

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, liegt unterhalb der Harnblase und umkleidet den Anfangsteil der Harnröhre bis zum Beckenboden. Sie gleicht in Größe und Form einer Kastanie.

Die Prostata bildet ein Sekret, das mit Spermien vermischt und beim Geschlechtsverkehr in die Harnröhre gespritzt wird. Da das Milieu der Vagina zum Schutz vor Infektionen sauer ist, erhält das basische Prostatasekret die Spermien am Leben und wirkt durch Amine bewegungsauslösend auf die Spermien. Doch bei vielen älteren Männern ist die Prostata vergrößert und drückt die Harnröhre zusammen, was zu Problemen beim Wasserlassen führt: Der Strahl wird schwächer und schließlich zum Rinnsal, mitunter tröpfelt es bloß noch. Das Wasserlassen dauert, und die Betroffenen müssen öfter zur Toilette, weil die Blase nicht mehr richtig entleert wird.

Die Prostatavergrößerung wird als benigne (gutartige) Prostatahyperplasie bezeichnet, bei der sich nur die Anzahl der Drüsenzellen erhöht hat, die Zellen zeigen keine krebsartigen Veränderungen. Allerdings besteht bei starker und anhaltender Prostatavergrößerung ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Prostatakarzinoms.

Schätzungen zufolge läßt sich bei der Hälfte aller fünfzigjährigen Männer eine Prostatavergrößerung feststellen, bei den Sechzigjährigen sind es sechzig Prozent und bei den über Siebzigjährigen sogar achtzig Prozent. Mit zunehmendem Alter schwillt bei den Patienten die Prostata weiter an und die Beschwerden beim Wasserlassen verschlimmern sich, wenn die Ursachen bestehen bleiben.

Die Ursachen

Die übermäßige Vermehrung der Prostatazellen ist oft auf einen anhaltend erhöhten Spiegel an Wachstumshormonen wie IGF-1 zurückzuführen, der wiederum durch reichliche Proteinzufuhr verursacht wird, also durch den Verzehr von Fleisch, Milch, Käse und Quark. Der IGF-1-Spiegel erhöht sich auch bei Verzehr von proteinreichen Sojaprodukten wie Tofu oder vegetarischem Käse- und Wurstersatz auf der Basis von Weizenproteinen.

Bei fettreicher Kost erhöht sich zudem oft die Konzentration an Östrogenen und Wachstumshormonen, wodurch langfristig ebenfalls eine allmähliche Prostatavergrößerung bewirkt werden kann. Deshalb ist es ratsam, den Fettkonsum einzuschränken und in Maßen gesunde, naturbelassene Fette zu bevorzugen (Ölfrüchte, Nüsse und Ölsa-

Prostata- vergrößerung und Beschwerden beim Wasserlassen

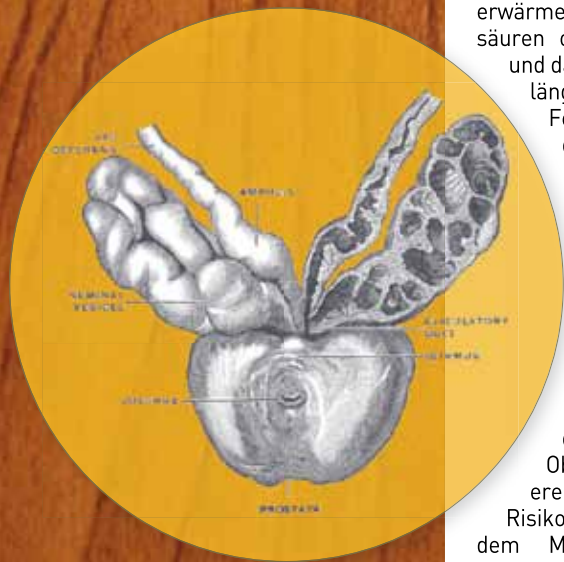
Thomas Klein



Die Vermehrung der Prostata-Zellen ist oft auf einen erhöhten Spiegel an Wachstumshormonen zurückzuführen.



men). Fettreiche Nahrungsmittel sind zu meiden, die oxidierte und veränderte Fettsäuren enthalten. Das betrifft nicht nur Margarine, sondern auch gebratene und fritierte Speisen. Selbst Pflanzöle sind oft problematisch. Das Prädikat „kaltgepreßt“ besagt nur, daß die Ölsamen nicht extra erhitzt werden. Sie können sich aber beim Pressen stark erwärmen, so daß ungesättigte Fettsäuren oxidieren oder polymerisieren und dadurch zu Gift werden. Auch bei längerer Lagerung oxidieren die Fettsäuren, vor allem bei Ölen, die viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten.



Prostata und Samenblasen

Faserreiche Pflanzkost wirkt normalisierend auf den Hormonhaushalt: Die Konzentration von Hormonen, welche die Prostatazellen zur Vermehrung anregen, kann gesenkt werden. Dies wird besonders durch einen hohen Anteil an Obst und Gemüse erreicht. Neuere Studien belegen, daß sich das Risiko für Prostatavergrößerung in

dem Maße erhöht, wie mehr Kalorien aufgenommen werden, sowie durch mehr Eiweiß, mehr tierische Proteine, mehr tierisches und pflanzliches Fett (Margarine, Pflanzenöl und Fabriknahrungsmittel, die pflanzliches Fett ent-

halten). Hingegen verringert Obst- und Gemüseverzehr das Risiko für eine Prostatavergrößerung.

Tägliche Bewegung und moderate Ausdauerbelastung helfen gleichfalls, Ungleichgewichte im Hormonhaushalt zu beheben und die Prostata gesund zu erhalten.

Behandlung durch Ernährungskorrektur

Eine leicht vergrößerte Prostata kann sich wieder zurückbilden. Je früher Ernährung und Lebensweise korrigiert werden, desto besser sind die Erfolgsaussichten. Bei stark vergrößerter Prostata sind oftmals nur noch Teilerfolge zu erreichen. Doch selbst wenn chirurgische Maßnahmen unausweichlich sind, gewinnt der Patient durch Ernährungs- umstellung auf jeden Fall. ■



Thomas Klein

ist Autor von zahlreichen Büchern zu Gesundheitsthemen und Mitarbeiter am Zentrum für Zeithistorische Forschung der Universität Potsdam.

EN A HEART FOR AUTHORS A L'ÉCOUTE DES AUTEURS MIA KAPAJA HA ZYTTPAŁEC UN CUORE PER AUTORI ET HUERTO FOR FOR...
ARIMIZA GÖNÜL VERELIM SZIVÖNKET SZERZÖNKERT SERGE DLA AUTOROW EIN HERZ FÜR AUTOREN A HEART FOR AUTHORS A...
EY ДУШОЙ К АВТОРАМ ETT HJÄRTA FÖR FÖRFATTARE À LA ESCUCHA DE LOS AUTORES YAZARLARIMIZA GÖNÜL VERELIM SZIV...
BERTER FOR FORFATTERE EEN HART VOOR SCHRIFTERS TENDE OS AUTORES NI CORCAJO BODI DVUVOI KAVTORANI ETT HART...
TOSJA A L'ÉCOUTE DES AUTEURS MIA KAPAJA HA ZYTTPAŁEC UN CUORE PER AUTORI ET HUERTO FOR FOR...
SIVÖNKET SZERZÖNKERT SERGE DLA AUTOROW EIN HERZ FÜR AUTOREN A HEART FOR AUTHORS A...
R FÖRFATTARE À LA ESCUCHA DE LOS AUTORES YAZA...

novum VERLAG FÜR NEUAUTOREN

**Wir suchen Esoterik-
Autoren zur
Veröffentlichung!**

novum pro Verlag
Rathausgasse 73
7311 Neckenmarkt
Tel: +43 2610 431 11
www.novumpro.com

Sabine und Wolfgang Bader
Verleger

AUSTRIA · GERMANY · HUNGARY · SPAIN · SWITZERLAND