

Fast 60% der Männer zwischen 40 und 60 Jahren haben eine gutartige Vergrößerung der Prostata-Drüse. Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist Teil des männlichen Fortpflanzungssystems. Bei der Ejakulation liefert sie einen Teil der Samenflüssigkeit. Sie befindet sich unterhalb der Blase und ist in normalem Zustand kastaniengroß. Da die Prostata-Drüse zugleich den Anfangsteil der Harnröhre umschließt, drückt sie - bei einer krankhaften Vergrößerung - auf die Harnröhre. Dies führt zu den ebenso lästigen wie typischen Symptomen der "Altherrenkrankheit":

- dringender und häufiger Toilettengang,
- nächtliches Erwachen wegen Blasendrucks,
- Hemmung bei der Blasenentleerung,
- ein stockender, unterbrochener Urinstrahl.

Wenn die Blase nicht mehr vollständig entleert wird, können Krämpfe auftreten. Der zurückgebliebene Urin kann weitergehend zu Blasenentzündung, Blasensteinen und Nierenschäden führen.

Bei der krankhaften Vergrößerung der Prostata spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Im normalen Alterungsprozess des Mannes finden viele spezifische Veränderungen im Hormonhaushalt statt. Laufen diese Veränderungen nicht in einem harmonischen Gleichgewicht ab, so kann es zu einer Stoffwechselstörung kommen, wodurch die Zunahme eines bestimmten männlichen Hormons - Dihydrotestosteron - in der Prostata ausgelöst wird. Man nimmt an, dass dieses Hormon für die exzessive Vermehrung der Prostatazellen, die zur Vergrößerung der Drüse führen, verantwortlich ist.

Ein anderes männliches Hormon, das Prolactin, das mit zunehmendem Alter des Mannes verstärkt in der Prostata produziert wird, scheint die Bildung von Dihydrotestosteron zu begünstigen. Der Prolactinspiegel in der Prostata wird durch Alkoholgenuss, aber auch durch Stress. Es scheint überhaupt, dass diese Faktoren verstärkt zur Entstehung einer vergrößerten Prostata beitragen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es aus Sicht der Nährstoffwissenschaft?

Bestimmte Mikronährstoffe haben einen günstigen Einfluß auf den Zustand der Prostata. Eine Schlüsselrolle spielen dabei Zink und Vitamin B 6. Diese Substanzen senken den Prolactinausstoß, der ja, wie wir oben gesehen haben, die übermäßige Produktion von Dihydrotestosteron und damit die Vergrößerung der Drüse auslöst. Das Wachstum wird gestoppt und die Symptome gelindert. Das Vitamin B 6 sorgt in diesem Zusammenhang für eine bessere Aufnahme des Zinks im Körper.

Bei vielen Patienten hat auch die Verabreichung von **essentiellen Fettsäuren (z.B. Fischöl)** eine deutliche Verbesserung bewirkt. Die Probleme beim Wasserlassen verschwanden; die Blase konnte wieder vollständig entleert werden.

Neben den genannten Mikronährstoffen sind in letzter Zeit zwei pflanzliche Extrakte in den Mittelpunkt des Interesses gerückt: der Rindenextrakt des afrikanischen Pygeum-Baumes sowie die Beeren der amerikanischen Sägepalme (saw palmetto), deren öliger Auszug verwendet wird.

Pygeum

Der Pygeum (sein botanischer Name lautet: *Pygeum africanum*) ist ein sehr großer Baum, der in vielen Teilen Afrikas vorkommt. Die traditionelle Volksmedizin dort hatte einen Absud seiner Rinde bei der Behandlung von Genital- und Harnbeschwerden verwendet. Diese Wirksamkeit konnte wissenschaftlich bestätigt werden. Seither wird Pygeum-Rinde hauptsächlich zur Funktionserhaltung der Prostata eingesetzt.

Saw Palmetto (Sägepalme)

Die Sägepalme (*Serenoa repens*) ist in Florida beheimatet. Sie trägt eine Frucht, deren Vorzüge in der Volksheilkunde ebenfalls schon lange bekannt gewesen sind. So benutzten die Indianer die Beere als Mittel gegen **Impotenz, Entzündung der Prostata, mangelnden Geschlechtstrieb** des Mannes und als Allzweckmittel zur Anregung der Körperfunktionen. Neuentdeckt in der Wissenschaft wurde die Sägepalmenbeere wegen ihrer Fähigkeit, der **Vergrößerung der Prostata** entgegenzuwirken. Es konnte nachgewiesen werden, dass Sägepalmenbeeren die Bildung von **Dihydrotestosteron hemmen**. Dieses Hormon, ein "Vetter" des männlichen Sexualhormons Testosteron, veranlaßt die übermäßige Vermehrung der Prostatazellen und verursacht dadurch

die Vergrößerung der Drüse. "Die Stimulation der Prostata durch Dihydrotestosteron trägt zu ihrem Wachstum bei; wird die Funktion dieses Hormons gehemmt, führt das natürlich zu einer Verkleinerung der Prostata." erklärt der Zellbiologe Fouad Habib von der Universität Edinburg diesen Zusammenhang. Der Beerenextrakt der Sägepalme hilft also, die Ursachen der krankhaften Vergrößerung zu unterbinden; dies führt - in der Folge - natürlich auch zum Wegfall der mit diesem Leiden verbundenen lästigen und oft schmerzhaften Symptome.

Die krankhafte Vergrößerung der Prostata vollzieht sich gewöhnlich über Jahre, bevor erste Symptome spürbar werden. Es ist deshalb sinnvoll, die beschriebenen Nährstoffe und Pflanzenextrakte vorbeugend zuzuführen.

Die Tagesdosis von "Pygeum & SawPalmetto" (KAL) enthält 50 mg Pygeum-Extrakt, 160 mg Sägepalmenbeeren-Extrakt und 190 mg Kürbiskernsamenvpulver.

Die günstige Wirkung von Sägepalme-Beeren bei einer vergrößerten Prostata ist in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen worden. Die in den Beeren enthaltenen Wirkstoffe hemmen die Bildung von Dihydrotestosteron; diese Substanz scheint die exzessive Vermehrung der Prostata-Zellen auszulösen, die schließlich zu einer Vergrößerung der Drüse führt.

Ergänzung

Chronische Prostataleiden, so hat sich gezeigt, reagieren auf eine Behandlung mit **Zink** sehr gut. Die Prostata enthält in gesundem Zustand etwa **10mal** mehr Zink als alle anderen Organe.

Lycop**en**, der rote Farbstoff in Tomaten und Wassermelonen, hemmt nach den Angaben von Earl Mindell das Wachstum vieler Arten von Krebszellen und bietet erhöhten Schutz vor den Karzinogenen im Tabakrauch und vor der UV-Strahlung im Sonnenlicht. Raucher mit niedrigem Lycop**en**-Spiegel erkranken viermal häufiger an Lungenkrebs als Raucher mit hohen Lycop**en**-werten im Blut. Die höchste Konzentration von Lycop**en** findet sich in der Prostata-Drüse und man weiß schon lange, dass Männer, die regelmäßig (lycop**en**-reiche) Tomaten-Produkte verzehren, ein deutlich geringeres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken. Da die Blutlycop**en**-werte mit zunehmendem Alter sinken, rät Mindell deshalb: "Wenn Sie älter als 50 Jahre sind und nicht täglich Tomatenprodukte zu sich nehmen, empfiehlt sich **6 - 10 mg Lycop****en täglich** zum Essen."

Erst kürzlich führte das Ann-Karmanos-Krebsinstitut in Detroit eine Studie mit 30 Patienten durch, bei denen Prostata-Krebs festgestellt und ein chirurgischer Eingriff geplant war. Die Männer wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen geteilt. Die erste Gruppe erhielt täglich 30 mg **Lycop****en**, die andere Gruppe ein Placebo. Nach einem Monat waren die PSA-Werte, ein Maß für die Tumor-Aktivität, bei der Lycop**en**-Gruppe um 20% gefallen; bei den Patienten, die das Scheinpräparat genommen hatten, waren die Werte unverändert. Die Ärzte stellten auch fest, dass sich das von Krebs befallene Gewebe bei den Lycop**en**-Anwendern in den Prostata-Drüsen weniger ausgebreitet hatten. Es zeigten sich sogar schon Anzeichen von Rückbildungen sowie eine verringerte Bösartigkeit.

Bitte beachten Sie auch unser Produkt-Informationsblatt zu "**VitaBiosa**" und dessen Patientenberichte. Gerade bei Prostataleiden kann dieses Produkt sehr gute Ergebnisse verzeichnen.

Bitte beachten Sie auch unser Produkt-Informationsblatt zu „**Zink**“.