

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 10: Von der Dattel bis zur Kokosnuss : Palmen als Nutz- und Heilpflanzen in aller Welt  
  
**Artikel:** Harte Männer, stilles Leiden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554891>

### **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](#)

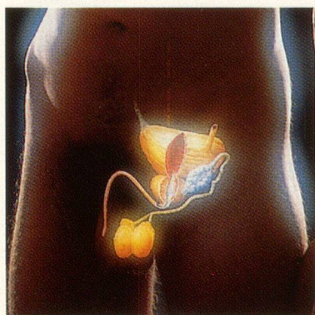
**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Harte Männer, stilles Leiden

Schon ab dem 40. Lebensjahr kann die Prostata grösser werden und Probleme beim Wasserlassen verursachen. Erste Anzeichen sollte Mann nicht ignorieren, sondern ernst nehmen und natürlich behandeln. Auch die Harninkontinenz, der unfreiwillige Harnabgang, gehört zu den Beschwerden, an denen nicht nur Frauen, sondern auch Männer im Zuge ihres Alterwerdens leiden – oft still für sich, denn viele schämen sich und wollen (oder können) mit niemandem darüber sprechen.



Übersicht über das männliche Urogenitalsystem. Die Prostata liegt unterhalb der Blase und umschliesst den Harnkanal.

*PROSTASAN VON A. VOGEL dient zur Linderung von Beschwerden infolge beginnender Prostatavergrösserung wie Harn-drang, Miktionsbeschwerden (Nachträufeln), Gefühl der unvollständigen Entleerung und Problemen beim Harnlösen. Prostan gibt es in Kapselform sowie in der Tropfflasche. Das Präparat ist in Apotheken und Drogerien erhältlich (in D nur in Tropfenform und in der Apotheke erhältlich).*

Jeder zweite Mann ab 50 und 70 Prozent der 70jährigen Männer leiden an gutartiger Prostatavergrösserung, auch Adenom oder benigne Prostatahyperplasie (BPH) genannt. «Schuld» daran dürfte die höher gewordene Lebenserwartung sein, denn in jüngeren Jahren verursacht die Prostata praktisch nie Beschwerden. Ab dem 40./45. Lebensjahr kann sich das aber ändern. Nicht die Prostata oder Vorsteherdrüse beginnt dann zu schmerzen, sondern die Folgen ihrer Vergrösserung. Je mehr das etwa kastaniengrosse Organ nämlich wächst, desto mehr engt es den Harnkanal ein: Es schliesst sich wie eine Zange ringförmig um die Harnröhre. Die Beschwerden der sogenannten «Altmännerkrankheit» sind: Nachträufeln, das Gefühl unvollständiger Blasenentleerung, verminderter, verzögerter oder unterbrochener Harnstrahl und häufiger, vor allem nächtlicher Harndrang.

### Drei Stadien der Prostatavergrösserung

Medizinisch gesehen unterscheidet man drei Stadien der Prostatavergrösserung: In Stadium I treten Verzögerungen beim Wasserlassen ein und man muss öfter mal. In Stadium II verbleiben bereits erhebliche Restharmengen in der Blase. Das Stadium III ist durch ständiges Harnträufeln (Überlaufblase) sowie durch Rückstauschäden gekennzeichnet. Die Schwere der BPH wird mittels Ultraschall aufgrund des Restharnvolumens in der Blase bestimmt. Bei den ersten Anzeichen sollte Mann handeln, denn die unvollständig entleerte Blase bietet Bakterien einen idealen Nährboden. Es kann zu Blasenentzündungen oder Blasensteinen kommen. Die Infektionen können bis zu den Nieren aufsteigen und sogar zu Nierenversagen führen. Auch die Gefahr eines Harnstaus besteht – oder das Gegenteil tritt ein: Der Urin lässt sich nicht mehr halten, die Blase läuft tröpfchenweise aus.

### Die Prostata – ein hormonabhängiges Organ

Die Aufgaben der Vorsteherdrüse innerhalb des Urogenitalsystems sind sehr vielfältig und noch lange nicht im Detail bekannt. Während der Ejakulation ist die Prostata z.B. als «Pförtner» dafür verantwortlich, dass der Samen nicht in die Harnblase (zurück-)fliesst, sondern in den Penis. Die Prostata sondert zudem ein Sekret ab, das als Bestandteil



der Samenflüssigkeit für die Beweglichkeit und Befruchtungsfähigkeit der Samenzellen notwendig ist. Gleichzeitig sorgt sie für die Sekretion von Prostaglandinen, hormonähnlichen Substanzen, die so auf den weiblichen Genitaltrakt einwirken, dass die Spermien leichter durch den Gebärmutterhals zur Eizelle schwimmen können.

Dass das Wachstum der Prostata, dieses eng mit der Fortpflanzung verbundenen Organs, von Hormonen abhängt, erstaunt nicht. Mit zunehmendem Alter verändert sich beim Mann die Konzentration der männlichen Geschlechtshormone (Testosteron) zugunsten der weiblichen (Oestrogen). Diese Hormonumstellung ist einer der auslösenden Faktoren, vermag aber allein das im fünften Lebensjahrzehnt auftretende Wachstum der Prostata nicht vollständig zu erklären. Auch andere Umstände wie z.B. Zeugungsfähigkeit spielen eine wichtige Rolle. Umstritten ist die Frage, ob Lebensweise und Ernährung Risikofaktoren für die Entstehung des Adenoms darstellen oder nicht. Vieles spricht dafür, denn wer gesund lebt, verzögert bekanntlich generell den Alterungsprozess.

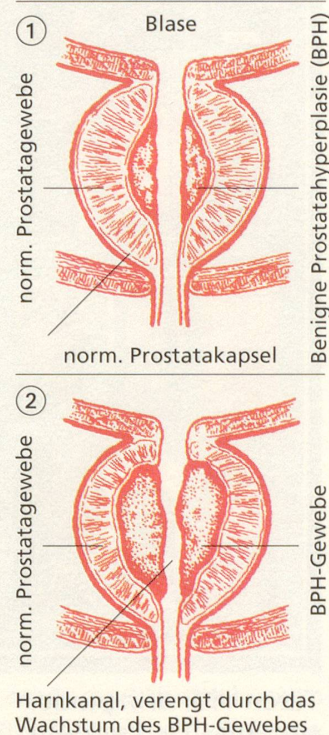
### Die Prostatabeschwerden, und was nun?

Wichtig ist, mit dem Arztbesuch nicht zu lange zu warten. Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers ernst! Ab dem 45. Altersjahr empfiehlt sich ohnehin eine regelmässige ärztliche Vorsorgeuntersuchung. So lässt sich das Prostata-Adenom oder, schlimmer, der Prostatakrebs frühzeitig erkennen. Gute Therapiemöglichkeiten bieten in den Stadien I und II natürliche Präparate aus Roggenpollen, Kürbiskernen (s. Seite 28), Brennesselwurzeln sowie dem Kleinblütigen Weidenröschen. Auch Vitamin E, das u.a. in Weizenkeimen, Vollkornprodukten und ölhaltigen Samen enthaltene «Zellschutzvitamin», soll vorbeugend auf das Prostatawachstum einwirken.

Eines der besten und bekanntesten Mittel zur Linderung von Beschwerden infolge beginnender Prostatavergrösserung sind die Früchte der Sägepalme. Ihre Wirkung wurde in verschiedenen kontrollierten Studien klinisch nachgewiesen. Sie lindern die Symptome, ohne die zelluläre Vergrösserung rückgängig zu machen, und verlangsamen das Fortschreiten der Beschwerden. Stärkere Medikamente mit u.U. erheblichen Nebenwirkungen sowie ein chirurgischer Eingriff können so zurückgestellt werden. Für immer mehr Mediziner stellen pflanzliche Therapeutika bei frühen Stadien der BPH heute die Mittel der Wahl dar. Wer vor der Frage einer Operation steht, dem sei geraten, die Notwendigkeit dieses Eingriffs sehr genau abzuklären.

### (Welt-)weit verbreitetes Leiden: Harninkontinenz

Wie die durch die Prostata verursachten Beschwerden beim Wasserlassen, sind auch andere Formen der Harninkontinenz, des unwillentlichen Abgangs von Urin, ein weitverbreitetes Leiden. Viele Betroffene trauen sich oft kaum mehr aus ihrer Wohnung, aus Angst, es könnte etwas in die Hosen gehen. Experten schätzen, dass jeder sechste Mann (und jede dritte Frau) über sechzig das Wasserlassen



**Prostata und Harnkanal bei leichter (1) und mittlerer (2) BPH.** Beschwerden wie Drang zu häufigem Wasserlassen, nächtlicher Harndrang, Probleme beim Wasserlösen sowie Nachträufeln schränken im Stadium II die Lebensqualität bereits erheblich ein – es ist höchste Zeit zu handeln.

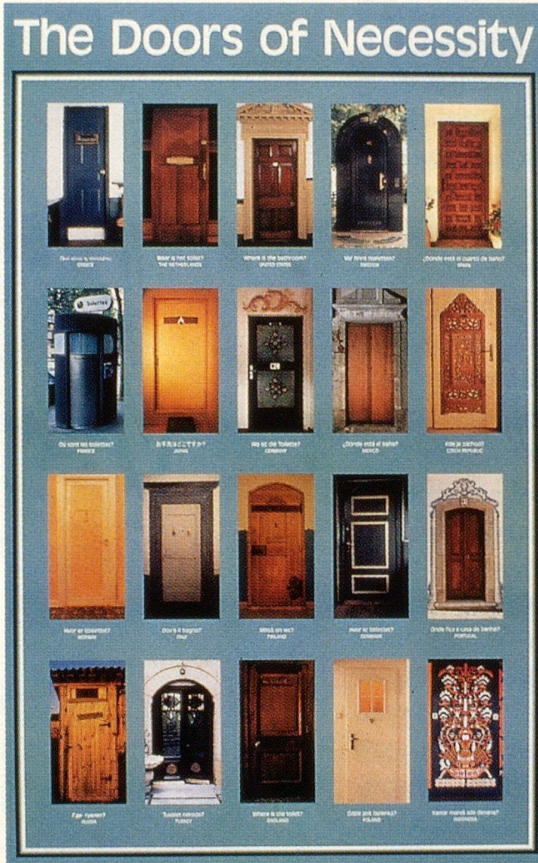


nicht mehr vollständig kontrollieren kann. Neben der *Überlaufinkontinenz*, der Harnverhaltung infolge der vergrößerten Prostata, gibt es zwei Hauptformen von Inkontinenz: 1. Die bei Männern sel-

tenere – bei den Frauen häufige – *Stressinkontinenz*; gemeint ist der Urinabgang beim Niesen, Husten, Lachen oder bei körperlichen Anstrengungen. 2. Die *Dranginkontinenz*, das Unvermögen, die Blase zu kontrollieren, wenn sich diese unwillkürlich zusammenzieht. Die Ursachen können – neben Prostataveränderungen – lokale Erkrankungen wie etwa Infektionen, Blasensteine oder -tumore, Wut, Stress und Angst sowie Gehirn- und Rückenmarksverletzungen sein. Wie das Prostata-Adenom tritt auch Inkontinenz mit zunehmendem Alter gehäuft auf.

### Inkontinenz natürlich behandeln?

Wer unter Inkontinenz leidet, sollte nicht zögern, den Arzt aufzusuchen. Die Ursachen können vielfältig sein und je nachdem eine andere Therapie erfordern. Um so erleichterter darf er (oder sie) dann sein, wenn sich herausstellt, dass kein Grund zur Beruhigung vorliegt, was meistens der Fall ist. Dann eignen sich natürliche Heilmethoden sehr gut, um die unangenehmen Auswirkungen der «Undichtigkeit» zu beheben. Dazu empfehlen sich etwa **Beckenübungen** wie folgende: Auf den Rücken liegen, Beine zusammenhalten und sich auf den



Türen «für dringende Notfälle» sind wichtig für weltweit etwa 50 Millionen Menschen, Frauen wie Männer, die an Inkontinenz und einer hyperaktiven Blase leiden.

(Bild: Pharmacia & Upjohn AG, Dübendorf)

Anal-Schliessmuskel konzentrieren; diesen einige Sekunden an- und dann entspannen. Danach spannen Sie das untere Becken an und lassen wieder los. Beides täglich 20 Mal wiederholen. In urologischen Kliniken oder bei Ärzten liegen oft Merkblätter mit verschiedenen Übungen auf. Auch ein **Reibe-Sitzbad** mit etwa 10 Grad kaltem Wasser hilft bei erschlafften Blasenschliessmuskeln. Mit einem Lappen den Unterleib abreiben und dies etwa 10 Minuten lang wiederholen. In vielen Fällen ebenso ausgezeichnete Möglichkeiten, schwache Blasen sowie Inkontinenz, gerade im Zusammenhang mit Prostatabeschwerden und Blasenentzündungen zu behandeln, bietet die **Homöopathie**, deren Mittel ganzheitlich auf die Konstitution des Patienten abgestimmt werden.

Zur Anregung der Nierentätigkeit empfiehlt **Alfred Vogel** zudem die Nierentropfen *Nephrosolid N* (in D: *Nieren-Tropfen N*) sowie den *A. Vogel Nierentee*. Auch pflanzliche Ernährung, bestehend aus viel Rohkost, Meerrettich, Brunnen-/Gartenkresse, Petersilie, Radieschen, Zwiebeln und Knoblauch, kann dazu beitragen, Harninkontinenz infolge von Blasenschwäche zu beseitigen. Eine gute Selbsthilfemassnahme besteht darin, den Harn regelmässig zu entleeren, um dem unwillkürlichen Abgang zuvorzukommen. Man sollte versuchen, gerade eine geschwächte Blase aktiv zu «trainieren».

**LITERATUR ZUM THEMA:**  
«A. Vogel – für den Mann» ist erhältlich im Verlag A. Vogel für sFr. 14.50/ DM 16.50 (Bestellschein am Heftende).