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

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2001-2002)

Heft: 74

Rubrik: Altersmythos LXXXI : Prostatavergrösserung und Prostatakrebs sind unabwendbares Schicksal betagter Männer

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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