



## Was Männer für ihre Prostata tun können

**In jungen Jahren nehmen Männer ihre Prostata kaum wahr, im Alter jedoch bereitet sie oft Probleme. Dann beginnt das kastaniengroße Organ langsam zu wachsen. Wie groß es wird und ob sich irgendwann Krebs entwickelt, hängt dabei von vielen Faktoren ab – auf einige haben Männer Einfluss. Diese Tipps helfen, dass die Prostata gesund bleibt.**

Irgendwann beginnt bei jedem Mann die Prostata zu wachsen. Meist macht sich das Organ ab dem 50. Lebensjahr bemerkbar. Laut Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) sind rund die Hälfte der über 60-Jährigen betroffen. Ein abgeschwächter Harnstrahl, Nachtröpfeln sowie häufiger Harndrang gehören zu den häufigen Beschwerden der gutartigen Prostatavergrößerung, medizinisch Benignes Prostatasyndrom (BPS) genannt.

### Testosteron lässt Prostata wachsen

Schuld an dieser Prostataerkrankung sind altersbedingte Veränderungen im Hormonhaushalt. Laut der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) ist das Geschlechtshormon Testosteron sowie sein Stoffwechselprodukt Dihydrotestosteron für das Wachstum verantwortlich. Es kommt zu einer vermehrten Teilung der Prostatazellen und in Folge zu einer Größenzunahme, die sich auch auf die Harnröhre auswirkt: Sie wird eingengt und es kommt zu Problemen beim Wasserlassen. Typisch dabei ist das Nachtröpfeln.

### Prostatakrebs: häufigste Tumorart bei Männern

Zudem steigt mit dem Alter auch das Risiko für Prostatakrebs. Nach Schätzungen des RKI erkranken jedes Jahr etwa 70.000 Männer an einem bösartigen Tumor. Somit ist Prostatakrebs bei Männern in Deutschland die häufigste Krebserkrankung. Doch was können sie für Ihre Prostata tun?

### Wachstum der Prostata lässt sich nicht aufhalten

Die gutartige Prostatavergrößerung kann man zwar nicht aufhalten, doch die Beschwerden, die damit einhergehen, lassen sich lindern. Am besten ist es, gleich bei den ersten Anzeichen einen Urologen aufzusuchen. Je früher der Besuch erfolgt, desto leichter lassen sich Folgebeschwerden wie Entzündungen, eine verdickte Blasenwand oder Inkontinenz verhindern.

Mit Hilfe verschiedener Untersuchungen kann der Arzt feststellen, wie stark sich die Prostata bereits vergrößert hat. Abhängig davon – und vom Leidensdruck des Patienten – wird nach einer geeigneten Therapie gesucht.

### Eine entspannte Muskulatur erleichtert das Wasserlassen

Die medikamentöse Behandlung gehört zu den häufigsten Therapien. Die Aufgabe der meisten Wirkstoffe ist, die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen und so das Was-

serlassen zu erleichtern. Doch es gibt auch Medikamente, die die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron verringern. Auch berichten Männer immer wieder von der positiven Wirkung durch Beckenbodentraining. Wirkt das alles nichts, kann eine Operation helfen, bei dem der Arzt das überschüssige Gewebe entfernt. Vor- und Nachteile jeder Behandlung sollten Patienten mit ihrem Arzt besprechen. Wer unsicher ist, sollte sich eine zweite Meinung einholen.

### Die richtige Ernährung für eine gesunde Prostata

Eine ausgewogene Ernährung mit reduziertem Fleisch-Konsum trägt dazu bei, dass die Vorsteherdrüse gesund bleibt. Folgende Nährstoffe sind dabei besonders wichtig:

**Ballaststoffe:** Greifen Sie zu Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst (Kohl, Fenchel, Kartoffeln) und Trockenfrüchten.

**Phytoöstrogene:** Die pflanzlichen Hormone sind reichlich enthalten in Karotten, Tomaten, Zitronen, Knoblauch und in Zwiebeln.

**Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe:** Hierzu gehört zum Beispiel das in Tomaten enthaltene Lycopin, Carotinoide (Karotten) und Flavonoide (Beerenobst, Auberginen, Soja).

**Ungesättigte Fettsäuren** wie beispielsweise Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie sind reichlich enthalten in Lachs, Sardinen und Forellen.

Der Grund, warum gerade pflanzliche Östrogene der Prostata gut tun, ist leicht erklärt: Ursache für die Größenzunahme der Vorsteherdrüse ist das männliche Geschlechtshormon Testosteron und sein Stoffwechselprodukt Dihydrotestosteron (DHT). Phytoöstrogene könnten diese Umwandlung sanft abbremsen und damit eine gutartige Prostatavergrößerung verhindern oder zumindest bremsen. Außerdem vermuten Experten, dass einige Phytoöstrogene das Wachstum von Krebszellen mindern. Daher ist es sinnvoll, dass entsprechende Lebensmittel häufiger auf dem Speiseplan stehen.

Kürbiskerne dagegen, die vielerorts als Wundermittel bei Prostatabeschwerden angepriesen werden, haben aus wissenschaftlicher Sicht keinen positiven Effekt auf die Gesundheit der Vorsteherdrüse. Zumindest konnten Studien bislang keine Zusammenhänge nachweisen. Das Gleiche gilt für Komplexmittel mit Brennnessel, Sägepalmöl (Sabal-extrakt) oder Vitamin B6.

### Abends nicht zu viel trinken

Rund 1,5 Liter pro Tag sollten es sein, aber möglichst nicht mehr. Vor dem Schlafengehen lässt man die Tasse Tee lieber weg, rät das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) auf seinem Portal gesundheitsinformation.de. Entwässernde Getränke mit Koffein oder Alkohol sollten Betroffene ohnehin nur in Maßen



## Was Männer für ihre Prostata tun können

trinken. Allerdings deuten einige Studien darauf hin, dass gelegentlicher, moderater Konsum von Rotwein möglicherweise die Prostata vor Erkrankungen schützt.

### **Normalgewicht und Bewegung senken das Prostatakrebs-Risiko**

Auf die Hauptrisikofaktoren für Prostatakrebs, das Alter sowie genetische Faktoren, können Männer nicht einwirken. Eingriffe in den Hormonhaushalt bergen Risiken und die Wirkung ist unter Experten umstritten. Was sich allerdings beeinflussen lässt, ist der Lebensstil.

Wie der Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) mitteilt, weisen Studien darauf hin, dass Übergewicht das Erkrankungsrisiko erhöht. Die Experten raten daher, sich viel zu bewegen und auf ein normales Gewicht zu achten. Es sei die Kombination aus beiden Faktoren, die dabei helfe, die Prostata gesund zu halten.

### **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. Auch leidenschaftliche Radfahrer sind einem erhöhten Druck auf die Leistengegend ausgesetzt, was das Risiko einer gutartigen Prostatavergrösserung im Alter erhöht.

### **Finger weg von Zigaretten und Alkohol**

Auf Rauchen und Alkoholgenuss verzichtet man besser: Rauchen erhöhe das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Und auch Alkoholkonsum und Prostatakrebs seien offensichtlich miteinander verknüpft, so der KID.

Die Deutsche Krebshilfe (DKH) warnt außerdem vor tierischen Fetten wie Wurst und rotem Fleisch. Diese sollten nur in Maßen verzehrt werden. Besser sei es, auf eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu setzen. Davon profitiert nicht nur die Prostata, sondern auch die allgemeine Gesundheit.

### **Vorsorge: Erkrankungen früh erkennen**

Eine gesunde Lebensweise allein bietet allerdings keinen sicheren Schutz vor einer Krebserkrankung oder anderen Prostatabeschwerden. Damit Veränderungen an der Prostata frühzeitig erkannt werden können, sollten Männer die Früherkennungsuntersuchungen, wie etwa die Tastuntersuchung, wahrnehmen. Sie wird ab dem 45. Lebensjahr empfohlen und von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.