Altersmythos LXXXI : Prostatavergrösserung und Prostatakrebs sind unabwendbares Schicksal betagter Männer

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2001-2002)**

Heft 74

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

auch das verantwortliche Kader zur Verantwortung gezogen werden kann. Die Heimleitungen, Pflegedienstverantwortlichen, Heimärztinnen und -ärzte als auch die zuständigen Personen in den jeweiligen Ämtern sind demnach in die Verantwortung gegenüber den einzelnen Patientinnen und Patienten eingebunden.

ALTERSMYTHOS LXXXI

Prostatavergrösserung und Prostatakrebs sind unabwendbares Schicksal betagter Männer.

Wirklichkeit

Mit geeigneter Kost von 3 Fischmahlzeiten pro Woche und täglich einem Esslöffel Kürbissamen im Salat kann das Prostatakrebsrisiko um 2/3 reduziert und können Prostatabeschwerden markant reduziert werden.

Begründung

- Die Omega-3-Fettsäuren von Fischen reduzieren das Prostatakrebsrisiko markant. Dies konnte in der schwedischen Zwillingsstudie bei der Beobachtung von 6'272 Schweden über 30 Jahre bestätigt werden: Männer, die keinen Fisch assen während 30 Jahren, zeigten ein 3.3-fach höheres Risiko, an Prostatakrebs zu sterben als Männer mit mässigem Fischkonsum.
- Der tägliche Konsum von 10 gr (= 1 Esslöffel) weichschaligen grünen Kürbiskernen (z.B. als Beilage zu Salat) bessert die Flussrate der Miktion und reduziert die Restharnmenge, beides Symptome der gutartigen Prostatavergrösserung.

Barcher F., Urologie 36: 10-17, 1997
Carbin B.E. et al: Bre J. Urol 66: 639-641, 1990
Terry P. et al: Fatty fish consumption and risk of prostata cancer, The Lancet 357: 1764, 5/2001