

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 2: Aufs Korn genommen : Reis

Artikel: Chopsticks gegen Harnstau : asiatische Ernährung und Prostata
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557572>

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](#)

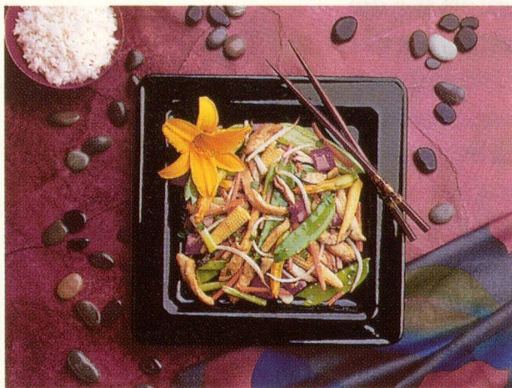
Download PDF: 29.01.2026

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

Chopsticks gegen Harnstau

Asiatische Ernährung und Prostata

Früher war bei den älteren Chinesen eine vergrösserte Prostata selten – höchstens fünf Prozent der Bevölkerung litten darunter. Inzwischen hat die Häufigkeit stark zugenommen und sich auf 30 Prozent erhöht. Das ist immer noch wenig im Vergleich zu Mitteleuropa: Bei uns haben 70 bis 80 Prozent aller Männer über 60 Jahren eine vergrösserte Vorsteherdrüse!



Asiatische Ernährung – mit oder ohne Chopsticks (Stäbchen) – nicht nur ein Genuss, sondern eine gute Vorbeugung gegen die Vergrösserung der Prostata.

Sie könnten natürlich fragen, was gehen uns die alten Männer in China an? Tatsächlich sehr viel, weil sich hier zeigt, dass die Ernährung eine wesentliche Rolle spielt. In China läuft sozusagen ein gigantisches Experiment: Seit die Chinesen mehr westliche Kost z. B. mehr Fett, Fleisch, Hamburger und weniger Soja und Gemüse essen, leidet die Prostata.

Das Prostataadenom, eine gutartige Vergrösserung, zählt zu den häufigsten Erkrankungen der kleinen Drüse unter der Blase. Sie kann so wuchern, dass

sie die Harnröhre immer weiter zusammendrückt. Ab Anfang 40 kann sie wachsen, aber meistens kommt es erst nach dem 60. Lebensjahr zu Störungen beim Wasserlassen. Sie blockiert die Entleerung der Blase anfangs teilweise, im fortgeschrittenen Stadium manchmal ganz. Bei jedem siebten Mann muss operiert werden.

Wie spürt Mann eine vergrösserte Prostata ?

Er hat häufigen Harndrang, vor allem nachts; das Wasserlassen beginnt verzögert; der Harnstrahl kann schwach sein oder stottern; es kann nachträufeln; oft bleibt das Gefühl die Blase nicht vollständig entleert zu haben; das Wohlbefinden kann gestört sein und das Sexualleben kann leiden. Ursache ist eine veränderte Hormonlage beim älteren Mann. Das Wachstum der Prostata wird gefördert durch die Hormone Prolactin, Androgen und Östrogen. Tierisches Fett im Essen regt ebenfalls das Wachstum der Prostata an. Hier interessiert vor allem das Östrogen: Unser Fettgewebe produziert Östrogene. Wenn wir Gewicht zunehmen, steigt damit die Östrogenmenge im Blut. Unsere Leber baut schädliche Hormone ab. Ist sie geschädigt – z.B. durch Alkohol – kann sie weniger abbauen, und der Östrogenspiegel steigt an. Deshalb haben Männer mit Leberschaden oft richtige Brüste. Wir sehen also bereits: Wenn wir zu dick sind, wenn wir zuviel Fett essen und bis zum Leberschaden Alkohol trinken, wächst unsere Prostata! Das alles sollten wir beherzigen.

Aber Mann kann noch mehr tun: Es gibt eine Ernährung, die das Wuchern der Prostata verhindern kann. Am besten geeignet ist eine vegetarische Asiakost mit Rohkost, Sojaprodukten, Leinsamen und Hülsenfrüchten. In diesen Pflanzen sind viele schwache pflanz-

liche Östrogene enthalten. Diese Phytoöstrogene wirken als Antihormone, indem sie die wachstumsfördernden menschlichen, tierischen und künstlichen Östrogene verdrängen.

Die hohe Schutzwirkung der Pflanzenkost

Die schützende Wirkung der Pflanzenkost ist heute besonders wichtig, da unsere Männlichkeit und Fruchtbarkeit von vielen weiblichen Hormonen in der Umwelt bedroht wird. Die Östrogene kommen im Fleisch auf unseren Teller, da die Tiere oft Hormonspritzen als Mastbeschleuniger erhalten. Hormone der Kuh sind in Milchprodukten enthalten. Mit dem Trinkwasser oder über die Haut nehmen wir chemische Substanzen mit Hormonwirkung auf. Es handelt sich u.a. um Alkylphenole aus Waschmitteln, Farben, Herbiziden, Textilien und Kosmetika. Auch die Antibabypille landet irgendwann im Abwasser.

Mit folgender Ernährung können Sie das Wachstum ihrer Prostata verhindern: Viel Sojaprodukte, z. B. 45 Gramm Sojamehl am Tag, viel Leinsamen z. B. 25 Gramm *A. Vogels Leinsamen* am Tag. Viel Obst und Gemüse, Kohlrabi, Chinakohl, Getreide, Hafer, Reis, Blattsalate, Ballaststoffe, Spargel, Bohnen, Linsen, Salat aus Löwenzahn, Brennesselspinat, Wacholder und Kürbiskerne. Hilfreich sind auch handelsübliche pflanzliche Medikamente aus Zwerg- oder Sägepalmenfrüchten, Brennesselwurzeln, Roggenpollen und anderen (z.B. *Hypoxis rooperi* und *Pygeum africanum*). Mit Kresse, Meerrettichwurzel, Liebstöckelwurzel und Petersilie beugen Sie den häufigen Harnwegsinfekten vor. Trinken Sie viel! Die Harnwege müssen gespült werden. Zwei bis drei Liter Urin sollten Sie täglich ausscheiden! Trinken Sie nichts Kaltes, meiden Sie harte alkoholische Getränke und verzichten Sie auf starken Kaffee. Günstig ist Mate- und Fencheltee. Das Wachstum der Prostata wird auch gehemmt durch Vitamin A und Zigarettenrauchen. Das Zigarettenrauchen ist aber genauso wenig zu empfehlen wie die Kastration! Knaben, die vor der Pubertät kastriert wurden – wie früher die Sängerknaben und Eunuchen – behielten bis ins hohe Alter eine normal grosse Prostata.

Und noch ein paar allgemeine Tips:

Langes Sitzen ist Gift für die Prostata, vor allem auf kaltem Untergrund. Leben Sie gesund und aktiv, körperliche Bewegung und Gymnastik tun gut. Schützen Sie sich vor Unterkühlung (z. B. nasse Badehose). Warme Bäder, Sitzbäder und Sauna sind eine Wohltat – auch für die Prostata. Regelmässige sexuelle Aktivität (Ejakulation) ist günstig. Die muskulöse Drüse kontrahiert sich und presst die gestockten Säfte hinaus. Nehmen Sie erste Warnzeichen, wie häufigen, vorwiegend nächtlichen Harndrang sowie Probleme beim Wasserlassen ernst! Eine Stunde im Jahr für die Vorsorgeuntersuchung sollte Ihnen Ihre Gesundheit und der Erhalt Ihre sexuellen Vitalität wert sein! – Und Ihre Frau kann die vegetarische Asiakost mitessen, denn sie senkt den Blutdruck sowie die Blutfette, beugt gegen Brustkrebs vor und hilft, die Arterienverkalkung zu verhindern! • Dr. med. W. Fassnacht

PROSTASAN VON A. VOGEL dient zur Linderung von Beschwerden infolge beginnender Prostatavergrösserung wie Harndrang, Miktionsbeschwerden (Nachträufeln), Gefühl der unvollständigen Entleerung und Problemen vom Harnlösen.

PROSTASAN 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).