

Prophylaxe

- **Bewegung!**

Als einfache Regel gilt auch hier „3in3“: Im Minimum 3 Stunden Sport wöchentlich, verteilt auf mindestens 3mal. Nach grossen Studien vermindert dieses bewegte Leben das Auftreten der Prostatavergrösserung (auch der bösartigen, des Prostatakrebses) drastisch. Dies scheint übrigens bei diversen Dingen die beste Prophylaxe oder Therapie zu sein (so auch zur Therapie des M.Crohn z.B.) – und es muss nicht intensiver und langdauernder Sport sein, sondern die Bewegung kann (für die Gesundheit und nicht unbedingt für die Ausdauer) kurz und moderat, jedoch dann täglich und häufig sein!.

- Tägliches **Trinken** von eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit (aber wenig Kaffee und Alkohol) hilft auch nachweislich zu einer gesunden Prostata.

- Die „Geheimwaffe“ gegen die Prostatavergrösserung sind **Tomaten**, reif und rot. Eine sechsjährige Harvard-Studie mit fast 50000 Männern ergab eine Halbierung des Prostatahypertrophierisiko, wenn sie wöchentlich etwa zehn Portionen Tomaten konsumieren.

Die Wissenschaftler erklären den Befund damit, dass Tomaten besonders viel Lycopene enthalten, ein Pflanzenhormon mit stark antioxydativer und zellschützender Wirkung – eine Substanz, der die Forscher besonders bei Prostata eine heilende Wirkung unterstellen. Wie die Studie zeigt, spielt es offenbar keine Rolle, wie die Tomaten verzehrt werden: als Saft, Salat oder Suppe, roh oder gekocht.

- Das beste Mittel, um dem Männerleiden der Prostatavergrösserung vorzubeugen, ist aber ein *erfülltes und reiches* **Sexualleben**, was u.a. einen entspannten *Beckenboden* zur Folge hat. Der Beckenboden ist eine ca. handtellergrosse, horizontal gelegene Muskelplatte unter unseren Beckenorganen und enthält schlingenförmig die Ringmuskeln des Afters und des Blasenausgangs. Spannung und Entspannung, Zurückhalten und Loslassen ist demnach für diesen Muskel immens wichtig; Verspannungen also ebenfalls ziemlich häufig. Besonders Männern ist dieser Teil unseres Körpers ziemlich fremd – Frauen hingegen haben spätestens in einer Schwangerschaft viel Kontakt damit. Und bei Männern liegt nun auch die Prostata direkt auf dem Beckenboden und wird durch Spannungen desselben arg gebeutelt. Man sollte sich mal auf seinen **Beckenboden** besinnen und vorerst vielleicht in sich fühlen, ob man gerade eben – dieses hier lesend – den After-Schliessmuskel anspannt. Wenn ja, dann sitzen Sie so, dass der Beckenboden

passiv zwischen den beiden Schambeinästen wie ein Trommelfell gespannt wird: Setzen Sie die Füße etwas auseinander auf den Boden, parallel zueinander (d.h. Fussspitzen leicht gegen innen). So fallen die Knie nach innen – und so gehen die Sitzbeine und die Schambeinäste auseinander – das Becken bekommt unten und hinten mehr Platz, der Beckenboden wird passiv gespannt – das Becken ist eine entspannte Schüssel mit flachem Boden. Nehmen Sie das Gesäss nach hinten, so dass Sie vor Ihre Sitzbeinhöcker zum sitzen kommen. Man hat ein leichtes und lockeres Hohlkreuz (ev. kleines Kissen dort hinein), das Gewicht des ganzen Oberkörpers kann in das Becken abgegeben werden. Das Brustbein schwebt hoch und vorne (nicht hochziehen) und die Schultern hängen frei (und sind nicht nach hinten gezogen). Der Kopf sitzt locker und frei oben drauf. Diese Sitzhaltung können Sie so oft einnehmen, wie es geht. Mit dieser Sitzhaltung können Sie nun den Beckenboden auch aktiv „trainieren“: Spannen Sie ihn noch ein wenig mehr an (ohne gleichzeitig die Bauchmuskeln zu spannen) und lassen ihn dann nach einer Sekunde wieder völlig los. Dies können Sie gleich als Entspannungsübung fünfmal wiederholen: Kurz zusammenziehen und gleich wieder entspannt loslassen. Dann gleich anschliessend zusammenziehen und 5 Sekunden angespannt lassen und erst dann wieder loslassen. Und auch dies 5 mal wiederholen. Dies wiederholen Sie mehrmals am Tag, wann Sie gerade daran denken. Beim Wasserlösen unterbrechen Sie ebenfalls mehrmals den Strahl und ziehen die Peniswurzel etwas hinein (wieder ohne die Bauchmuskeln gleichzeitig zu spannen). Einen Schritt weiter können Sie gehen, indem Sie den Beckenboden im Bereich der Prostataegend selbst massieren: Streichen Sie etwas Vaseline an ihren Zeigefinger und führen Sie diesen ca. 3- 5 cm in den After ein. Dann massieren Sie kräftig in Richtung des Bauches. Natürlich sollte dies keinen Schmerzen verursachen, sondern im Gegenteil angenehm sein.

Sollten Sie unter allgemeinen Verspannungssymptomen leiden (Schmerzen des Bewegungsapparates, Spannungskopfschmerzen, nervöser Magen und/oder Darm, etc...), würde natürlich Abbau von Stress und Lösen von Problemen, auch Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder Meditationen sehr gut tun. Typisch ist auch, dass dann die Beschwerden nach Sexualkontakt stärker werden: Ein verspannter Beckenboden, der sich beim Lieben nicht lösen kann, tut weh. Was man auch abklären muss, falls man zusätzliche Rückenschmerzen ums Kreuzbein hat, ob nicht noch ursächlich eine sog. Ilio-Sacral-Gelenk-Block vorliegt, eine Blockade des Kreuzbein-Beckenschaufel-Gelenks rechts oder links, welche ebenfalls zu einer Verspannung des Beckenbodens führen kann. Dies

diagnostizieren und gleichzeitig mit Manipulationen therapieren, könnte ein Chiropraktiker oder Arzt mit manueller Ausbildung.

- Das Ziel des obigen Beckenboden-Blasentrainings wäre eine Harnentleerung von mindestens 200 bis 400 ml pro Mal und mindestens 3 Stunden dazwischen – tagsüber! Der Harndrang sollte zuerst mindestens 1 Minuten, später 5 und dann 10 Minuten ausgehalten werden, bevor man Harn lässt. Am besten führt man zu Beginn auch ein Tagebuch über Frequenz und Menge.
- Eine Verstopfung sollte behoben werden.

Therapie

Als Indikationen für eine Operation gelten:

- Untenstehende Symptome trotz intensivem und längerem Beckenboden-Blasentraining (siehe oben).
- akute Harnverhaltung, bei wiederholtem Auftreten
- Erweiterung des oberen Harntraktes (Harnleiter, Nierenbecken) bei Überlaufblase (Inkontinenz)
- wiederkehrende Harnwegsinfekte bei Restharn (Resturin, der nach dem Wasserlösen noch in der Blase bleibt)
- schwere sichtbare Blutung im Urin bei vergrößerter Prostata
- schwere Urinierbeschwerden (subjektiv)

Indikationen für *medikamentöse* Therapien sind:

- erstmaliges Harnverhalten
- grössere Restharnmenge (über 100 ml)
- mässige bis mittelgradige Urinierbeschwerden

Neuere Medikamente wirken hemmend auf die Geschlechtshormone (verkleinern so die Prostata) oder wirken auf das vegetative Nervensystem (Alpha-Rezeptorenblocker), d.h. setzen die Spannkraft der Harnröhre im Bereich der Prostata herab.

Bei mässigen Beschwerden (Stadium I) oder überhaupt immer zu Beginn kann man aber auch einen -meist erfolgreichen- Versuch mit pflanzlichen Mitteln starten: Die Sägepalme (Sabalfrucht) wirkt dabei ausgezeichnet. Auch Kürbissamen, Brennesselwurzeln oder sehr wirksam eine Kombination von Sägepalmenblätter und

Brennnesselwurzel wirken gut.

Und alles, was in der Medizin wirkt, hat auch Nebenwirkungen! Ich sah zum Beispiel starke (vorübergehende) Impotenz durch diese pflanzliche Mittel!

Sie können auch eine Wertung Ihrer Beschwerden mit dem IPSS-Test machen:

[ipss.pdf](#)

Zum Prostatakrebs (und PSA) siehe [hier auf meiner Website>>>](#)

Veröffentlicht am 12. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

30. März 2024