

Männer-Leiden

Autor(en): **Zeller, Adrian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 7-8: **Männer-Leiden Prostatitis**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558085>

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.

Männer-Leiden

Wenn das Wasserlösen ständig Beschwerden bereitet, kann eine entzündete Vorsteherdrüse die Ursache sein. Diese Krankheit kommt häufiger vor als man denkt – aber kaum jemand spricht über sie.

Zu peinlich ist vielen Betroffenen das Thema Prostataentzündung. Fiebriger Schüttelfrost, Mattigkeit, dumpfe Beschwerden im Dammbereich, häufiger Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen, anschliessendes Nachträpfeln: Ungefähr jeder zweite bis dritte Mann hat mit diesen Krankheitszeichen schon unangenehme Bekanntschaft gemacht. Verursacht werden sie durch eine Entzündung der Vorsteherdrüse; in der Medizin wird von einer akuten Prostatitis gesprochen. Auslöser sind verschiedene Arten von Mikroorganismen.

Langes Sitzen vermeiden

Eine akute Prostatitis ist nicht etwa das Resultat von mangelnder Körperpflege in der Genitalregion. Die Erreger gelangen auf vielfältige Weise in die Drüse, beispielsweise im Zusammenhang mit einer Blasenentzündung. Sie können aber auch sexuell übertragen werden sowie von anderen Krankheitsherden im Körper stammen und sich über die Blutbahn ausgebreitet haben.

Männer mit sitzenden Tätigkeiten sowie Diabetiker sind vermehrt von diesem Leiden betroffen. Die wichtigste Vorbeugung besteht in einer gut funktionierenden Immunabwehr, das heisst: Ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung, regelmässige Bewegung, kein Nikotin, Alkohol höchstens in kleinen Mengen. Regelmässige Erholungspausen und ausreichend Schlaf sind ebenso wichtig.

Die tägliche Trinkmenge sollte mindestens 1,5 Liter betragen: Genügender Flüssigkeitsnachschub ist für gut funktionierende Stoffwechselprozesse im Körper wichtig. Gleichzeitig werden all-

fällige Mikroben aus der Harnröhre ausgeschwemmt. Am besten stellt man sich morgens einen Thermoskrug mit Kräutertee oder ein bis zwei Flaschen Mineralwasser bereit. So hat man einen guten Überblick – bis zum Abend sollten Krug oder Flaschen geleert sein.

Eine weitere Vorbeugungsmassnahme: Wer gerne Schwimmen geht, darf anschliessend nicht zu lange in der feuchten Badehose herumsitzen. Weil sie dem Unterleib zuviel Körperwärme entzieht, steigt das Risiko von Erkrankungen.

Arztbesuch nicht aufschieben

Vielen Männern sind Beschwerden in der Genitalregion äusserst peinlich. Manche ertragen lieber Schmerzen, als sich einer medizinischen Untersuchung aussetzen. Doch mit einem Arztbesuch sollte keinesfalls zugewartet werden. Die Hoffnung, die Beschwerden würden von selbst wieder abklingen, kann trügerisch sein; die Symptome können unterschiedlichste Hintergründe haben. Daher ist eine fachkundige Abklärung sehr wichtig, damit eine eventuelle schwere oder gar lebensgefährliche Erkrankung rechtzeitig erkannt wird.

Des Weiteren kann eine Entzündung der Prostata zu Komplikationen wie etwa einer Vereiterung führen. Wichtig: Schmerztabletten sind bei anhaltenden Schmerzen im Unterleib keine Lösung!

Nährlösung für die Samenzellen

Die Prostata hat zum einen die Aufgabe, den aus den Hoden stammenden Samenzellen den nötigen Schub zu verleihen, um die Eizelle möglichst rasch zur Befruchtung zu erreichen. Gleichzeitig

Prostatitis betrifft Männer aller Altersstufen; bei Männern unter 50 Jahren ist sie die häufigste urologische Erkrankung.

produziert sie auch einen Teil der Samenflüssigkeit. Diese Substanz enthält eine Nährlösung aus verschiedenen Mineralien und Hormonen. Gleichzeitig sorgt sie für eine optimale Beweglichkeit der Samenzellen. In einem Milliliter Ejakulat sind bis zu 150 Millionen von ihnen enthalten; die Gesamtmenge pro Erguss schwankt zwischen zwei bis sechs Millilitern.

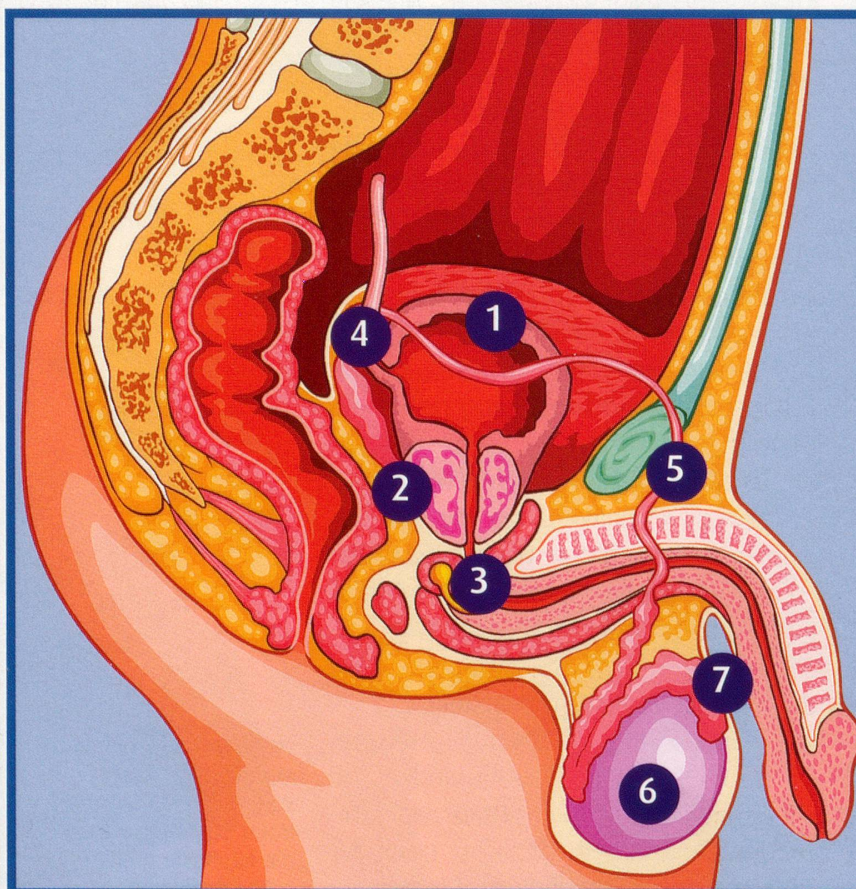
Vor einer Ejakulation ziehen sich die Muskeln der Prostata zusammen, um dann in einer raschen Entladung die Samenflüssigkeit durch die Harnröhre auszustossen. Die rhythmischen Kontraktionen der Prostatamuskulatur bilden einen wesentlichen Teil des männlichen Orgasmus.

Prostata im Alter häufig vergrößert

Die Vorsteherdrüse hat ungefähr die Grösse einer Kastanie und umschliesst die Harnröhre ähnlich einer Manschette.

Mit zunehmenden Lebensjahren kann sie durch Gewebewucherung die Grösse eines Pfirsichs erreichen. Rund die Hälfte der 70-jährigen Männer leiden unter Beschwerden als Folge einer vergrößerten Prostata, bei den 80-jährigen sind es 90 Prozent. Weil die gewachsene Prostata die Harnröhre verengt, wird das Wasserlassen immer beschwerlicher. Der Urin kann nur noch in kleinen Portionen abgegeben werden, und es tröpfelt nach. Nur relativ selten ist die Wucherung des Drüsengewebes bösartig. Zwar erkrankt etwa jeder zehnte Mann an Prostatakrebs, jedoch nur jeder dreissigste stirbt daran.

Übrigens: Frauen gehen regelmässig zu Früherkennungsuntersuchungen. Liessen Männer mit ähnlicher Sorgfalt ihre Prostata kontrollieren, könnte die Todesrate weiter gesenkt werden.



Die Prostata liegt unterhalb der Harnblase auf dem Beckenboden. Sie besteht aus 30 bis 50 Einzeldrüsen, die von einer Kapsel aus festem Bindegewebe umhüllt sind. Die Ausführungsgänge der Vorsteherdrüse münden in die Harnröhre, die senkrecht durch die Prostata verläuft. Die Samenleiter durchlaufen als so genannter Spritzgang die Vorsteherdrüse und münden ebenfalls in die Harnröhre.

- 1 Blase
- 2 Prostata
- 3 Harnleiter
- 4 Samenbläschen
- 5 Samenleiter
- 6 Hoden
- 7 Nebenhoden

Chronische Prostatitis

Ist der Urinabgang durch eine vergrößerte Prostata beeinträchtigt, können Bakterien in die Harnröhre gepresst werden. Auf diese Weise kann es zu einer chronischen Prostatitis kommen. Mögliche weitere Ursachen für dieses Männerleiden können auch Störungen der Nervensteuerung der Blase und der Vorsteherdrüse sein.

Die Beschwerden einer chronischen Variante sind sehr ähnlich dem akuten Zustandsbild, aber meistens nicht so ausgeprägt. Betroffene spüren eventuell zusätzlich einen Schmerz entlang der Samenstränge. Die Therapie dieser Langzeitentzündung ist anspruchsvoll. Die Erreger können sich in vielfältigen Gängen und Nischen festsetzen und sich so einer vollständigen Vernichtung lange widersetzen. Oft braucht es eine wochenlange – in Einzelfällen sogar monatelange – Behandlung mit Antibiotika, bis die Krankheit ausgeheilt ist.

Zusätzlich können allerdings mit der Einnahme von Echinacea-Präparaten (Roter Sonnenhut; Echinaforce von A.Vogel) die Abwehrkräfte des Körpers unterstützt werden. Diese Begleitmassnahme ist auch bei der akuten Form zweckmässig. Bei Nachtröpfeln kann eine speziell für Männer konzipierte Slipeinlage getragen werden (in Gesundheitsfachgeschäften und den Körperpflegeabteilungen mancher Supermärkte erhältlich).

Bei einigen Männern bricht eine Prostatitis von Zeit zu Zeit immer wieder aus. Eine rechtzeitige Behandlung ist sehr wichtig, weil es als Spätfolge zur Zeugungsunfähigkeit kommen kann. Neben der fachärztlichen Behandlung kann eine qualifizierte homöopathische Therapie eventuell Abhilfe schaffen.

Andere Auslöser als Bakterien

Die Heilkunde kennt auch eine chronische Entzündung der Vorsteherdrüse, die



nicht von Mikroben verursacht wird; sie wird als abakterielle Prostatitis bezeichnet. Unterschiedlichste Ursachen können für sie verantwortlich sein.

Denkbar sind organische Faktoren wie etwa eine Fehlfunktion in der Nervensteuerung im Prostatabereich. Eventuell haben intensiv ausgeübte Sportarten wie etwa Radfahren einen ungünstigen Einfluss. Auch psychische und zwischenmenschliche Faktoren wie übermässiger Stress im Beruf oder in der Familie, Spannungen in der Partnerschaft und auch falscher sexueller Leistungsdruck sind mögliche Gründe. Im Weiteren können auch eine extrem lustfeindliche Erziehung oder sexuelle Missbrauchserlebnisse in der Kindheit Verursacher darstellen.

Viele Wege führen zur Heilung

Zur Behandlung ist in der Regel ein ganzes Bündel von sich gegenseitig unterstützenden Massnahmen zweckmässig.

Die Früchte der Sägepalme (*Serenoa repens*) halten die Blase unter Kontrolle. Ein Extrakt lindert Beschwerden beim Wasserlassen.

A.Vogel-Tipp:

Heilpflanzen bei Prostatabeschwerden



Sägepalme: Die Früchte dieser amerikanischen Zwergpalmenart beschleunigen den Abbau eines Hormons, das für eine gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse verantwortlich ist.

A.Vogel Prostan® ist ein Pflanzenpräparat aus der Frucht der Sägepalme zur Linderung von Beschwerden wie Harndrang, verzögertem Beginn beim Wasserlassen, Nachträufeln, Gefühl der unvollständigen Entleerung und Problemen beim Harnlösen.



Kürbiskerne: Inhaltsstoffe der Samen verhindern die Umwandlung männlicher Hormone. Dadurch wird der Vergrößerung der Prostata entgegengewirkt.



Brennnesselwurzeln: Sie wirken entzündungshemmend und gleichzeitig entstauend, dadurch erleichtern sie die Blasenentleerung. Ein Teelöffel getrocknete und grob geschnittene Brennnesselwurzel 1 Minute kochen und 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 2-3 Tassen trinken. In Apotheken und Drogerien.



Mit einer Antibiotika-Behandlung verschwinden die Beschwerden in der Regel innerhalb weniger Tage. Zusätzlich kann durch vermehrten Jogurt- sowie Obst- und Kompottverzehr für einen weicheren Stuhl gesorgt werden. Die Prostata liegt unterhalb des Enddarms – wenn sie durch eine Entzündung vergrößert ist, kann die Ausscheidung von härteren Stühlen schmerzhaft sein. Auch getrocknete Feigen und Pflaumen sorgen für einen beschwerdeärmeren Toilettenbesuch.

Erkrankte mit sitzender Tätigkeit müssen in regelmässigen Abständen aufstehen und sich bewegen; Beschäftigungen wie etwa Telefonieren, Lesen oder Gemüschälchen können auch im Stehen ausgeführt werden.

Zur allgemeinen Stressminderung und zur Lockerung des Unterleibes sollten regelmässig Entspannungsübungen praktiziert werden. Ergänzend kann mehrmals täglich die Muskulatur in der Genital- und Anusregion absichtlich angespannt und gelöst werden. Auch der Besuch eines Beckenbodentrainingskurses für Männer wirkt lindernd.

Sitzbäder von 15 bis 30 Minuten mit Zusätzen von Kamille, Heublumen oder Moorschlamm wirken zusätzlich entspannend. Die Ernährung muss ballaststoffreich sein, weil Verstopfung den Druck auf die Geschlechtsorgane erhöht. Wenn die Ursachen der Beschwerden mit Spannungen in der Partnerschaft im Zusammenhang stehen, wirkt eine qualifizierte Paar- und Sexualberatung entlastend. Bei persönlichen Schwierigkeiten im Beruf oder in der eigenen Biografie ist eine fachpsychologische Beratung angezeigt.

• Adrian Zeller