

Prostatavergrösserung – Benigne Prostatahyperplasie

Bei vielen Männern vergrössert sich mit zunehmendem Alter die Prostata. Man spricht von einer gutartigen Prostatavergrösserung. Die Symptome sind unangenehm: Starker und häufiger Harndrang, gleichzeitig aber auch Schwierigkeiten beim Wasserlassen. Die Ursachen – so die Schulmedizin – seien nicht bekannt.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 16. October 2019

Stand: 17. October 2019

Gutartige Prostatavergrösserung – Benigne Prostatahyperplasie

Die gutartige Prostatavergrösserung (auch benigne Prostatahyperplasie oder abgekürzt BPH genannt) wird deshalb als gutartig bezeichnet, weil es sich nicht um eine Krebserkrankung handelt. Prostatakrebs ist somit eine bösartige Prostatavergrösserung.

Die Prostata (auch Vorsteherdrüse genannt) sitzt unterhalb der Blase und hat die Grösse einer Walnuss oder Kastanie. Ihre Aufgabe ist die Bildung der Samenflüssigkeit, also nicht des Samens selbst (der in den Hoden gebildet wird), sondern der Flüssigkeit, die sich mit den Spermien vermischt und gemeinsam mit diesen das Ejakulat bildet.

Gutartige Prostatavergrösserung – Die Symptome

Mitten durch die Prostata verläuft die Harnröhre. Vergrössert sich die Prostata, wird die Harnröhre eingeengt, was sodann auch die typischen Symptome der gutartigen Prostatavergrösserung erzeugt. Offiziell geht man von sieben Leitsymptomen aus (siehe unten), deren Intensität mit Hilfe des sog. IPSS (Internationalen Prostata-Symptome-Scores) folgendermassen eingestuft werden kann:

Der Betroffene gibt jedem der sieben Symptome zwischen null und fünf Punkte. Erreicht ein Patient weniger als 8 Punkte, leidet er an einer BPH mit milder Symptomatik. Bei 8 bis 19 Punkten liegt eine mittlere und bei 20 bis 35 Punkten eine schwere Symptomatik vor. Eine Therapie wird meist erst ab ca. 7 Punkten empfohlen.

Die sieben Leitsymptome der gutartigen Prostatavergrößerung:

- Häufiges Wasserlassen: wenn also schon zwei Stunden nach dem letzten Toilettengang erneuter Harndrang auftritt
- Harnstottern: Harn kommt nur tröpfchenweise
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen: man muss regelrecht pressen, damit der Harn herausfließt
- Reduzierte Stärke des Urinstrahls
- Restharngefühl: Unfähigkeit, die Blase komplett zu entleeren, so dass immer etwas Harn in der Blase zurückbleibt
- Ungewöhnlich starker Harndrang, so dass man das Wasserlassen nicht mehr hinauszögern kann
- Häufige Toilettengänge auch in der Nacht

Weitere Symptome können die folgenden sein:

- Blasensteine: Durch den Harnstau in der Blase steigt das Risiko für Blasensteine. Die Steine sind daher eher eine langfristige Folge der BPH als ein Symptom.
- Leichte Harninkontinenz
- Erektionsstörungen
- Schmerzen beim Harnlassen oder bei der Ejakulation (meist wenn zusätzlich eine Prostatentzündung vorliegt)

Gutartige Prostatavergrößerung - Die Verbreitung

Es wird davon ausgegangen, dass die meisten Männer eine gewisse Vergrößerung der Prostata aufweisen, wenn sie das 45. Lebensjahr erreicht haben - allerdings weisen in dieser Altersgruppe nur wenige erste Symptome auf. Ganz anders sieht es in der Altersgruppe der 50- bis 60-Jährigen aus. Jeder fünfte soll hier betroffen sein. Bei den über 75-Jährigen kann bei nahezu jedem Mann eine vergrößerte Prostata beobachtet werden, doch symptomatisch wird die Vergrößerung der Prostata in dieser Altersgruppe bei "nur" 70 Prozent der Männer.

Allein eine Prostatavergrößerung führt also noch nicht zu Beschwerden. Auch besteht nicht immer ein Zusammenhang zwischen der Grösse und dem Grad der Beschwerden. Es kann also sein, dass ein Mann mit stark vergrößerter Prostata über weniger Beschwerden klagt als ein Mann mit nur gering vergrößerter Prostata.

Da ähnliche Symptome wie die oben beschriebenen auch bei anderen Prostataerkrankungen, wie z. B. Prostatakrebs oder einer Prostatitis (Prostatentzündung) auftreten können (die beide ebenfalls mit einer Prostatavergrößerung einhergehen), sollten Sie die Sache abklären lassen, z. B. beim Urologen.

Gutartige Prostatavergrösserung – Die Diagnose

Zur Diagnose können verschiedene Verfahren zum Einsatz kommen. Besonders wichtig sind die Symptome, die der Patient beschreibt. Der Arzt kann zusätzlich die Prostata mit dem Finger über den Enddarm abtasten (digital-rektale Untersuchung) und so eine mögliche Vergrösserung feststellen. Eine Ultraschalluntersuchung kann ebenfalls herangezogen werden.

Mit einer Blutuntersuchung wird der PSA-Wert überprüft, der umso höher ist, je stärker die Prostata vergrössert ist. PSA steht für Prostataspezifisches Antigen – ein Eiweiss, das ausschliesslich von den Prostatazellen gebildet wird und daher ganz spezifisch auf den Gesundheitszustand der Prostata hinweist. Allerdings ist der PSA-Test auch mit Vorsicht zu geniessen, wie wir schon hier erklärt hatten: [PSA-Test](#)

Auch der Urin kann untersucht werden, z. B. ob Bakterien enthalten sind, was auf eine Prostataentzündung hinweisen könnte, die auch gerne begleitend zur gutartigen Prostatavergrösserung vorkommen kann. Ausserdem könnte man die Harnstrahlstärke messen (Uroflowmetrie), die anzeigt, wieviele Milliliter Harn pro Sekunde beim Urinieren den Körper verlassen. 15 bis 20 ml/s wäre normal. Bei einer BPH sind nicht selten Ergebnisse um 10 ml/s der Fall. Die Blase sollte für diesen Test möglichst voll sein.

Gutartige Prostatavergrösserung – Die Ursachen und Risikofaktoren

Offiziell ist die Ursache der gutartigen Prostatavergrösserung nicht bekannt. Man geht in erster Linie von einem gestörten [Hormonhaushalt](#) aus. Was jedoch zu dieser Störung führt, ist nicht geklärt.

Steigender DHT-Spiegel

Das Enzym namens 5-Alpha-Reduktase sei hyperaktiv, heisst es. Dieses Enzym macht aus Testosteron das Hormon Dihydrotestosteron (DHT). Es ist die eigentlich wirksame Testosteronform. Wenn der DHT-Spiegel über Gebühr steigt, dann wird dadurch die Prostata zu verstärktem Wachstum angeregt. Die schulmedizinische Therapie zielt daher u. a. auf eine Senkung des DHT-Spiegels ab.

Gestörtes Testosteron-Östrogen-Verhältnis

Forscher der Universität von Florenz schrieben im April 2014 im *Journal of Endocrinological Investigation* wiederum, dass (oft altersbedingt) sinkende Testosteronwerte und gleichzeitig zu hohe Östrogenwerte das Fortschreiten der Krankheit begünstigen können.

Ausserdem gehe man davon aus, dass andere Faktoren mindestens genauso an der Entstehung der BPH beteiligt seien, etwa das metabolische Syndrom* sowie entzündliche Prozesse in der Prostata. Vielleicht – so überlegt man inzwischen in Fachkreisen – ist die gutartige Prostatavergrösserung "ganz einfach" eine Stoffwechselerkrankung.

(*Das metabolische Syndrom umfasst vier Krankheiten: Übergewicht, hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutzuckerspiegel und Bluthochdruck.)

Mehrere Ursachen gleichzeitig: Infektion, Cholesterin, Östrogen

Im Gespräch ist beispielsweise diese multifaktorielle Entstehungsthese: Die Prostata wird Opfer einer akuten oder auch subklinischen, also unmerklich verlaufenden bakteriellen oder auch viralen Infektion (erster Faktor), was infolgedessen zu einer Entzündungsreaktion führt. Diese würde bei einem starken Immunsystem wieder abheilen. In Gegenwart von Stoffwechselstörungen aber kann sich die Entzündung halten oder sich gar verschlimmern. Das entzündliche Problem wird chronisch. Zu den genannten Stoffwechselstörungen soll insbesondere ein zu hoher Cholesterinspiegel gehören (zweiter Faktor). Ein zu hoher Östrogenspiegel (dritter Faktor) wirkt zusätzlich entzündungsfördernd und verhindert somit die Abheilung.

Die kombinierte Wirkung dieser drei Faktoren oder auch nur von zweien davon kann ausreichen, um einen Mechanismus in Gang zu werfen, der letztendlich eine Überproduktion von Wachstumsfaktoren auslöst, die wiederum dazu führen, dass sich die Prostata vergrössert.

Hormonähnliche Stoffe aus der Umwelt

So genannte Xenoestrogene sind hormonähnlich wirkende Substanzen in der Umwelt, die dort jedoch im Grunde nichts zu suchen haben. Sie werden auch als Umwelthormone oder endokrine Disruptoren bezeichnet. Eine Liste dieser Stoffe finden Sie hier: Testosteronspiegel natürlich erhöhen unter "Sinkender Testosteronspiegel – Die Ursachen". Beispiele für Xenoestrogene sind Bisphenol A aus Kunststoffen oder Organophosphate aus Pestiziden.

Nicht zu den Xenoestrogenen gehören definitionsgemäss die Phytoöstrogene (östrogenähnlich wirkende Stoffe aus Pflanzen) und pharmazeutisch hergestellte Östrogenpräparate.

Xenoestrogene verschieben die Östrogen-Testosteron-Balance zugunsten des Östrogens, was zu einem unerwünschten Wachstum der Prostata beiträgt.

Bewegungsmangel und sitzender Lebensstil

Die Prostata ist abhängig von einer gesunden Durchblutung, damit frisches Blut und Sauerstoff in diese Region gelangen. Ein wenig aktiver Lebensstil führt zu einem Blutstau und Stagnation in der Prostata. Daher weisen jene Männer ein grösseres Risiko auf, an einer Prostatahyperplasie zu leiden, die den grössten Teil des Tages sitzend im Büro oder im Auto verbringen.

Die Vibration im Auto oder LKW übt dabei noch einen zusätzlichen Druck auf die Prostata aus, was das Risiko noch weiter erhöht, z. B. bei Lastkraftwagenfahrern, Busfahrern, Piloten oder Menschen, die täglich lange Anfahrtszeiten zur Arbeit haben. Auch leidenschaftliche Radfahrer sind einem erhöhten Druck auf die Leistengegend ausgesetzt, was das Risiko einer gutartigen Prostatavergrößerung im Alter erhöht.

Gutartige Prostatabeschwerden – Schulmedizinische Therapie

Wenn bei einer Vorsorgeuntersuchung nun eine vergrößerte Prostata festgestellt wird, hängt die weitere Vorgehensweise davon ab, ob der Patient über Beschwerden klagt oder nicht. Wenn die vergrößerte Prostata keine belastenden Symptome verursacht, werden auch keine Medikamente verordnet. Bei leichten Symptomen empfehlen manche Ärzte pflanzliche Präparate, die weiter unten beschrieben werden.

Alphablocker

Bei Symptomen, die der Arzt als zu stark für den Einsatz pflanzlicher Mittel einstuft, verschreibt er im Allgemeinen sog. Alphablocker (auch Alpha-1-Rezeptorenblocker genannt, z. B. Alfuzosin oder Tamsulosin). Diese Medikamente entspannen recht gezielt die Muskulatur von Prostata, Blasenhalshals und Harnröhre. Dies führt infolgedessen zu einer Erweiterung der Harnröhre und somit zu einem erleichterten Harnabfluss.

Alphablocker sind jedoch auch erfolgreiche Blutdrucksenker. Eine häufige Nebenwirkung von Alphablockern bei einer BPH ist daher u. a. ein zu niedriger Blutdruck mit Schwindel oder sogar Ohnmacht. Weitere Nebenwirkungen können sich in Form von Ejakulations- oder Verdauungsstörungen und einer verminderten Libido zeigen.

Finasterid & Co.

Häufig werden auch 5-Alpha-Reduktasehemmer verschrieben (z. B. Dutasterid oder Finasterid) – manchmal kombiniert mit den Alphablockern. Dutasterid und Finasterid hemmen das Enzym 5-Alpha-Reduktase. Es wandelt das Hormon Testosteron in seine aktive Form (Dihydrotestosteron, DHT) um.

DHT bewirkt in der Prostata die Zellvermehrung und fördert somit die Prostatavergrößerung. Wird die 5-Alpha-Reduktase jedoch medikamentös gehemmt, dann sinkt der DHT-Spiegel und die Prostata kann sich wieder verkleinern. Dieser Prozess dauert jedoch viele Monate lang. Setzt man das Medikament überdies eines Tages ab, dann beginnt die Prostata sofort wieder zu wachsen.

Dutasterid bzw. Finasterid muss daher dauerhaft eingenommen werden. Das aber kann bei vielen Männern mit erheblichen Beeinträchtigungen des Wohlbefindens einhergehen, wobei Kopf- und Bauchschmerzen noch zu den harmlosesten Nebenwirkungen gehören. Denn die beiden Mittel können auch zu Ejakulationsstörungen oder gar Impotenz und Libidoverlust führen. Problematisch ist, dass diese Nebenwirkungen nicht einmal in jedem Fall nachlassen, wenn man die Mittel absetzt. Es kann sein, dass sie noch jahrelang bestehen bleiben.

Sollte eine überaktive Blase die Folge einer BPH sein, dann werden in manchen Fällen Medikamente verordnet, die die Blasenmuskulatur entspannen. Zu den Nebenwirkungen dieser Arzneimittel gehören Gedächtnisstörungen und Verwirrtheit. Da besonders ältere Männer diese Mittel erhalten, sollten Sie bei Demenzverdacht immer erst schauen, welche Medikamente Ihr Grossvater, Vater oder Mann gerade nimmt. Weitere Informationen zu den Wirkungen und Nebenwirkungen der typischen Prostatamedikamente lesen Sie hier: Prostatamedikamente mit ernsthaften Nebenwirkungen

Gutartige Prostatavergrösserung – Die ganzheitlichen Massnahmen

Viele gute Gründe sprechen somit auch bei der gutartigen Prostatavergrösserung für eine naturheilkundliche Vorgehensweise. Diese kann selbstverständlich auch begleitend zur schulmedizinischen Therapie eingesetzt werden und diese in ihrer Wirkung verstärken und unterstützen. Denn eines ist klar: Die schulmedizinische Behandlung setzt nicht an den Ursachen an, sondern versucht, die Symptome zu lindern. Die Naturheilkunde hingegen will der Ursache auf den Grund gehen, will diese beheben und so eine Linderung der Beschwerden erreichen.

Zusammengefasst können bei der gutartigen Prostatavergrösserung die folgenden Probleme vorliegen:

- Chronische (oft unmerkliche) Entzündungen
- Oxidativer Stress
- Stoffwechselstörungen (hohe Blutfett- und Cholesterinwerte, Störungen des Blutzuckerspiegels, Übergewicht etc.)
- Unerwünschte Hormonveränderungen
- Nähr- und Vitalstoffmängel oder auch von einzelnen Nähr- und Vitalstoffen Überschüsse (z. B. Calcium)
- Übermässige Anspannung der Blasenmuskulatur
- Bewegungsmangel

Mit naturheilkundlichen und ganzheitlichen Massnahmen und Mitteln kann man alle diese Faktoren berücksichtigen, so dass jeder Betroffene das für sich ganz individuell passende Programm zusammenstellen kann - gerne in Zusammenarbeit mit seinem Arzt, Urologen oder Heilpraktiker.

Diese Massnahmen wirken den oben genannten Faktoren/Problemen entgegen. Sie...

- wirken entzündungshemmend
- wirken antioxidativ
- beheben Stoffwechselstörungen
- versuchen, das hormonelle Ungleichgewicht zu regulieren
- beheben Vitalstoffmängel bzw. sorgen für ein ausgeglichenes Verhältnis der Vitalstoffe zueinander
- entspannen die Blasenmuskulatur
- sorgen für Bewegung

Gutartige Prostatavergrösserung - Nähr- und Vitalstoffe

Wie bei vielen chronischen Erkrankungen, so spielen auch bei gutartigen Prostatabeschwerden chronische Vitalstoffmängel eine Rolle. Eine Optimierung der Vitalstoffversorgung kann daher nicht nur chronische Erkrankungen verhindern helfen, sondern auch zu einer Besserung bereits bestehender Beschwerden beitragen.

Auf alle Vitalstoffe können wir hier nicht eingehen, möchten Ihnen jedoch die Überprüfung eines jeden Vitalstoffes ans Herz legen. Mit Überprüfung ist nicht unbedingt ein ärztlicher Test gemeint. Oft zeigt schon ein Blick auf den Speiseplan, wie gut man mit dem einen oder anderen Stoff versorgt ist - wobei Ihnen gerne auch ein Ernährungsberater helfen kann.

Vitamin D bei gutartiger Prostatavergrösserung

Bei der gutartigen Prostatavergrösserung ist ein gesunder Vitamin-D-Spiegel ausserordentlich wichtig - wie man beispielsweise im August 2013 im *Canadian Journal of Urology* lesen konnte. Dort wurde eine Übersichtsarbeit veröffentlicht, in der man die bis zu diesem Zeitpunkt vorhandenen Studien zum Thema BPH und Vitamin D ausgewertet hatte. Die Forscher der medizinischen Fakultät an der *New York University* schrieben, dass die Einnahme von Vitamin D (über die Ernährung oder eine Nahrungsergänzung) das Risiko, an einer gutartigen Prostatavergrösserung zu leiden, reduzieren kann.

Vitamin D hatte ausserdem nicht nur eine vorbeugende, sondern auch eine therapeutische Wirkung. Bei der Einnahme von 6000 IE Vitamin D pro Tag konnte bei bereits bestehender BPH eine Verringerung des Prostatavolumens beobachtet werden. Auch in präklinischen Studien konnte dieser Effekt gezeigt werden. Das Vitamin D hatte in keiner dieser Studien negative Nebenwirkungen.

Wie Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen und wie Sie bei einem Vitamin-D-Mangel die für Sie passende Dosierung feststellen können, um Ihren Mangel schnellstmöglich zu beheben, haben wir hier beschrieben: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#)

Vitamin C bei gutartiger Prostatavergrößerung

Liegt eine vergrößerte Prostata vor, finden sich in den Prostatazellen ausserordentlich grosse Mengen eines bestimmten Proteins, das an der Zellvermehrung beteiligt ist: das sog. HIF-1alpha. Es verhindert den Prostatazellabbau und ist somit direkt am übermässigen Prostatawachstum beteiligt.

Da Vitamin C - wie man schon länger weiss - die Aktivität von HIF-1alpha in bösartigen Tumoren hemmt, untersuchte man seine Wirkung nun auch bei der BPH. Es zeigte sich, dass Vitamin C auch hier hemmend auf das HIF-1alpha einwirkte und damit auch eine fortschreitende Prostatavergrößerung verhinderte.

Da die bisherigen Untersuchungen an Tieren vorgenommen wurden, lässt sich bislang noch keine genaue Dosierung angeben, in der man das Vitamin C einnehmen sollte. Wir empfehlen, in jedem Fall für eine Vitamin-C-reiche Ernährung zu sorgen und reichlich Grünkohl- und Schwarze-Johannisbeer-Smoothies, Brokkolisalat, Sticks aus roter Paprika, frische Petersilie sowie Sanddornsaft auf den Speiseplan zu setzen.

Als Nahrungsergänzung eignen sich Acerola-, Hagebutten- oder Camu-Camu-Pulver. Mit einer derart kombinierten Vitamin-C-Zufuhr kommen Sie leicht auf 500 bis 1000 mg natürliches Vitamin C, was einem Vielfachen des viel zu niedrigen, aber offiziell empfohlenen Vitamin-C-Tagesbedarfs entspricht. Letzterer beträgt um die 100 mg, lediglich für Raucher wird er mit bis zu 155 mg Vitamin C angesetzt.

Omega-3-Fettsäuren bei gutartiger Prostatavergrößerung

Chronische Entzündungsprozesse werden häufig bei Betroffenen mit gutartiger Prostatavergrößerung beobachtet, weshalb auch Omega-3-Fettsäuren mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften eingesetzt werden können.

In einer Studie, die im August 2017 im Journal *Inflammopharmacology* veröffentlicht wurde, schrieben die iranischen Forscher, dass Omega-3-Fettsäuren (3-mal täglich je 300 mg) die Wirksamkeit der schulmedizinischen Therapie mit Finasterid und Tamsulosin bei den 50- bis 70-jährigen Patienten deutlich verbessern konnte.

Wenn also Omega-3-Fettsäuren begleitend zu Medikamenten einen derart merklichen Unterschied bewirken können, dann ist ihre Einnahme auch dann ein Versuch wert, wenn man noch keine Medikamente nehmen muss.

Wie wichtig die ordnungsgemäße Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren für die Prostata ist, zeigt auch eine schon etwas ältere, aber deshalb nicht minder beeindruckende Untersuchung aus dem Jahr 1999:

Je niedriger die Omega-3-Werte, umso kränker die Prostata

Von 24 Patienten mit BPH, 19 Patienten mit Prostatakrebs und 21 gesunden Männern analysierte man das Fettsäureprofil im Blutserum. Es zeigte sich, dass die beiden Patientengruppen im Vergleich zu den gesunden Männern auffällig niedrige Omega-3-Spiegel hatten. Das Omega-3-Omega-6-Verhältnis war umso schlechter, je kränker die Männer waren. Während also die gesunden Männer über ein gutes Verhältnis dieser beiden Fettsäuren verfügten, war das Verhältnis bei den BPH-Männern nicht mehr ausgewogen. Bei den Prostatakrebs-Patienten war es am schlechtesten.

Ein guter Omega-3-Wert würde bei über 8 Prozent liegen, ein schlechter bei unter 4 Prozent. Das Omega-3-Omega-6-Verhältnis sollte zwischen 1 : 1 und 1 : 5 liegen. In der heutigen Zeit wird ein solches Verhältnis nicht mehr so oft erreicht, da das Verhältnis der modernen Ernährung bei durchschnittlich etwa 1 : 25 liegt.

Die richtige Omega-3-Versorgung

Achten Sie daher gerade bei chronischen Erkrankungen auf eine gute Omega-3-Versorgung und auf ein gesundes Omega-3-Omega-6-Verhältnis. Dabei geht es nicht nur darum, den Verzehr von Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen, sondern auch darum, Ihren Omega-6-Verbrauch zu reduzieren.

Wenn Sie beispielsweise zum Kochen und Braten sowie für Salate künftig Olivenöl verwenden, dann vermeiden Sie automatisch Öle mit hohen Omega-6-Gehalten, wie z. B. Sonnenblumenöl, Sojaöl, Distelöl oder auch Maiskeimöl. Wenn Sie ferner für Salate und Rohkostgerichte Hanf- oder Leinöl verwenden, erhöhen Sie Ihre Omega-3-Zufuhr, ohne gleichzeitig zu viele Omega-6-Fettsäuren einzunehmen.

Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen, nimmt man Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung in Kapselform zu sich, z. B. die Algenölkapseln von Opti-3. Sie liefern eine Tagesdosis von 800 mg der hochwertigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Details zu einer umfassenden Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren lesen Sie hier: [Omega-3-Fettsäuren](#)

Magnesium bei gutartiger Prostatavergrößerung

In epidemiologischen Studien zeigte sich ein Zusammenhang zwischen den Calcium- und Magnesiumspiegeln im Blut und dem Risiko, an Prostatakrebs zu sterben. Magnesium erwies sich hierbei als vor Prostatakrebs schützend, während ein aus dem Gleichgewicht geratenes Calcium-Magnesium-Verhältnis (zu hohe Calcium- und gleichzeitig zu niedrige Magnesiumwerte) den Krebs anzutreiben schien.

Ist der extrazelluläre Calciumspiegel zu hoch, fördert dieser Zustand nicht nur chronische Entzündungsprozesse (die für sich allein gesehen schon krebsbegünstigend wirken), sondern hemmt auch die Apoptose (Selbstmordprogramm kranker Zellen) und beschleunigt damit das Krebswachstum. Ein zu hoher Calciumspiegel kann beispielsweise durch einen Magnesiummangel entstehen. Je weniger Magnesium im extrazellulären Raum vorhanden ist, umso höher ist der Calciumspiegel.

Verschobenes Calcium-Magnesium-Verhältnis fördert Prostatavergrößerung

Ein derart aus dem Gleichgewicht geratenes Calcium-Magnesium-Verhältnis fördert jedoch nicht nur Prostatakrebs, sondern generell die Zellvermehrung und steht daher auch im Zusammenhang mit der gutartigen Prostatavergrößerung, wie Forscher der *University of Ghana* im März 2017 verkündeten. Bei 86,7 Prozent der von ihnen untersuchten BPH-Patienten bestand ein Magnesiummangel. Die Magnesiumwerte in der gesunden Kontrollgruppe waren hingegen um das Vier- bis Fünffache höher. Gleichzeitig hatten die Patienten deutlich höhere Calciumwerte als die gesunden Probanden.

Da Milchprodukte sehr viel mehr Calcium und Magnesium enthalten und ferner mit Wachstumsfaktoren versorgen, ist bei einer Prostatahyperplasie von dieser Lebensmittelgruppe abzuraten. Sie könnten ein unausgewogenes Calcium-Magnesium-Verhältnis noch weiter verschieben.

Ausgeglichenes Calcium-Magnesium-Verhältnis lässt PSA-Wert sinken

Als man das Verhältnis in genannter Studie nun wieder ausgeglichen hatte (der Magnesiumspiegel wurde angehoben), sanken sowohl die PSA-Werte als auch die Werte des IPSS. Da dies nicht mit Hilfe von Magnesiumpräparaten geschah, sondern dank einer speziellen afrikanischen Heilpflanze (dem Wurzelextrakt von *Croton membranaceus*, den wir leider weder als Nahrungsergänzung noch als Arzneimittel gefunden haben), ist noch nicht geklärt, ob sich die Besserungen aufgrund des nun erhöhten Magnesiumspiegels ergeben haben oder aufgrund spezieller Wirkmechanismen der Heilpflanze.

Sicherheitshalber sollten Betroffene ihren Magnesiumspiegel (Serum und Vollblut) überprüfen lassen. Werden ein Mangel oder grenzwertige Ergebnisse festgestellt, können Magnesiumpräparate den Risikofaktor eines verschobenen Calcium-Magnesium-Verhältnisses auf einfache Weise beheben. Wie eine magnesiumreiche Ernährung gestaltet werden kann, haben wir hier erklärt: [Magnesiummangel mit der Ernährung beheben](#)

Magnesiumpräparate können dabei helfen, den Magnesiumspiegel schnellstmöglich wieder zu heben. Die Tagesdosis sollte bei 300 bis 400 mg liegen. Hier finden Sie Informationen, die Ihnen bei der Wahl des richtigen Magnesiumpräparates helfen können: [Die besten Magnesiumpräparate](#). Denken Sie immer daran, dass Sie vermutlich nur Magnesium supplementieren müssen, Calcium hingegen nicht!

Und da Magnesium u. a. entzündungshemmend wirkt, die Gewichtsabnahme unterstützt, Stoffwechselstörungen beheben hilft und auch die Muskulatur entspannt, wirkt dieser Vitalstoff gleich auf mehreren Ebenen vorteilhaft bei der gutartigen Prostatavergrößerung.

Zink bei gutartiger Prostatavergrößerung

Zink spielt eine sehr wichtige Rolle für die Fortpflanzungsorgane – und so auch für die Prostata. Im *Indian Journal of Urology* wurde in der ersten Ausgabe 2011 eine Untersuchung beschrieben, in der man den Zinkstatus von Männern mit Prostataerkrankungen bestimmt und mit jenem von gesunden Männern verglichen hatte.

Der Zinkgehalt des Prostatagewebes war bei Prostatakrebs um 83 Prozent niedriger als in einer gesunden Prostata. Bei der gutartigen Prostatavergrößerung war er immerhin noch um 61 Prozent niedriger. Auch die Zinkwerte im Blut waren bei Prostatakrebs oder der gutartigen Prostatavergrößerung niedriger als bei gesunden Männern, während die Zinkausscheidung über den Urin bei den Kranken höher war.

Schon 1979 las man ferner im *British Journal of Cancer*, dass die krankhafte hormonelle Veränderung in der Prostata erst stattfindet, wenn der Zinkstatus in der Prostata gesunken ist. In einer weiteren älteren In-vitro-Untersuchung (1984) zeigte sich, dass ein hoher Zinkspiegel die Umwandlung von Testosteron in DHT (Dihydrotestosteron) hemmen kann. Da es sich um einen Reagenzglasversuch handelte, lässt sich daraus leider nicht schliessen, was ein "hoher Zinkspiegel" bedeutet und wie viel Zink man einnehmen müsste, um diesen Spiegel zu erreichen.

Wichtig scheint jedoch in jedem Fall zu sein, einen Zinkmangel zu verhindern, den täglichen Zinkbedarf von 10 mg zu decken und bei bestehendem Zinkmangel diesen zu beheben. Interessant ist, dass Kürbiskerne, die sich auf die Prostata so positiv auswirken, besonders viel Zink enthalten (7 mg/100 g). Wie Sie Ihren Zinkbedarf mit der Ernährung decken können, haben wir hier beschrieben: [Zinkreiche Ernährung](#)

Gesunde Ernährung bei gutartiger Prostatavergrößerung

Schon die obigen Informationen zu den beeindruckenden Wirkungen einer guten Vitalstoffversorgung auf die Prostatagesundheit zeigen, wie wichtig eine vitalstoffreiche Ernährung auch für die Prostata ist.

In einer Studie vom Januar 2013 zeigten Forscher der *New York University*, dass die Form der Ernährung die Pathogenese der gutartigen Prostatavergrößerung verändern kann. "Obwohl es zahlreiche Arzneimittel und andere Therapiemodelle für diese Krankheit gibt", so die Forscher, "kann bereits die Ernährung die Beschwerden der BPH bessern, ob als alleinige erste Massnahme eingesetzt oder begleitend zu anderen Therapieformen."

Zu beachten sei dabei, dass "schlechte" Kohlenhydrate (Brot, Teig- und Backwaren aus Weissmehl) und rotes Fleisch mit einem erhöhten Risiko für eine BPH in Zusammenhang stehen, während der verstärkte Verzehr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Gemüse sowie Hülsenfrüchten das Risiko reduziert.

Wir stellen Ihnen nun nachfolgend eine Auswahl jener Lebensmittel vor, die sich besonders für den Schutz und die Heilung der Prostata eignen:

Kürbiskerne bei gutartiger Prostatavergrößerung

Kürbiskerne wirken nicht nur aufgrund ihres Zinkgehalts prostatafreundlich. Sie enthalten überdies zahlreiche Antioxidantien sowie Lignane und Phytosterole. Gerade letztere sind bekannt dafür, den DHT-Spiegel zu senken und damit aktiv der Prostatavergrößerung entgegenzuwirken.

Studien zeigten dann auch, dass schon der Verzehr von zweimal täglich je 5 Gramm Kürbiskerne die Symptome der gutartigen Prostatavergrößerung verbessern konnte. Details zu den entsprechenden (und vielen weiteren) Wirkungen der Kürbiskerne lesen Sie hier: [Kürbiskerne - ein heilsamer Snack](#)

Sojaprodukte bei gutartiger Prostatavergrößerung

Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Sojabohne - die Soja-Isolflavonoide - werden immer wieder therapeutisch eingesetzt. Dazu genügt es im Allgemeinen nicht, wenn Sojaprodukte in normalen Mengen zum Speiseplan gehören. Stattdessen kommen hier die isolierten und hochkonzentrierten Isolflavonoide zum Einsatz. Isolflavonoide erhöhten im Tierversuch u. a. den Stickstoffmonoxidspiegel und stoppten auf diese Weise die Prostatavergrößerung.

In einer Humanstudie jedoch kam es nach der Einnahme von 40 mg Sojaisoflavonoiden zwar zu einer signifikanten Verbesserung der Beschwerden, doch waren die Unterschiede zwischen der Isoflavon- und Placebogruppe nicht wirklich gross. Beiden Gruppen ging es nach 12 Monaten merklich besser.

Vorbeugend dürfte eine Ernährung, die regelmässig Sojaprodukte enthält, jedoch hilfreich sein. Man vermutet, dass aus diesem Grunde die benigne Prostatahyperplasie in den asiatischen Ländern so selten zu beobachten ist, während sie in den westlichen Industrienationen sehr viele Männer betrifft.

Die Isoflavonoide reichern sich bevorzugt im Prostatagewebe an und wirken daher auch insbesondere dort. Sie regulieren den Hormonhaushalt, ohne den Testosteronspiegel zu senken (wie an mancher Stelle befürchtet wird).

Tomaten bei gutartiger Prostatavergrösserung

Des Weiteren kommen natürlich häufig Tomaten und Tomatenprodukte auf den Tisch, wenn Sie Ihre Prostata schützen möchten. Tomaten enthalten den Pflanzenstoff Lycopin. Dieser Stoff gehört zur Familie der Carotinoide (wie das Betacarotin aus der Karotte) und wirkt sich ganz besonders positiv und heilend auf die Prostata aus.

Dabei ist es fast einerlei, ob Sie die Tomaten nun in Form von Salat, Suppe, Ketchup oder Tomatensauce essen - wobei der Lycopingehalt natürlich umso höher ist, je stärker konzentriert das jeweilige Lebensmittel ist. So ist ein Tomatenmark deutlich lycopinreicher als die frische Tomate.

Da Lycopin nicht hitzeempfindlich ist, können die entsprechenden Speisen gekocht werden. Allerdings sollte man auch hier auf hohe Qualität achten, z. B. das Tomatenmark in Bio-Qualität kaufen und das Ketchup selbst machen - nicht zuletzt um übermässige Zuckermengen zu vermeiden.

Natürlich steckt Lycopin nicht nur in Tomaten, sondern auch in anderen Lebensmitteln, z. B. in rosa Grapefruits, in Wassermelonen und Papayas. Die Lycopingehalte (Schwankungen - wie bei Lebensmitteln üblich - vorbehalten) der wichtigsten Lycopinquellen finden Sie nachfolgend:

Die entsprechende Tabelle mit den wichtigsten Lycopinquellen finden Sie [hier unter diesem Link](#)

Quelle: [USDA Food Composition Databases](#)

Im Jahr 2013 wurde zur Wirkung des Lycopins auf die Prostata eine umfangreiche Untersuchung im *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* veröffentlicht. Die betreffenden Forscher hatten dazu insgesamt 17 Studien ausgewertet. Es handelte sich ausschliesslich um hochwertige Studien. Darin zeigte sich, dass der Verzehr von Tomaten- und Tomatenprodukten die Prostatagesundheit schützen kann.

Das Risiko, einen Prostatakrebs zu entwickeln, war dabei umso niedriger, je höher der Lycopinspiegel im Blutserum war. Der Unterschied zwischen dem Konsum roher und gekochter Tomaten war nicht relevant.

Pflanzliche Heilmittel bei gutartiger Prostatavergrösserung

Pflanzliche Prostatamittel wirken entzündungshemmend und abschwellend. Sie wirken ferner Irritationen entgegen und erleichtern den Harnfluss. Die beiden wichtigsten sind die Sägepalme und die Brennnesselwurzel:

Sägepalme bei gutartiger Prostatavergrösserung

Im Vergleich zu schulmedizinischen Arzneimitteln hilft ein Extrakt aus der Frucht der Sägepalme (*Serenosa repens*) ohne Nebenwirkungen, stärkt sogar die Potenz und stellt daher eine Alternative für Männer mit Prostatabeschwerden dar. Die Sägepalmfrüchte enthalten neben Flavonoiden u. a. auch sog. Sterole, die einer Prostatavergrösserung entgegenwirken.

Die Symptomatik, wie Harndrang, Restharngefühl, häufige Toilettengänge in der Nacht oder ein nur schwacher Harnstrahl besserte sich dank Sägepalmextrakt in einer achtwöchigen klinischen Pilotstudie mit 82 Patienten. Sie alle hatten eine leichte bis mittelschwere Prostatahyperplasie und nahmen täglich 320 mg Sägepalmextrakt ein. Selbst wenn die Männer an einer erektilen Dysfunktion litten, konnte der Sägepalmextrakt zu einer Besserung führen.

Wichtig ist, dass die Wirkung von Pflanzenstoffen, wie z. B. des Sägepalmextrakts nicht sofort eintritt, sondern erst nach regelmässiger Einnahme über einen längeren Zeitraum hinweg. Auch wird selten ein einzelner Pflanzenstoff eingenommen. Meist sind es Kombinationen verschiedener Pflanzenextrakte und Vitalstoffe, die letztendlich zu einer merklichen Wirkung und Besserung führen. Besonders die ersten Stadien der BPH bieten sich für eine rein naturheilkundliche Therapie an. Doch auch selbst, wenn Medikamente unumgänglich werden sollten, können ganzheitliche Massnahmen begleitend eingesetzt werden.

Details zur Wirkung und Anwendung der Sägepalme finden Sie hier: [Sägepalme bei Prostatabeschwerden](#)

Brennnessel bei gutartiger Prostatavergrößerung

Die Brennnessel ist ein wunderbares nähr- und vitalstoffreiches Wildgemüse. Dazu werden ihre Blätter entweder roh in Smoothies oder gedämpft als Gemüse verwendet. Bei der gutartigen Prostatavergrößerung kommen jedoch nicht die Blätter, sondern die Wurzel der Brennnessel zum Einsatz. Sie gilt gar als DAS Phytotherapeutikum bei Prostataerkrankungen.

Wir haben hier zwei klinische Studien zur Wirkung der Brennnesselwurzel bei der gutartigen Prostatavergrößerung vorgestellt. In beiden kam es durch die Einnahme der Wurzel (als Extrakt) nach sechs Monaten zu signifikanten Besserungen der Symptome (sogar bei bereits ausgeprägten Beschwerden), was in der jeweiligen Placebogruppe nicht der Fall war.

In einer Studie nahmen die Männer täglich zwei Kapseln mit je 120 mg Brennnesselwurzelextrakt und 160 mg Sägepalmextrakt. In der anderen wurde keine Dosierung angegeben. Zwar müssen die Präparate langfristig eingenommen werden, also über Monate hinweg, was jedoch bei Finasterid & Co nicht anders ist - mit dem Unterschied, dass die pflanzlichen Präparate in den vorgestellten Untersuchungen keinerlei unangenehme Nebenwirkungen zeigten.

Am besten ist es, auf Kombinationspräparate zurückzugreifen, die nicht nur die besprochenen Pflanzenextrakte enthalten, sondern auch wichtige Vitalstoffe, wie z. B. Prostata forte von effective nature. Aber auch Ihr Apotheker hält natürlich hochdosierte und wirksame Präparate für Sie bereit.

Gutartige Prostatavergrößerung – Zusammenfassung der Massnahmen

Die oben genannten Massnahmen könnten nun folgendermassen kombiniert werden:

1. Normalisieren Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel, indem Sie Ihren Ist-Wert überprüfen lassen und bei einem Vitamin-D-Mangel viel an die Sonne gehen und/oder Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittel in der für Sie passenden Dosis zu sich nehmen.
2. Überprüfen Sie Ihre Ernährung und somit Ihre Versorgung mit den relevanten Nähr- und Vitalstoffen – insbesondere mit Vitamin C, Magnesium, Calcium, Zink, Selen und Mangan sowie den Omega-3-Fettsäuren.
3. Nehmen Sie ab, wenn Sie übergewichtig sind.
4. Wenn Sie bereits an Stoffwechselstörungen wie einem zu hohen Cholesterinwert, Blutzuckerproblemen oder Bluthochdruck leiden, gehen Sie dagegen mit ganzheitlichen Massnahmen vor. Tipps zu den jeweiligen Problematiken finden Sie unter den entsprechenden Links im vorigen Satz. Sie werden sehen, dass sich die Massnahmen oft wiederholen und überschneiden – ein Zeichen dafür, wie wunderbar die einzelnen Schritte dem GANZEN Körper gut tun und nicht nur einzelnen Organen oder Funktionen.
5. Setzen Sie pflanzliche Heilmittel ein, wie Kombinationspräparate aus Brennnesselwurzelextrakt und Sägepalmextrakt.

6. Essen Sie täglich Kürbiskerne und Tomaten!
7. Greifen Sie regelmässig zu Tofuprodukten, die es in unterschiedlichen Varianten gibt. Achten Sie auf hohe Bio-Qualität und wählen Sie Marken wie Soyana (in der Schweiz) und Taifun (in Deutschland).
8. Wählen Sie hochwertige Öle und Fette.
9. Meiden Sie Fleisch und Milchprodukte.
10. Meiden Sie kalte sowie alkoholische Getränke. Der befürchtete Harnverhalt tritt meist nach dem Genuss von kaltem Bier auf. Von Harnverhalt spricht man, wenn der Urin nicht mehr nur tröpfchenweise, sondern gar nicht mehr erscheint. In diesem Fall muss der Arzt eingreifen und einen Katheter legen, im ungünstigen Fall durch die Bauchdecke.
11. Treiben Sie regelmässig Sport, wobei Radfahren als für die Prostatagesundheit eher ungeeignet gilt und vermeiden Sie lange Sitzperioden. Stellen Sie in Ihr Büro ein Trampolin, worauf Sie mindestens einmal stündlich einige Minuten schwingend entspannen können.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Espinosa G, Djavan B et al., Vitamin D and benign prostatic hyperplasia -- a review, Can J Urol, August 2013, (Vitamin D und die BPH ein Review)
- Ghadian A et al., Combination therapy with omega-3 fatty acids plus tamsulocin and finasteride in the treatment of men with lower urinary tract symptoms (LUTS) and benign prostatic hyperplasia (BPH). Inflammopharmacology, August 2017, (Kombinierte Therapie mit Omega-3-Fettsäuren plus Tamsulosin und Finasterid bei der Behandlung von Männern mit Symptomen der unteren Harnwege und gutartiger Prostatavergrößerung (BPH))
- Yang YJ et al., Comparison of fatty acid profiles in the serum of patients with prostate cancer and benign prostatic hyperplasia. Clin Biochem, August 1999, (Vergleich der Fettsäurenprofile im Serum von Patienten mit Prostatakrebs und gutartiger Prostatavergrößerung)
- Li SH et al., Vitamin C supplementation prevents testosterone-induced hyperplasia of rat prostate by down-regulating HIF-1alpha. J Nutr Biochem, September 2010, (Vitamin-C-Nahrungsergänzung beugt testosteroninduzierter Prostatavergrößerung bei Ratten vor durch Herunterregulierung von HIF-1alpha)
- Jiang W et al., [Effects of soy bean isoflavone on inhibition of benign prostatic hyperplasia and the expressions of NO and NOS of rats]. Mrz 2009, Wei Sheng Yan Jiu, (Wirkung von Sojaisoflavonen auf die Hemmung der gutartigen Prostatavergrößerung und die Expression von NO und NOS bei Ratten)
- Asare GA, Mossanda K et al. Calcium - Magnesium imbalance implicated in benign prostatic hyperplasia and restoration by a phytotherapeutic drug Croton membranaceus Mll.Arg, BMC Complement Altern Med, Mrz 2017, (Ein Calcium-Magnesium-Ungleichgewicht steht mit der BPH in Zusammenhang, Behebung des Ungleichgewichts mit einer phytotherapeutischen Zubereitung Croton membranaceus Mll.Arg)
- Asare GA, Edoh DA et al. Shrinkage of Prostate and Improved Quality of Life: Management of BPH Patients with Croton membranaceus Ethanollic Root Extract, Dezember 2014, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, (Schrumpfung der Prostata und verbesserte Lebensqualität: Therapie von BPH-Patienten mit einem alkoholischen Wurzelextrakt aus Croton membranaceus)
- Espinosa G, Nutrition and benign prostatic hyperplasia, Januar 2013, Curr Opin Urol, (Ernährung und die gutartige Prostatavergrößerung)
- Chen J et al., Lycopene/tomato consumption and the risk of prostate cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. 2013, J Nutr Sci Vitaminol, (Lycopin-/Tomatenkonsum und das Prostatakrebsrisiko: ein systematischer Review und eine Metaanalyse prospektiver Studien)
- Roberts RO et al. Serum sex hormones and measures of benign prostatic hyperplasia. Prostate, Oktober 2004, (Serumgeschlechtshormone und Messwerte der BPH)
- Vignozzi L et al., Benign prostatic hyperplasia: a new metabolic disease? J Endocrinol Invest, April 2014, (BPH: eine neue Stoffwechselerkrankung?)
- Christudoss P et al. Zinc status of patients with benign prostatic hyperplasia and prostate

- carcinoma, 2011, Indian J Urol, (Zinkstatus bei Patienten mit BPH und Prostatakrebs)
- Leake A et al., The effect of zinc on the 5 α -reduction of testosterone by the hyperplastic human prostate gland, Februar 1984, Journal of Steroid Biochemistry, (Die Wirkung von Zink auf die 5-Alpha-Reduktion von Testosteron in der vergrösserten menschlichen Prostata-drüse)
 - Habib FK et al., Cancer of the prostate: early diagnosis by zinc and hormone analysis?, Juni 1979, Br J Cancer, (Prostatakrebs: Frühe Diagnose über Zink- und Hormonanalyse?)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/prostataerkrankung.html>