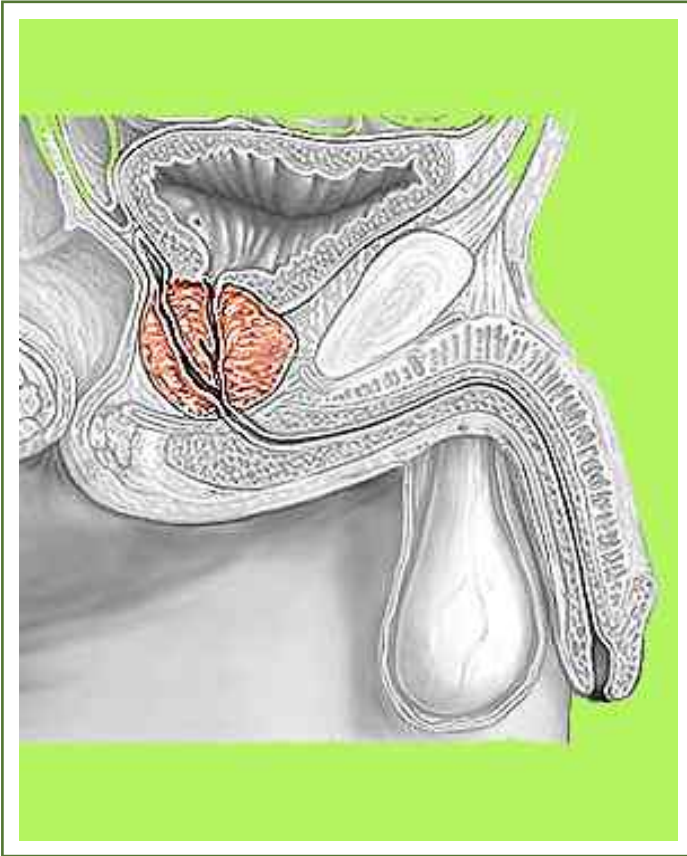


Prostata

Von Dr. Detlef Eichberg



Ein großer Teil meiner Artgenossen leidet ab einer Altersgrenze von fünfzig Jahren unter einer gutartigen (benignen) Vergrößerung der Prostata. Mit siebzig Jahren sind bereits dreiviertel der Männer und ab Achtzig sogar neunzig Prozent betroffen. Die so genannte Vorsteherdrüse des Mannes, die ein Sekret für den Transport und die Versorgung der Spermien produziert, umschließt die Harnröhre unterhalb der Blase wie ein Ring. Bei einer Vergrößerung drückt der Ring auf die Harnröhre. Dadurch treten Störungen beim Wasserlassen, wie z.B. schwacher Harnstrahl, Brennen und vermehrter Harndrang -besonders nachts- auf. Da die Blase nicht vollständig entleert wird, kommt es zur Restharnbildung. Dies wiederum kann zu einer Nierenschädigung führen. Um den Verlauf der Erkrankung zu überwachen und auch um eventuelle bösartige Veränderungen frühzeitig aufzuspüren, sollte ab der Lebensmitte eine regelmäßige Untersuchung erfolgen. Mittels Ultraschall kann dies kurz und schmerzlos geschehen.

In vielen Fällen reicht die medikamentöse Therapie mit Tamsulosin aus, eine Operation ist in ca. 20% der Fälle notwendig. Im leichten bis mittelschweren Stadium der Erkrankung genügen oftmals pflanzliche Mittel, um eine Symptombesserung zu erzielen. Umfassend heilen können weder die chemischen noch die naturheilkundlichen Mittel. Der Extrakt von Kürbiskernen wirkt über seinen Gehalt an Phytosterolen, die eine harmonisierende Wirkung auf den

Hormonhaushalt ausüben. Des weiteren kräftigen die Inhaltsstoffe des Kürbissamens die Blase und wirken entkrampfend auf die ableitenden Harnwege. Die Früchte der Sägepalme haben als Sabal-Extrakt eine ähnliche Wirkung wie die Kürbiskerne, wirken aber zudem auch entzündungshemmend. Daher werden die Extrakte dieser beiden Pflanzen oft kombiniert eingesetzt. Während sich die oberirdischen Teile der Brennnessel zur Durchspülungstherapie der Harnwege eignen, haben die Inhaltsstoffe der Brennnesselwurzel -vor allem Beta-Sitosterin- einen hemmenden Einfluss auf die Prostatavergrößerung.

Für die Freunde des Kräutertees hier noch ein Vorschlag für einen „Tee in den männlichen Wechseljahren“: 50g Brennnesselwurzel, 40g Kleinblütiges Weidenröschen und 10g Fenchelfrüchte mischen, davon zwei Teelöffel auf eine Tasse siedendes Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und drei Tassen über den Tag verteilt trinken. Prost!(-ata.)