



Klösterl-Apotheke

Männergesundheit

Männergesundheit

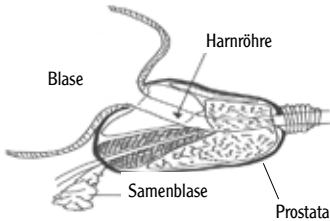
Nährstoffe für Männer



Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist einerseits robust, andererseits auch äußerst empfindlich. Es genügen schon kleine Veränderungen der Prostatagröße, der psychischen Verfassung oder der Hormonbalance, um die Funktionsfähigkeit der Prostata zu behindern und das Wohlbefinden zu beeinträchtigen.

Männergesundheit

Aufbau und Funktion



Die Prostata gleicht in Größe und Form einer Kastanie, sitzt an der Unterseite der Blase und wiegt etwa 20 g. Sie umschließt die Harnröhre, die den Urin aus der gefüllten Blase nach außen leitet. Die Prostata drüse bildet die Samenflüssigkeit, welche die in den Hoden gebildeten Spermien befruchtungsfähig macht.

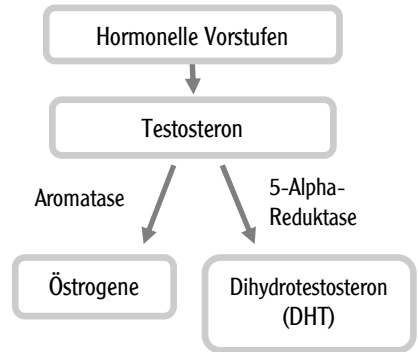
Dazu enthält die Samenflüssigkeit Enzyme, wie das Prostata-spezifische Antigen (PSA), welches das Sperma verflüssigt, sowie andere Stoffe, die die Spermien aktivieren. Gemeinsam bilden Samenflüssigkeit und Spermien das milchig-weiße Ejakulat. Der Stoffwechsel der Prostata wird sehr stark durch Hormone reguliert: durch das Testosteron, die Östrogene und das Progesteron. Veränderungen in diesem Hormongefüge beeinflussen daher immer auch die Funktion der Prostata.

Entstehung der Prostataveränderungen

Wenn sich einzelne Zellen in der Prostata vergrößern oder schneller teilen und vermehren, schwillt die Prostata an und kann sich auf 60 bis 100 g vergrößern.

Dies wird als gutartige Prostatavergrößerung bezeichnet (Benigne Prostatahyperplasie, kurz BPH). Ursächlich dafür ist zum einen das Dihydrotestosteron (DHT), das vom Enzym 5-Alpha-Reduktase aus Testosteron in der

Prostata gebildet wird. Es gilt als Wachstumsfaktor der Prostata.



Aber auch die Östrogene spielen bei der Entstehung der BPH eine wichtige Rolle: Der Östrogen-Rezeptor alpha fördert Wachstum und Zellteilung. Mit steigendem Körpergewicht nimmt die Östrogenproduktion in den Fettzellen rund um den Bauch zu. Bei einer gesunden Leber werden die Östrogene schnell abgebaut und verbleiben nicht im System. Fällt der Leber dieser Stoffwechselweg schwer, stauen sich diese Hormone an (Östronwerte steigen).

Die Folge der Prostatavergrößerung ist eine Einengung der Harnröhre, der Harnabfluss wird behindert, und es kommt zu Störungen beim Wasserlassen. Schon etwa 40% der deutschen Männer um die 50 und über 70% der 60-Jährigen leiden unter diesen Problemen.

Nicht immer ist eine Vergrößerung der Prostata daran schuld. Bei manchen Männern verkrampfen sich feine Muskelfasern in der Harnröhre und behindern den Durchfluss des Urins. Eine genaue Abklärung der Ursachen

ist ratsam, da auch mehrere Störungen kombiniert vorliegen können.

Beschwerdebild

Folgende Beschwerden sind typisch für eine BPH: Der Urin kann willentlich nur verzögert oder unter Schmerzen entleert werden, der Harnstrahl ist abgeschwächt und es kommt zum sogenannten „Nach-Träufeln“. Der zurückbleibende Restharn birgt ein erhöhtes Infektionsrisiko für Nieren- und Harnwegsinfektionen.

Sehr belastend werden vor allem die Reizsymptome empfunden. Da die Blase einen größeren Widerstand durch die Prostata überwinden muss, sendet sie stärker und häufiger das Signal zum Wasserlassen aus. Die Folge ist häufiger Harndrang (auch nachts) bei geringer Urinmenge. Es kann aber auch zu plötzlichem unwiderstehlichem Harndrang kommen, der nicht aufgehalten werden kann und zu Drang-Inkontinenz führt.

Therapie mit Phytopharmaka

Verschiedene pflanzliche Inhaltsstoffe haben sich als sehr wertvoll für die Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung erwiesen. Vor allem die belastenden Symptome beim Wasserlassen können oft mit einer kombinierten Anwendung mehrerer Heilpflanzen gelindert werden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass in den Pflanzen Substanzen enthalten sind, die

- abschwellend auf das Prostatagewebe wirken
- die Aromatasen und damit die Östrogenbildung hemmen
- die Aktivität der wachstumsfördernden alpha-Rezeptoren verringern

- die Bildung von zuviel Dihydrotestosteron hemmen, ohne Libido und Potenz zu beeinflussen

Pflanzenextrakte können Irritationen beim Wasserlassen lindern und die hormonelle Dysbalance ausgleichen.

Weidenröschenextrakte (*Epilobium angustifolium*)

Das schmalblättrige Weidenröschen ist reich an Quercetin und an Verbindungen, die mit Gerbstoffen verwandt sind. Gerade die letztgenannten haben einen antientzündlichen Effekt und verringern die innere Spannung der Prostata.

Auch Enzyme, die zur Bildung von Dihydrotestosteron (DHT) und Östrogenen führen, werden durch Weidenröschenextrakte gehemmt, so dass der Einsatz bei gutartiger Prostatavergrößerung sinnvoll erscheint.

Sägepalme (*Sabal serrulata*)

Die Sägepalme wächst unter anderem an den Küsten Floridas, wo sie durch ihre großen fächerförmigen Blätter auffällt. Der wichtigste Inhaltsstoff ist das beta-Sitosterol.

Sitosterole haben eine Ähnlichkeit mit Cholesterin und den Sexualhormonen und besetzen „fälschlicherweise“ deren Bindungsstellen. Damit wird die Bildung von DHT gedrosselt. Die antientzündliche Kraft dieser Substanzen hilft, eine Drüsenanschwellung zu verringern und den Urinstrahl zu verbessern.

Kürbisextrakt

Kürbiskerne – geröstet und geknabbert oder als feines Kernöl in Kürbissuppe und Salat genossen – gelten als bewährtes Naturheilmittel gegen Prostatabeschwerden. Dass Kürbiskerne die Prostata vor Vergrößerung



und sogar Krebs schützen könnten, wurde nun auch in Studien bestätigt. Die Kerne enthalten DHT-hemmende Phytohormone sowie die Aminosäure L-Arginin, die vor oxidativem Stress schützt.

Brokkoli-Extrakte

Extrakte dieses Gartengewüses enthalten Indol-3-carbinol und Sulforaphane (schwefelhaltige Verbindungen), die den Östrogenabbau beschleunigen.

Nur hochdosierte Produkte wie z.B. im „P.E. DIM-PRO® 100“ aktivieren die Leber so, dass der Östrogen Spiegel und damit die Wachstumsgefahr für das Prostatagewebe sinkt.

Granatapfel

Der Saft liefert sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane und Tannine. Beide wirken ebenfalls wachstumshemmend auf die Prostata.

Bitterstoffe

Bittere Tees oder Tinkturen unterstützen die Leber beim Hormonabbau und fördern somit auch den Hormonausgleich.

Versorgung mit Mikronährstoffen

Einen besonderen Schutzeffekt auf die Prostata haben die Vitamine C, D und E, sowie die Mikronährstoffe Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q10.

Das Spurenelement Zink ist nicht nur wichtig für die Abwehrkraft und für vitale Spermien. Zink schützt auch die Prostata, weil es die Verstoffwechslung von Testosteron in DHT hemmen kann – ähnlich wie Phytoöstrogene.

Magnesium kann aufgrund seiner muskelentspannenden Wirkung die Beschwerden bei der Blasenentleerung lindern.

Tipps zur Männergesundheit

- Vermeiden Sie Übergewicht!
Dadurch entstehen weniger wachstumsfördernde Östrogene.
- Bewegen Sie sich regelmäßig!
Moderat gestaltet, aber 2 - 3 mal pro Woche für die Dauer von mindestens 30 Min. (Laufband, Crosstrainer, Nordic Walking, Joggen). Damit entsteht ein Reiz für den Körper, die entzündlichen Schief lagen, die vom Immunsystem her kommen, quasi indirekt über die Verbrennung im Muskel (z.B. über Sport) auszubalancieren.
- Ernähren Sie sich ausgewogen!
- Achten Sie auf Ihre Work-Life-Balance!
- Gehen Sie ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen!
Frühzeitiges Handeln verbessert langfristig Ihre Lebensqualität.

Reinstoff-Herstellung der Klösterl-Apotheke

Bei der Herstellung unserer Kapselrezepturen verzichten wir bewusst auf den Einsatz von Hilfsstoffen, fließverbessernden Zusätzen und Farbstoffen. Eine Konservierung der Ausgangsstoffe wird vermieden. Durch diese hypoallergene Herstellung wird die Verträglichkeit, insbesondere bei allergisch disponierten Personen, deutlich verbessert.

Literatur

Hartmann, Angelika: Für Männer, Leben Sie ihr Potenzial, Das Vier-Säulen-Programm für ein kraftvolles und erfülltes Leben, riva Verlag, 2009
Burgersteins Handbuch Nährstoffe. Karl F. Haug Verl.
Gröber, Uwe: Orthomolekulare Medizin. Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart
Bildnachweis: Brad Pict - stock.adobe.com