



KEIN ARGER MIT DER PROSTATATA!



Die gutartige Prostatavergrößerung (BHP) ist lästig und manchmal schon ein Problem ab 40! Wenn man nachts aufstehen muss, ist das oft das erste Anzeichen. Zuwarten bessert die Lage nicht, lieber zu wirksamen Natursubstanzen greifen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schon bei Männern ab 40 Jahren kann gutartiges Prostatagewebe zunehmen, auf die Harnröhre drücken und Beschwerden beim Harnlassen hervorrufen. Die Pförtnermuskeln können ebenfalls beeinträchtigt sein und damit das willentliche Abbrechen und Öffnen des Harnstrahls. Die Folgen: Häufiger, anhaltender bzw. nächtlicher Harndrang, verzögerter,

abgeschwächter, unterbrochener Harnstrahl mit Nachtröpfeln, unvollständige Blasenentleerung oder Probleme beim Geschlechtsverkehr. Restharn sorgt für anhaltenden Harndrang und birgt die Gefahr von Blasensteinen und Harnwegsinfekten. Diese Beschwerden können über lange Zeit gleichbleiben, aber auch von alleine wieder verschwinden. Auf jeden Fall sind sie unangenehm.

EIN HORMONPROBLEM?

Vorausschickend sei gesagt, es gibt kein „böses Hormon“, nur ein ungünstiges Hormon-

verhältnis. Es gibt auch keine rein weiblichen und männlichen Hormone, beide Geschlechter haben sie, wenn auch in unterschiedlichen Mengen. Männer haben in jungen Jahren viel „männliches“ Testosteron, aber immer auch etwas „weibliches“ Östradiol (Estradiol) und Progesteron und natürlich DHEA, das Prohormon der Jugend, von dem die Geschlechtshormone abhängen.

WENN ÖSTRADIOL ZUNIMMT

Mit etwa 40 Jahren lässt die Testosteron-Produktion beim Mann – je nach Lebensstil – nach.

Jetzt kann das Östradiol problematisch werden. Östradiol im richtigen Maß, das bei der Frau die Schleimhaut aufbauende erste Zyklushälfte dominiert, ist an sich positiv für den Zellerneuerungsprozess der Prostata des Mannes, da es Zellteilung und Zellwachstum begünstigt. Aber eben nur dann, wenn das Östradiol nicht im Verhältnis zum Testosteron zu stark überhand nimmt und für Zellwucherung sorgt. Östradiol steigt etwa an, wenn das körpereigene Enzym Aromatase das Testosteron in Östradiol umwandelt. Die Aromatase zu hemmen, erscheint also sinnvoll. Vorausgesetzt, es liegt tatsächlich ein Östrogen-Überschuss vor (denn auch ein Mangel ist denkbar und dann wäre die Aromatase nur ein Notprogramm des Körpers um auszugleichen. Den Hormonstatus kann man über einen Speicheltest messen lassen, das soll sehr viel genauer sein als über das Blut, wird aber von der Schulmedizin abgelehnt).

DER BAUCH SPIELT MIT

Außerdem kann es sein, dass die Ernährung Östradiol zu stark fördert. Bier, tierisches Fett (viel Fleisch, Wurst, Speck, Gegrilltes), Soja oder Mandeln, aber auch hormonimitierende Kosmetika treiben Östradiol in die Höhe. Bewegungsmangel verschlimmert die Hormonbilanz noch, Bewegung hingegen hebt Testosteron an. Wer nie fastet oder abnimmt, verschärft die Situation ebenfalls, da Östradiol sich für „schlechte Zeiten“ im Bauchfett ansammelt. Ein dicker Bauch kann ein Warnsignal für drohende Prostatavergrößerung durch Östrogen-Dominanz sein!

Die Schulmedizin gibt bei „bindegewebiger“ Prostatavergrößerung sogenannte „Aromatasehemmer“, um jedes weitere Wachstum durch Östrogene zu verhindern. Im Vorfeld

von Medikamenten hat man allerdings noch die Möglichkeit, natürliche „Aromatasehemmer“ einzusetzen. Dazu gehören neben dem kleinen Weidenröschen, Kürbiskernen und Kürbiskernöl auch die *Brennnessel*, der *Reishi Vitalpilz* und weitere Vitalpilze wie der *Polyporus*, der *Chaga* oder der *Agaricus blazei murrill* und schließlich – sehr beliebt – die *Sägepalmfrucht*.

UMWANDLUNG IN AGGRESSIVES TESTOSTERON

Es gibt aber einen noch häufigeren Grund für eine Prostatavergrößerung und daran ist Testosteron beteiligt: Ein weiteres körpereigenes Enzym, die Alpha-5-Reduktase, bildet aus Testosteron ein weit stärkeres Androgen, das Dihydrotestosteron (DHT). Sogenannte „antiandrogene“ Medikamente zur Alpha-5-Reduktase-Hemmung sollen diese Umwandlung verhindern. Nach neuesten Theorien könnte die Umwandlung jedoch ein Notprogramm bei Östrogenmangel sein, da der Körper aus DHT Adiol aufbaut, das aufgrund der Ähnlichkeit in Östradiol umgebaut werden kann. Wie dem auch sei, zur Alpha-5-Reduktase-Hemmung kann ebenfalls die *Sägepalmfrucht* eingesetzt werden.

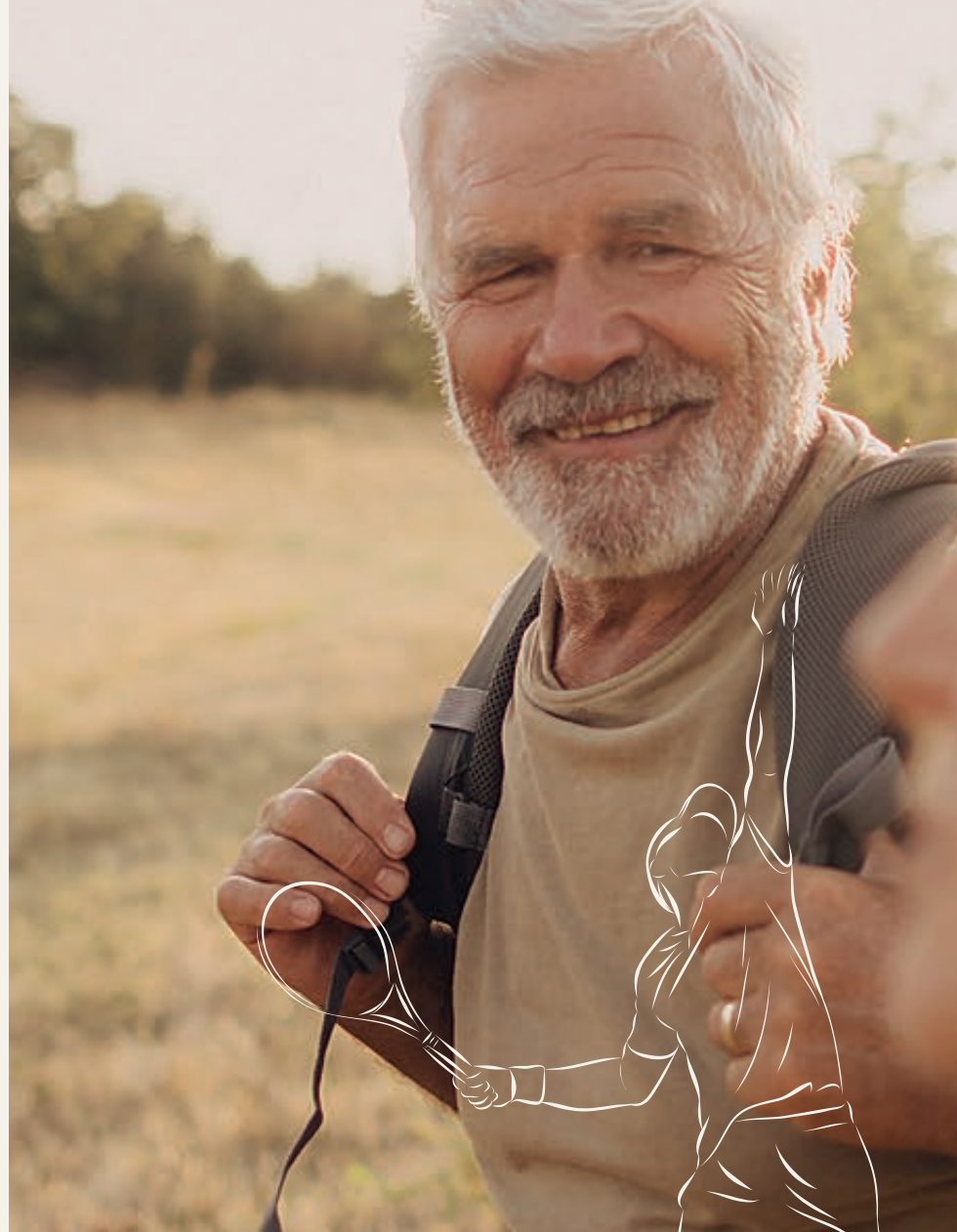
PROGESTERON NIMMT EBENFALLS AB

Progesteron ist für Männer das zweitwichtigste Hormon nach Testosteron. Mit etwa 40 Jahren versiegt die Progesteron-Produktion beim Mann. Das hat zwar keine geschlechtsspezifische Auswirkung, Progesteron ist aber wichtig für die Durchblutung der Prostata, für Gehirnfunktionen, Knochen, psychische Belastbarkeit, Stressverträglichkeit, Blutdruck und Entspannung des Herzens. Vor allem bremst Progesteron Insulin ein. Lässt dieser Effekt nach, steigt der Insulinspiegel und damit das Risiko für Diabetes, erhöhtes Cholesterin und eine Zunahme des Fettgewebes, vor allem am Bauch. Die Stresshormonausschüttung und der Blutdruck nehmen ebenfalls zu.

HORMONBALANCE AUS DER NATUR

DIE SÄGEPALMFRUCHT

Die Früchte der Sägepalme, auch Sabalfrüchte genannt, sind eine Entdeckung der Indianer Floridas. Sie setzten sie als Nah-



rungsmittel und Aphrodisiakum ein. Erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurden die Früchte auch in der Medizin bekannt, zunächst in den USA und später auch in Europa. Mittlerweile zeigen einige Studien zur *Sägepalmfrucht*, dass sie sich für die Besserung von Symptomen von gutartiger Prostatavergrößerung, bei Harnwegsentzündungen, nächtlichem Harndrang und reduzierter Harnausscheidung samt sexuellen Problemen eignet, obwohl die Vergrößerung der Prostata selbst kaum beeinflusst wird. Der Extrakt hemmt Prostataentzündungen, fördert den Harnfluss, hemmt nächtlichen Harndrang und entspannt die glatte Muskulatur. Studien erbrachten nach acht Wochen Einnahme von 320 mg *Sägepalmfruchtextrakt* eine Reduktion von rund 50 Prozent der Symptome in Zusammenhang mit der Harnausscheidung und bei begleitenden sexuellen Problemen um 40 Prozent. Neben dem Enzym Aromatase und Alpha-5-Reduktase hemmt die *Sägepalmfrucht* noch zwei weitere wichtige Enzymsy-

steme – die Cyclooxygenase (COX) und die Lipoxygenase, wodurch deutlich weniger Entzündungsstoffe gebildet werden, die für Schwellungen verantwortlich gemacht werden. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Außerdem wird die Blasenmuskulatur gestärkt und Glatzenbildung, die ebenfalls mit der Alpha-5-Reduktase zusammenhängt, wird gebremst. Das *Sägepalmextrakt* findet Anwendung bei Hoden- und Brustdrüsenentzündung, Bettnässen, schmerzhafter Regelblutung, Ekzemen, als Schleim- und Krampflöser bei Bronchitis und als Cholesterin- und Blutzuckersenkender. Sie hat keinerlei Nebenwirkungen, auch Potenzprobleme bleiben aus, im Gegenteil, den Indianern galt sie als potenzfördernd.

> WAS SONST NOCH WICHTIG IST

- Nutzen Sie Kürbissamen und Kürbiskernöl
- Brennnessel entwässert
- Östrogene und ihre Auslöser meiden (Bier, tierische Fette, Soja, Mandeln aber auch östrogenanregende Kosmetika, Putzmittel, Chemikalien)
- Ausreichend trinken, aber nicht aus Plastikgebinde, vor allem keine heißen Getränke wegen der östrogenähnlichen Wirkung der Weichmacher im Plastik!
- Konservendosen meiden, denn sie sind mit Epoxiharz ausgekleidet, die das Hormongift Bisphenol A enthalten (Ausnahme: Allnatura). BPA wirkt wie das weibliche Hormon Östrogen und hat in Tierversuchen schon in geringen Konzentrationen Organmissbildungen sowie Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung und der Fortpflanzung verursacht
- Den Darm pflegen, auf Ballaststoffe achten
- Viel Obst und Gemüse essen! Vor allem Champignons und andere Pilze sind günstig bei Prostatabeschwerden
- Scharf Gewürztes, Alkohol und kohlenstoffhaltige Getränke meiden
- Zinkmangel ausgleichen (vor allem durch kolloidales Zink)
- DHEA und Progesteron fördern durch die Yamswurzel
- Granatapfelextrakt senkt den PSA-Wert
- Auch der Polyporus Vitalpilz bremst Prostatawachstum und die Umwandlung von Testosteron in DHT, somit auch die Glatzenbildung

DER REISHI VITALPILZ

Der *Reishi Vitalpilz* zeigt ebenfalls positive Effekte bei gutartiger Prostatavergrößerung und vermehrtem Harndrang. Er ist aufgrund seines Triterpens Ganoderol B genauso ein natürlicher Aromatase-Hemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer. Außerdem hemmt er eine Prostataentzündung, wobei es ebenfalls die Cyclooxygenase (COX) und die Lipoxygenase senkt und gleich auch noch einige weitere entzündungsfördernde Enzymaktivitäten ausgleicht. Er ist ein Adaptogen und reduziert Stress, bremst somit die Cortisolausschüttung und sorgt dank Anregung des Neurotransmitters GABA für mehr Ruhe und Gelassenheit. Außerdem schützt er wahrscheinlich vor hormonabhängigem Prostatakrebs. Ganoderol B könnte jedenfalls den antiandrogenen Effekt verursachen und den erfolgreichen Einsatz bei Prostatakrebs und gutartiger Prostatavergrößerung erklären. Darüberhinaus hat der *Reishi* unzählige weitere positive Effekte und gilt als König aller Heilmittel in Japan und China.

PROSTATAKREBS VORBEUGEN

Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern. Zur Risikoreduzierung gehört eine entzündungsreduzierende Ernährungsweise. Sie ist gleichzusetzen mit einer fettreduzierten Ernährungsweise in Bezug auf „schlechte Fette“ wie vor allem tierische Fette (rotes Fleisch), Omega-6-Fettsäuren aus Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl und Transfetten sowie eine konsequente Einnahme von hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Dabei geht es auch um das – meist sehr, sehr schlechte – entzündungsfördernde Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung. Es sollte 2 zu 1 sein, ist aber meist bei 10 oder 15 zu 1.

DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT

Eine Untersuchung zeigte, dass bereits allein die Reduktion des Fettanteils und die Ver-

änderung des Verhältnisses von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren zugunsten der Omega-3-Fettsäuren das Risiko einer Weiterentwicklung bei bestehendem Prostatakrebs senken kann. Bei mehr als der Hälfte der Studienteilnehmer, die kurz vor einer Prostata-Operation standen und zuvor eine typisch amerikanische Ernährung mit 40 Prozent Fettanteil hatten, konnte der Tumor mit diesem Vorgehen gebremst werden. In der Studie war Omega-3 sehr hoch dosiert (5 Gramm täglich). Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren sank von 15 zu 1 auf 2 zu 1. Die nach der Entfernung der Prostata gemachten Zelluntersuchungen zeigten, dass sich bei der Omega-3-Teilnehmergruppe die Omega-3-Fettsäuren in die Prostatazellen eingelagert und die Krebszellteilungsraten um ein Drittel gesenkt hatten.

In der Zwischenzeit konnte auch gezeigt werden, wie diese Hemmung zustande kam. Die Omega-3-Fettsäuren docken an bestimmten Rezeptoren der Krebszellen an, wodurch die Signalkommunikation zwischen den Zellen verändert wird. Es ist naheliegend, auf Fette – abgesehen von Omega-3-Fettsäuren – wirklich weitgehend zu verzichten, damit sich keine Omega-6-Fettsäuren einlagern können. Um zu möglichst viel Omega-3-Fettsäuren zu kommen, braucht man mehrere Omega-3-Quellen, frisches, stets gekühltes Leinöl gehört dazu. *Krillöl* ist aufgrund seiner Phospholipide schon in kleineren Mengen sehr wirksam und sollte dazu genommen werden. Auch Algenöl ist empfehlenswert.

NEUE STUDIE: ENTWARNUNG BEI TESTOSTERON

Nicht einig ist man sich in der Frage der Bedeutung des Testosterons. Zwar haben junge Männer, die an sich hohe Testosteronspiegel haben, keinen Prostatakrebs. Doch man fand bei bestehendem Prostatakrebs, dass Testosteron das Wachstum anheizt. Außerdem erkannte man, dass bei Männern, die früh ihre Hoden verloren und keine Testosterongaben bekommen haben, kein Prostatakrebs in späteren Jahren auftritt. In einer neuerlichen Untersuchung von 2019 fand sich nun allerdings kein Zusammenhang zwischen Testosteron und Prostatakrebsrisiko. Nur bei erniedrigten Testosteronspiegeln war es etwas geringer, nahm aber bei normalen Spiegeln nicht weiter zu. ☞