

DR. MED. JOACHIM GLASER * SABINE PORK



Gesundheit zum Mitmachen

Hilfe bei PROSTATABESCHWERDEN

- ✓ Selbst aktiv werden
- ✓ Beschwerden lindern und heilen
- ✓ Lebensqualität steigern

SÄULE 1 LEBENSSTIL 23

Besser mit Stress und Belastungen umgehen, um Prostatabeschwerden zu lindern

SÄULE 2 BEWEGUNG 33

Mit einem maßvollen Bewegungsprogramm den Beckenboden stärken und Lebensfreude gewinnen

SÄULE 3 SELBSTHILFE DURCH HYDROTHERAPIE 49

Mit Anwendungen à la Kneipp Spannungen abbauen, Entzündungen vertreiben und den Unterleib stärken

SÄULE 4 PFLANZENHEILKUNDE 63

Mit sanften, oft seit alter Zeit bewährten Mitteln Prostatabeschwerden die »grüne Karte« zeigen

SÄULE 5 ERNÄHRUNG 73

Mit nährstoffreichen Gerichten und den richtigen Getränken Leib und Seele stärken, damit Prostatabeschwerden keine Chance haben

VORWORT

Sie leiden unter Prostatabeschwerden und den damit verbundenen, teils sehr unangenehmen Symptomen? Sie wünschen sich Möglichkeiten, wie Sie sich selbst, zu Hause und ohne großen Aufwand, Linderung verschaffen können? Effektive Selbsthilfestrategien, um gezielt gegen Ihre Beschwerden zu arbeiten, sollen im Folgenden besprochen werden. Eine Abhängigkeit von Therapeuten und Medikamenten ist nicht der optimale Weg: Werden Sie selbst aktiv!

Welche Therapieformen kann ich selbst anwenden? Mit dieser Frage kommen viele Patienten zu ihrem Arzt. Viele Informationen wurden bereits bei Dr. Google eingeholt. Verunsicherung bei offenen Fragen und unzureichende Erklärung der Zusammenhänge sind die Folgen. Wir möchten genau an diesem Punkt ansetzen und stellen Ihnen einige bewährte Strategien zur Hilfe und Selbsthilfe vor.

Das Buch soll Sie dafür sensibilisieren, frühe Symptome einer Prostatastörung rechtzeitig zu erkennen und die richtigen Weichen zu stellen. Außerdem wollen wir Ihnen Möglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde nahebringen, damit Sie auch in Eigenregie etwas gegen die Symptome unternehmen können. Natürlich ersetzen diese Anregungen und Empfehlungen nicht den Gang zum Arzt, besser noch zum Facharzt, der die richtige Diagnose stellen sollte und eine spezifische Therapie einleiten muss.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre in der Hoffnung, offene Fragen, die oftmals schambesetzt und sehr intim sind, zu beantworten. Wir erleben immer wieder, dass es vielen Männern ähnlich geht und sie mit vergleichbaren Symptomen unterwegs sind. Informieren Sie sich, und scheuen Sie sich nicht, den Kontakt zum Männerarzt (Facharzt für Urologie) herzustellen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Mümmelgreise

Mümmelgreise, grau und kalt,
sind oft 70 Jahre alt.

Waschen selten sich mit Seife,
rauchen aus 'ner kalten Pfeife,
tragen meistens schäb'ge Hüte,
schnupfen aus der Tabakstüte.

Oft auch ist die Frau gestorben,
der Geschlechtstrieb ist verdorben,
und zum Wässern lediglich
dient der Schniperdilderich.

Zieht er dazu ihn heraus,
geht der Strahl nicht geradeaus,
und auch nicht im hohen Bogen
wirft er seine Wasserwogen.

Nein, ganz langsam, halb im Schläfe,
wie zum Ton der Äolsharfe,
mit der denkbar faulsten Ruhe
wässert er sich seine Schuhe.

Wilhelm Busch zugeschrieben



Prostata – ein Männerproblem

Schon Wilhelm Busch – wenn das amüsante Gedicht denn von ihm stammt – wusste also über Prostataprobleme Bescheid. Damit war er in guter und zahlreicher Gesellschaft: Unter den etwa zwölf Millionen Männern über fünfzig in Deutschland haben etwa 40 Prozent ein Prostataleiden.

Prostatabeschwerden sind bei jüngeren und vermehrt bei älteren Männern ein Klassiker. Offensichtlich werden sie, wenn der Nachbar am Stammtisch nach dem zweiten Bier bereits zum vierten Mal zur Toilette rennt. Beinahe jeder hat eine solche Situation schon miterlebt oder ist vielleicht selbst davon betroffen. Die schöpferische Pause am Urinal, unter den kritischen Blicken der Gesinnungskollegen das Vortäuschen falscher Tatsachen wie einer problemlosen Blasenentleerung, ist verräterisch. Übernächtigte Männer und leidgeplagte Ehefrauen, die von den nächtlichen Ausflügen der Gatten geweckt werden, sind die Ergebnisse dieser Thematik.

Ein wichtiges Organ

Wenn man darüber spricht, welches Organ den Mann zum Mann macht, würden vermutlich nicht viele auf den Gedanken kommen, die Prostata zu nennen. Die Vorsteherdrüse gehört zu den Organen, über die man sich erst Gedanken macht, wenn sie nicht mehr funktionieren oder wenn sie sich durch Entzündung oder Schmerzen ins Bewusstsein rücken.

Als Leonardo da Vinci in der Zeit der Renaissance seine anatomischen Studien betrieb, entging ihm keineswegs das kastaniengroße Organ, das sich unterhalb der Blase als Teil der Harnröhre befindet. Die Prostata, die als Drüsenorgan bezeichnet wird, kann durch anatomische oder funktionelle Veränderungen den Auslass des Urins aus der Blase beeinflussen. Das heißt, dass sie im Zuge einer Größenveränderung in die Harnröhre hineinwachsen kann. Allerdings kann sich die Größe auch nach außen hin verändern, ohne tatsächlich Einfluss auf die Entleerungsfunktion zu nehmen. Eine sehr wichtige urologische Erkenntnis besagt: Die Größe der Prostata ist kein Kriterium, wonach eine Aussage über die Qualität des Wasserlassens gemacht werden kann. Auch kleine Prostatadrüsen können große Probleme verursachen, während manche großen Prostatadrüsen kaum bis keine Probleme machen.

Wann sollte ein Arzt konsultiert werden?

Wer kennt sie nicht, leichte Irritationen in der Harnröhre, ab und an ein leichtes Nachbrennen am Ende des Wasserlassens? War die Trinkmenge in den letzten Tagen vielleicht doch nicht ausreichend? Waren zu viel Kaffee und zu wenig Wasser im Angebot? Kein Grund zur Besorgnis, eine einfache Veränderung der Trinkgewohnheiten bringt meist eine rasche Verbesserung.

Sollten allerdings sichtbares Blut im Urin, ungewöhnlich gehäufte Harndrang – eventuell mit Urinverlust –, Ausfluss aus der Harnröhre oder gar Fieber ohne eindeutige Zuordnung wie zum Beispiel bei einem typischen grippalen Infekt auftreten, ist ein umgehender Besuch beim Arzt erforderlich. Läuft der Urin nachts nur noch tröpfchenweise oder in kleinsten Mengen? Ist dem eventuell eine Verkühlung durch Sitzen auf kaltem Untergrund vorausgegangen? All diese Umstände sollten Sie veranlassen, einen Arzt aufzusuchen.

Schmerzen im Unterleib, Flanken- oder Rückenschmerzen können Zeichen einer Entzündung sein. Auch plötzlich auftretende Koliken im Unterbauch, die ohne Ankündigung sowie in starker Intensität auftreten, sind kritisch einzustufen. Mit Alkoholkonsum verbundene Schwierigkeiten der Blasenentleerung sind unübersehbare Zeichen einer Prostataproblematik.

Grundsätzlich werden Sie an verschiedensten Stellen dieses Buchs immer wieder auf die Notwendigkeit einer Vorstellung bei Ihrem Arzt des Vertrauens hingewiesen. Schwerwiegende Krankheitsbilder müssen rechtzeitig erkannt und angemessen therapiert werden.

Wie finde ich einen guten Therapeuten?

Beschwerden des Urogenitalbereichs werden oft bagatellisiert. Unausgereifte Therapieansätze und Therapien sind die Folge einer fehlenden Diagnostik. Leider stellt sich dann oft auch der gewünschte Erfolg nicht ein. Die urologischen Erkrankungen werden häufig allgemeinmedizinisch behandelt, erst im zweiten oder dritten Anlauf folgt die

Überweisung zum Spezialisten. Verstärkt wird das Thema durch eine häufig mangelnde Selbsteinschätzung der Patienten.

Ein grundsätzliches Problem

Der »Mann als Vorsorgemuffel«, meist auch ängstlich und sensibel, geht gerne unkonventionelle Wege der Problemlösung: Bei unangenehmen Fragen oder ersten Symptomen wendet er sich an den Apotheker seines Vertrauens, oder er verlässt sich auf die aktuelle Empfehlung der »Rundschau«. Oft informiert er sich auch in den Medizinpraxissendungen im Fernsehen. Willkommen sind auch Informationen und Ratschläge vom Nachbarn oder Stammtischkollegen, der eventuell ähnliche Probleme hatte oder gar noch über Tablettenreste von seinem letzten Behandlungsversuch verfügt.

Und dann gibt es da die Informationsmöglichkeiten im Internet – wo leider viele Themen einseitig und unvollständig dargestellt werden. So sind der Verunsicherung und Verwirrung Tür und Tor geöffnet.

Der aufgeschlossene Patient sucht seinen Hausarzt auf, der die Vorstellung beim Spezialisten veranlasst. Die Untersuchung beim Urologen/Männerarzt ergibt Sinn, da die Komplexität der fachlichen und gerätetechnischen Diagnostik stetig im Fluss ist. Unerlässlich ist aber nicht nur Fachkompetenz, sondern auch ein gutes Vertrauensverhältnis zum Behandler, da es sich hier um eine sehr intime Region des Mannes handelt.

Anatomie und Funktion der Prostata

Schon Giovanni Battista Morgagni, ein italienischer Arzt und Anatom (1682–1771), beschrieb die Prostata als eine Geschlechtsdrüse, die in enger Zusammenarbeit mit den Hoden für den Transport und die Anreicherung der Samenzellen mit warmem und mineralischem Sekret verantwortlich ist. Ohne Prostata ist der Mann tatsächlich unfruchtbar.

Die zentrale Aufgabe der Prostata Drüse ist die Produktion von Enzymen und Fructose, um die Spermien mit ausreichend Energie zu versorgen.

Die Prostata ist eine kastaniengroße und ungefähr 20 Gramm schwere Drüse, die zwischen Harnblase und Beckenboden liegt. Vom Mastdarm aus ist sie nur durch eine dünne Schleimhautmembran getrennt. Gerade deshalb sind auch diagnostische (Tastuntersuchung oder Ultraschall) und therapeutische Maßnahmen auf dem Weg über den Darm möglich.

Die Aufgabe der Prostata liegt in der Produktion eines dünnflüssigen, trüben und schwach sauren Sekrets. Dieses dient in erster Linie zur Verflüssigung der Samenfäden und somit auch als Transportmedium, um diese an den Ort der Befruchtung zu befördern.

Die Beschaffenheit der Samenflüssigkeit (Farbe, Geruch, Konsistenz) und auch die einfache Bestimmung des pH-Werts sowie die bakteriologische Untersuchung des Ejakulats lassen einen Rückschluss auf die Funktion der Prostata zu.

Neben der Drüsentätigkeit ist die Prostata Schaltstelle für die Harn- und Samenwege. Das Wasserlassen erfolgt unter Mithilfe des vegetativen Nervensystems, denn es steuert die Erschlaffung des Blasenhalses und ermöglicht somit die problemlose Entleerung der Blase. Der Samenerguss wird durch ein Zusammenspiel des Nervensystems und der dadurch gesteuerten Muskelfunktionen kontrolliert. Verletzungen der Nervenfasern im Rahmen einer Operation an der Prostata können diese Funktion dauerhaft schädigen. Auch gängige Medikamente, die zur Verbesserung des Harnstrahls eingesetzt werden, können eine Umkehr des Samenergusses in die Blase (retrograde Ejakulation) bewirken.

Diagnose: Prostatabeschwerden

Eine richtige Diagnose von Prostataleiden ist nicht immer einfach. Unterschiedliche Beschwerden und dazu noch Unterschiede in der persönlichen Wahrnehmung der Probleme sind dabei zu berücksichtigen. Und sie wirken sich auf die Therapie aus: Eine anfängliche Veränderung der

Harnstrahlqualität ist selbstverständlich anders zu behandeln als eine akute Entzündung der Drüse, die womöglich von hohem Fieber begleitet ist. Gutartige Veränderungen der Prostata mit gehäuft nächtlichem Wasserlassen werden – trotz bestehender Leitlinien – unterschiedlich therapiert, je nach Motivation des Patienten.

Durch eine Anamnese (Befragung durch Ihren Arzt), eine körperliche Untersuchung sowie mittels Urin- und Bluttests kann Ihr Arzt eine schwerwiegende, eventuell bösartige Erkrankung der Prostata ausschließen. Das ist wichtig, denn der Prostatakrebs bedarf eines sehr viel komplexeren Behandlungskonzepts aus operativem, strahlentherapeutischem, chemotherapeutischem oder medikamentösem Vorgehen. Um diese Behandlungsformen soll es aber in unserem Buch nicht gehen.

Eine wichtige Hilfe bei der Feststellung einer gutartigen Prostatavergrößerung (BPH) ermöglicht Ihnen der IPSS (International Prostate Symptom Score). Mittels acht Fragen werden Therapienotwendigkeit und Ausprägung der Beschwerden eingeschätzt. Den Fragebogen können Sie selbst ausfüllen und problemlos auswerten. Er kann im Internet unter www.Prostata-info.de/service/selbsttest.shtml heruntergeladen werden, und Sie finden ihn auch auf der Umschlaginnenseite unseres Buchs. Zusätzlich sollten Sie noch ein Tagebuch führen, um die Uhrzeiten der Trinkmenge und des Wasserlassens mit genauer Urinmenge zu dokumentieren (www.kontinenz-gesellschaft.de/toiletten-und-trinkprotokolle). Diese Selbstauskünfte und -einschätzungen bilden eine wichtige Grundlage für die weiteren diagnostischen und therapeutischen Schritte.