit» noch nicht im Bilde war, landeten Prostatakranke nicht selten in Irrenhäusern, wenn die im fortgeschrittenen Stadium auftretende Harnvergiftung zu geistiger Verwirrung führte.

Meister im Vertuschen: Die ersten Anzeichen

- Sie müssen ein- bis dreimal in der Nacht Wasser lassen.
- Der Harnstrahl tritt gehemmt, das heisst nicht spontan aus oder mit Unterbrechungen.
- Die Unterbrechungen dehnen sich im Lauf der Zeit zu sekunden- bis minutenlangem Warten aus.
- Der Harnstrahl tröpfelt nach.

Nehmen Sie diese Anzeichen ernst! Gerade, weil sich tagsüber alle Funktionen normalisieren und Sie (noch) keinerlei Schmerzen verspüren, verführt dieser Zustand zur Gewöhnung. Anstatt sich einer ohnehin fälligen Untersuchung zu unterziehen, machen Sie sich vor, dass alles in Ordnung sei, während das Anfangsstadium durch die kontinuierliche Wucherung allmählich zur Restharnbildung übergeht. Manche Männer schämen sich der Symptome derart, dass sie erst im Zustand einer Harnvergiftung zur Behandlung kommen.

Der Cowboy handelt richtig: Bäder, vor allem Reibesitzbäder, sind ein praktisches Hilfsmittel bei Prostatabeschwerden (siehe GN 11/93, S. 17 oder im neuen Winterbooklet von A. Vogel).



Warum die Mehrheit der älteren Herren davon heimgesucht wird, ist immer noch nicht vollständig geklärt. Die gut behütete Lage inmitten des kleinen Beckens und die nur schwer verständlichen Aufgaben haben jedenfalls nicht dazu beigetragen, die Geheimnisse um die Vorsteherdrüse vollends zu lüften. Mit hoher Wahrscheinlichkeit sind altersbedingte Hormonveränderungen dafür verantwortlich, ähnlich dem Klimakterium der Frau, welches ebenfalls der Bildung von Geschwülsten (an der Gebärmutter) Vorschub leistet.

Das Adenom als Ursache der Altersprostate ist nicht die einzige Erkrankung, die die Vorsteherdrüse befallen kann. Die verschiedenen Krankheitsbilder – akute und chronische Entzündung, Krebs, Steinablagerungen u.a. – stehen weitgehend im Zusammenhang mit dem Lebensalter des Patienten.

Eine Frage der Hormone

Der Körper des Mannes produziert nicht nur männliche Sexualhormone (die Androgene), sondern in geringerer Menge auch weibliche Sexualhormone (die Östrogene), wie umgekehrt auch die Frau Androgene bildet. Jenseits der Lebensmitte verringert sich beim Mann die Androgenausschüttung langsam, aber stetig, so dass die Östrogene allmählich stärker auf den männlichen Körper einwirken. Eine der Entstehungstheorien des Adenoms geht davon aus, dass diejenigen Prostataedrüsen, die rund um den ersten Teil der Harnröhre liegen, auf die stärkere Steuerung durch weibliche Hormone mit Wucherungen reagieren.

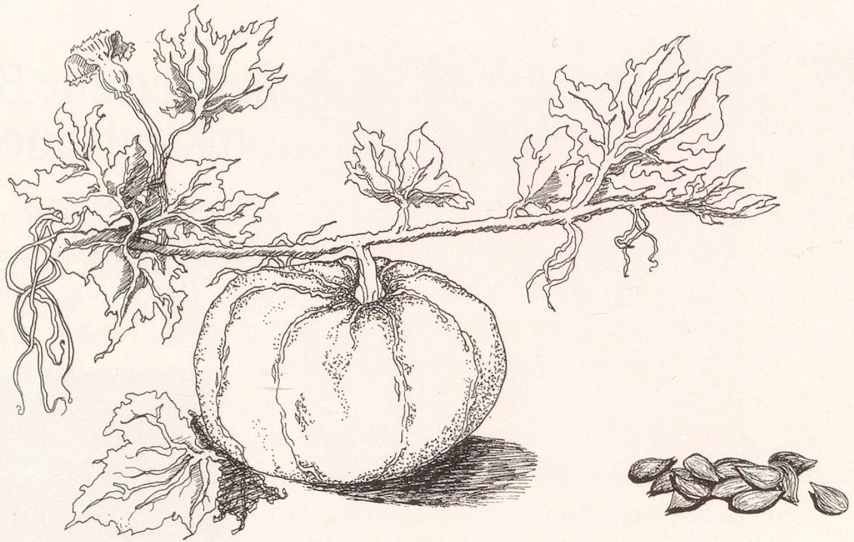
Ein anderer Faktor, der Prostataerkrankungen zu fördern scheint, ist unsere fettreiche Zivilisationskost. Fette üben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unseren Hormonhaushalt aus und begünstigen von daher sowohl gutartige wie auch bösartige Geschwulstbildungen. Insbesondere die männlichen Sexualhormone verringern sich bei hoher Fettzufuhr. Dass Geschlechtskrankheiten oder das Ausmass der sexuellen Aktivität Prostatakrankheiten verursachen würden, sind unhaltbare Ammenmärchen. Stress und Hektik können dagegen durchaus ihren Teil dazu beitragen: Seelisch-neröse Störungen beeinträchtigen oft die Arbeit der Hormondrüsen.

Die wichtigsten Heilpflanzen zur Behandlung des Prostataadenoms auf einen Blick

- **Kürbiskerne** (*Cucurbita pepo*): Die Samen des ursprünglich in Mittelamerika beheimateten Gartenkürbis bessern Beschwerden beim Wasserlösen (=Miktionsprobleme) sowie vermehrte nächtliche Harnausscheidung und Harndrang, angeblich bei über 80 Prozent der behandelten Patienten. Am besten verrühren Sie 10 g zerkleinerte Samen mit 2 EL Wasser und nehmen Sie diese Emulsion 2 x tgl. ein.
- **Sägepalmenfrüchte** (*Sabal serrulata*, auch *Serenoa repens*): Der fettlösliche Extrakt aus den Früchten der Sägepalmen zählt zu den meistverwendeten Prostatamitteln dank ihrer entzündungshemmenden Wirkung. Sie ist der Hauptbestandteil des Prostatamittels von A. Vogel (siehe Bild rechts).
- **Brennessel** (*Urtica dioica*): Die Wurzel der Brennessel, als Tee verwendet, zeigt eine positive Wirkung auf Prostataleiden, insbesondere, was die Verringerung der Restharmenge, die Verbesserung des Harnflusses und die Verminderung der Miktionsbeschwerden betrifft. Selten können dabei leichte Magen- und Darmbeschwerden auftreten. Setzen Sie 1 TL grob gepulverte Wurzel mit einer Tasse kaltem Wasser an, bringen Sie sie zum Sieden, lassen Sie sie dann 10 Min. bedeckt stehen, bevor Sie sie abseihen. Trinken Sie mehrmals am Tag eine Tasse.
- **Weidenröschen** (*Epilobium parviflorum*): Das Kraut des kleinblütigen Weidenröschen, das übrigens erst seit kurzem als Heilpflanze bekannt ist, soll nach verschiedenen Erfahrungsberichten als Tee aufgebrüht oder als Frischpflanzentinktur Prostatabeschwerden lindern.
- **Pappelrinde/ Pappelblätter** (*Populi cortex/-folium*): Jeweils frisch oder getrocknet eignet sich der Tee aus den feingeschnittenen Blättern oder der Rinde von salicinreichen Pappelarten (vor allem *Populus tremula*) für die Behandlung von Prostataadenomen, indem er bei Krämpfen und schmerzhaftem Wasserlösen hilft. 2 TL feingeschnittene Pappelblätter oder -rinde mit einer Tasse heissem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und mehrmals am Tag 1 Tasse trinken.
- **Goldrutenkraut** (*Solidago virgaurea*): Der Tee aus den während der Blüte gesammelten und schonend getrockneten oberirdischen Teilen der Pflanze ist ein «Klassiker» zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Er unterstützt die Schmerzbekämpfung bei Prostataadenomen, indem er Nieren- und Harntätigkeit fördert. Zubereitung und Dosierung siehe Pappelblätter! Wichtig ist dabei, dass Sie generell viel trinken (mindestens 2 l am Tag)!
- **Roter Sonnenhut** (*Echinacea purpurea*): Die Frischpflanzentinktur des Roten Sonnenhuts wirkt gegen chronische und akute Entzündungen und stärkt die Abwehrkraft.
- **PROSTASAN** von A. Vogel enthält *Sabal*, *Solidago*, *Echinacea* und *Populus*. Es ist ein bewährtes Pflanzenpräparat bei Prostataleiden, das auch vorbeugend ab 40 Jahren zu empfehlen ist. 3x tgl. 15 – 20 Tropfen in etwas Wasser vor dem Essen einnehmen.



Kürbiskerne helfen auch bei einer Reizblase. Sie lindern die Schmerzen bei Mann und Frau, beruhigen und entkrampfen die Blase und den Blaseschliessmuskel, so dass sich die Blasenfunktion regulieren kann.



Naturheilkundliche Langzeittherapie des Adenoms

Die Pflanzenheilkunde nimmt in der Behandlung von Prostataerkrankungen, insbesondere von Adenomen, eine bedeutende Stellung ein. Selbst die herkömmliche Medizin greift hauptsächlich auf pflanzliche Wirkstoffe zurück, die hauptsächlich von Kürbis, Sägepalmen, Brennnesseln, afrikanischen Hypoxis-Arten oder neuerdings auch vom Weidenröschen stammen. Weitere Behandlungsmethoden stellen homöopathische Mittel und neuraltherapeutische Injektionen dar; physikalische Anwendungen (Sitzbäder, besonders Reibesitzbäder, Unterleibsdämpfe) wirken unterstützend.

Nicht nur, dass sich bislang pflanzliche Heilmittel am besten bei der Bekämpfung von Prostatabeschwerden bewährt haben, sie sind auch allesamt gut verträglich und praktisch frei von Neben- oder Wechselwirkungen. Von daher eignen sich die Wirkstoffe der Heilpflanzen auch zur langjährigen Therapie, um die «Mann» leider oft nicht herunkommt. Was noch lange nicht heissen soll, dass die Betroffenen von regelmässigen Besuchen beim Urologen freigesprochen sind, ganz im Gegenteil! Das Wachstum und jede Veränderung der Prostata sollen und müssen überwacht werden, denn bei gut jedem vierten Mann «in den Wechseljahren» entpuppt sich die Wucherung als Karzinom. Im Anfangsstadium lässt sich mancher Tumor noch in Grenzen halten und ein für alle Mal entfernen, die Behandlungserfolge bei Prostatakrebs sind vergleichsweise gross. Die Frage, die den Mann allemal auch diessseits der Lebensmitte beschäftigen sollte, lautet deshalb:

Wie kann ich vorbeugen?

Ausreichende Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit und verlangsamt den Alterungsprozess. Mit vollwertiger Ernährung und Verzicht auf Alkohol ist schon viel getan. Kürbiskerne, Weizenkeimöl-Kapseln (von A.Vogel) und

Prostasan sind gute Mittel, um der fast unumgänglichen Altersprostata frühzeitig entgegenzuwirken. Auch im Anfangsstadium des Adenoms sind sie uneingeschränkt zu empfehlen. Und nicht die Vorsorgeuntersuchung vergessen!

Wenn sich die Operation nicht mehr umgehen lässt

Der typische Verlauf einer gutartigen Prostatavergrößerung äussert sich im Normalfall in drei Phasen. Das erste Stadium (*Reizblase*) kennzeichnet sich durch die auf S. 9 unten aufgeführten Störungen beim Urinieren. Die Blase kann jedoch noch fast vollständig entleert werden. Im zweiten Stadium (*Restharnblase*) macht die inzwischen in der Blase zurückbleibende Restharnmenge den Harndrang wesentlich weniger erträglich. Eine Erleichterung beim Wasserlassen empfindet der Patient kaum mehr. Im kritischen dritten Stadium (*Überlaufblase*) erlaubt der grosse Druck auf den Harnleiter keinen normalen Harnstrahl mehr, die volle Blase kann nicht mehr geleert werden, sondern tröpfelt ständig. Die Gefahr eines Rückstaus des Urins in die Nieren nimmt zu, was letztendlich zu Nierenversagen mit tödlichem Ausgang führen kann, wenn man immer noch nicht eingreift.

Die betroffenen Senioren sollten sich beileibe nicht als halbe, weil «kranke» Portion fühlen, auch wenn sie unter Umständen für immer mit Prostataschwierigkeiten konfrontiert sind. Ergreifen Sie *spätestens* im ersten Stadium die Initiative und lassen Sie die Altersprostata unter ärztlicher Kontrolle auf natürlichem Wege behandeln. Häufig gehen dann entweder die Beschwerden teilweise bis zum Verschwinden zurück oder Sie können die zweite Phase über lange Jahre hinausschieben, wenn sie dann überhaupt noch jemals in Erscheinung tritt.

Wenn man sich in einem Stadium befindet, in dem sich die Operation nicht mehr vermeiden lässt, gibt es zwei Methoden, um die Geschwulst zu entfernen: durch die Harnröhre oder mit einem kleinen Schnitt durch die Bauchdecke. Bei einem geringen Prozentsatz der Operierten bleibt eine Harninkontinenz zurück, d.h. der Harnröhrenschliessmuskel arbeitet nicht mehr, wie er sollte. Den gefürchteten Einfluss auf das Geschlechtsleben hat die Operation nicht... ●



Literatur zum Weiterlesen:
«Männerkrankheiten. Vorbeugung und Therapie der Prostataleiden» von Gerhard Leibold, Dr. Werner Jopp Verlag, Wiesbaden 1992, DM 19,80.
«Die Prostata und ihre Krankheiten. Vorbeugung/Behandlung und Operation/Potenzstörungen» von Prof. Dr. med. Hans Reuter u.a., erschienen bei TRIAS, Stuttgart 1989, DM 24,80.

Die drei Mexikaner verströmen ungebremste Lebensfreude. Damit das auch jenseits der kritischen Altershürde so bleibt, sollten Sie der Prostata ein Schnippchen schlagen, bevor Ihnen die «harte Nuss» arg zu beissen gibt.