

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 7-8: Sommerlüftchen für die Seele

**Artikel:** Ein häufiges Männerproblem : und keiner weiss genau Bescheid  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554862>

#### 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

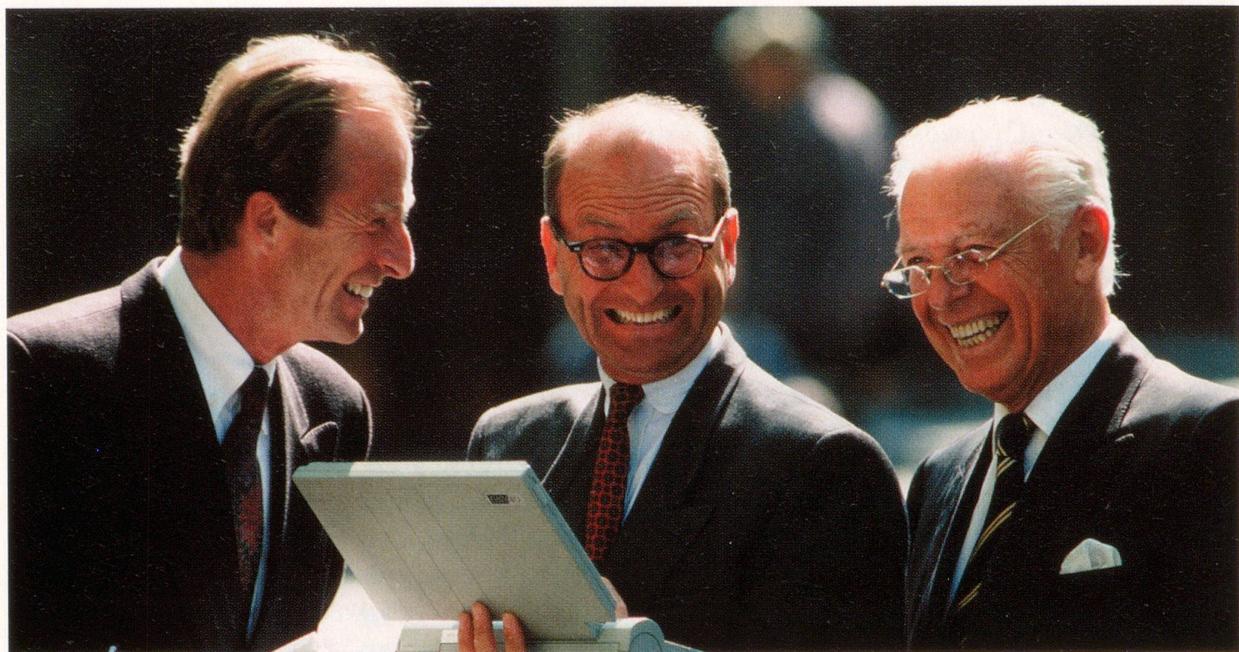
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.01.2026

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



# Ein häufiges Männerproblem – und keiner weiß genau Bescheid

Angesichts des starken Vorkommens ist eigentlich bereits von einer normalen Alterserscheinung zu reden. Wenn jeder zweite Mann über fünfzig daran leidet, werden auch Prominente nicht verschont. Von Ronald Reagan, Pablo Picasso und Georges Simenon weiß man, dass sie an einer gutartigen Vergrösserung der Prostata litten. Die so genannte benigne Prostatahyperplasie (BPH) ist das

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist eine etwa kastaniengrosses, derbes Organ, das unterhalb der Harnblase liegt und den Anfangsteil der männlichen Harnröhre umgibt. Sie enthält 30 bis 40 einzelne Drüsen, die eine milchige Flüssigkeit (Sekret) absondern, die beim Samenerguss dem Samen beigemischt wird. Da das Sekret die Beweglichkeit der Spermien stimuliert, trägt das Organ einen wichtigen Teil zur Zeugungsfähigkeit des Mannes bei. Nicht zu verwechseln ist die Zeugungsfähigkeit mit der Erektionsfähigkeit -

am weitesten verbreitete Leiden bei Männern über fünfzig. Zwischen 60 und 80 Jahren sind 75 Prozent betroffen, bei noch älteren geht es auf die 90 Prozent zu. Trotzdem wird das Thema wenig diskutiert und oft als «alte-Männer-Krankheit» verharmlost. Schamgefühle und Unkenntnis mögen einerseits Gründe für dieses Schweigen sein – der «Männerstolz» ein anderer.

letztere steht in keinem direkten Zusammenhang mit der Prostata.

## Ein klassisches Männerproblem

Die gutartige Vergrösserung der Prostata (früher auch Prostataadenom genannt) kommt mit den natürlichen hormonellen Umstellungen bei Männern ab 50 Jahren mit zunehmendem Alter immer häufiger vor, ohne dass jedoch in gleicher Häufigkeit Beschwerden auftreten. Bei den 60- bis 80-jährigen leiden bereits 75 Prozent an einer gutartigen Prostatavergrösserung.

lung, wobei die Prostata das fünf- bis sechsfache ihres Normalgewichts erreichen kann. Bösartige Veränderungen von Prostata Gewebe sind weitaus seltener, und obwohl die gutartige Vergrösserung und ein Tumor der Prostata zusammen treffen können, hängen sie nicht unmittelbar zusammen. In Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen, die man ab dem 45. Lebensjahr in bestimmten Zeitabständen wahrnehmen sollte, kann die gutartige Veränderung von der bösartigen sehr gut unterschieden werden.

Warum und wie genau es zu einer gutartigen Vergrösserung der Prostata kommt, ist bis heute nicht völlig klar. Als eine sichere Ursache gilt das zunehmende Lebensalter und die damit verbundene Umstellung des männlichen Hormonstoffwechsels. Neben einer genetischen Veranlagung scheint vor allem eine fettreiche und faserarme Ernährung ein Risiko darzustellen. Manche Fachleute bezeichnen die gutartige Vergrösserung der Vorsteherdrüse als «Alterswachstum», was die möglichen Folgen nicht verniedlichen soll.

### Welche Beschwerden spürt man?

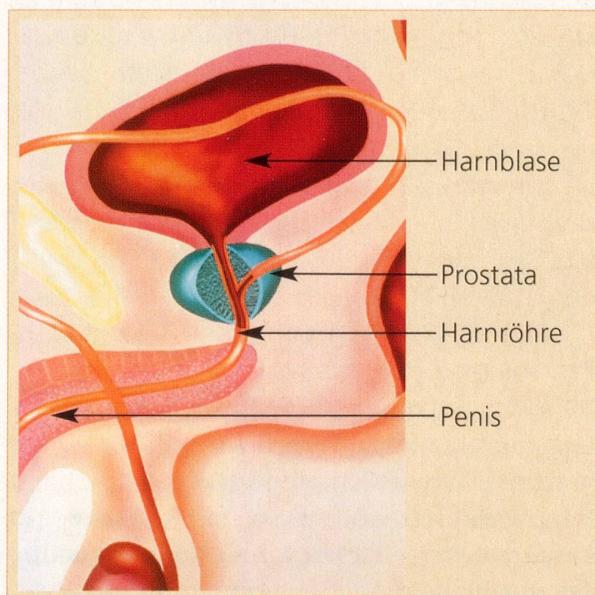
Es gibt Patienten mit einer Riesenprostata, die überhaupt keine oder wenig Beschwerden haben, und bei anderen mit einer fast normal grossen Prostata tröpfelt es nur noch. Normalerweise sind die häufigsten Probleme:

- häufiger Harndrang,
- schwacher Harnstrahl,
- Wasserlassen nur mit Pressen möglich,
- weiterer Harndrang nach dem Wasserlassen,
- plötzlicher Harndrang mit Schwierigkeiten beim Zurückhalten,
- besonders nachts verzögter Beginn der Blasenentleerung,
- unvollständige Blasenentleerung,
- Nachtröpfeln,
- Schmerzen im Unterbauch durch Reizung oder Entzündung der Harnblase,
- Brennen beim Wasserlassen,
- gestörtes Wohlbefinden,
- nachlassendes Sexualleben.

### Ein langsamer Prozess – mit schwerwiegenden Folgen

Prostatavergrösserungen und damit verbundene Beschwerden schreiten in der Regel nur sehr langsam und oft wellenartig fort und werden aus diesem Grund oft nicht rechtzeitig erkannt. Wird eine Entzündung der Prostata oder der Restharn in der Blase übersehen, kann es zu schwerwiegenden Folgen kommen. Durch den erhöhten Widerstand, den die Blase ausüben muss, um den Urin durch die eingeengte Harnröhre zu pressen, kommt es zu einer Verstärkung der Blasenwandmuskulatur, welche einer unvollständigen Entleerung der Blase wiederum Vorschub leistet. In diesen immer grösser werdenden Mengen von Restharn finden Bakterien ideale Lebensbedingungen. Sie können sich schnell vermehren und ausbreiten und führen dann zu Entzündungen im Bereich der Harnwege, wie z.B. Blase, Prostata und Nierenbecken. In diesem dritten und schwersten Stadium nimmt der Restharn-Anteil soweit zu, dass es zu Blasenüberdehnung, Blasenausstülpungen (Divertikeln) und Blasensteinbildung und sogar zu schweren Schädigungen der Nieren kommen kann.

Eine mögliche, oft als dramatische Komplikation empfundene Situation ist der sogenannte Harnverhalt. Beim Harnverhalt kann trotz starker Harndrang kein Urin mehr ge-



lassen werden. Häufig findet sich diese Komplikation bei akuten Entzündungen auf Grund der Restharnbildung. Die Blase wird dann meistens durch den Arzt mit Hilfe eines Katheters (geschmeidiges Kunststoffröhrenchen) entleert.



Zerbrechen Sie sich nicht den Kopf! Vertrauen Sie bei Prostatabeschwerden wie die meisten europäischen Männer auf die Kraft der Pflanzen: Sägepalmenfrüchte, Kürbiskerne, Brennesselwurzeln oder Roggenpollen.

### Behandlungsmöglichkeiten

Man unterscheidet medikamentöse und operative Behandlungsmöglichkeiten. In beiden Therapiekonzepten gibt es Wege, die zum Teil gleichwertig zu bewerten und zum Teil nur individuelle Lösungen für einzelne Patienten sind. Die Wahl der Therapie richtet sich vor allem nach dem Stadium der Erkrankung und den individuellen Beschwerden.

### Phyto- und Pharmaka

Im Anfangsstadium bei leichten Beschwerden und mittelgradiger Vergrösserung der Vorsteherdrüse haben sich medikamentöse Behandlungsverfahren vor allem mit pflanzlichen Präparaten seit vielen Jahrzehnten bewährt. Bei regelmässiger Einnahme von pflanzlichen

Präparaten kommt es meist zu einer vereinfachten Harnentleerung und Kräftigung des Harnstrahls sowie zu einem Rückgang der Drangsymptomatik. Oft werden auch krampfartige Beschwerden in der Darm- und Aftergegend positiv beeinflusst. Den pflanzlichen Medikamenten wird zudem entzündungshemmende und abschwellende Eigenschaft zugeschrieben – eine Verkleinerung der Prostata kann durch sie jedoch nicht erreicht werden.

In der Urologie werden außerdem häufig so genannte Alpha-Blocker verabreicht, welche die Muskulatur von Prostata und Blasenhals entspannen und so die Blasenentleerung erleichtern, aber an der Grösse der Prostata ebenfalls nichts ändern können. Substanzen, die in den Hormonstoffwechsel eingreifen, können eine Schrumpfung der vergrösserten Prostata bewirken, haben aber auch schwere Nebenwirkungen und bewirken nur bei der Hälfte der Patienten eine Besserung der Symptome.

Insgesamt brechen zahlreiche Patienten, die eine medikamentöse Therapie beginnen, die Behandlung im Laufe von zwölf Monaten aus verschiedenen Gründen wieder ab.

### Messer und Katheder

Bei den Operationen wird die «transurethrale Prostataresektion» am häufigsten durchgeführt. Dabei wird das rings um die Harnröhre liegende überschüssige Prostatagewebe elektronisch ausgeschält. Diese Operation erfordert entweder eine Vollnarkose oder eine Lumbal-anästhesie sowie üblicherweise die Nachbetreuung im Krankenhaus und die Verwendung eines Blasenkatheters über längere Zeit. Inzwischen wurden für milde bis mittelgradige Stadien weitere ambulante und stationäre Verfahren entwickelt. Die – mehrfach zu wiederholende – Abtragung des Gewebes mit Radiowellen oder mit Laserenergie, die Mikrowellenbestrahlung oder die wasserinduzierte Thermotherapie, welche mit einer Kombination von Druck und Hitze Prostatagewebe zerstört. Diese für den Patienten oft unangenehmen Verfahren haben zwar im Einzelfall ihren Platz, sind aber wegen der damit ver-

bundenen Unsicherheiten (noch) nicht als Standardverfahren geeignet.

### Was kann Mann sonst noch tun?

Regelmässige Bewegung, vor allem an frischer Luft, regt den Kreislauf und die Durchblutung an und entspannt auch die Prostatamuskulatur. Langes Sitzen (auch langes Fahrradfahren), Nässe und Kälte tun gar nicht gut. Pflanzliche Nierentropfen mit Goldrute, Birkenblättern, Hauhechel und Schachtelhalm oder Nierentees regen die Harnausscheidung an, fördern so eine gleichmässige und gute Blasenentleerung und helfen bei Harndrang und häufigem

Wasserlösen. Sitzbäder mit Kamille und/oder Heublumen entspannen.

### Seien Sie gescheit!

Viele Männer neigen dazu, erste Symptome einer Prostatavergrösserung zu ignorieren oder zu verharmlosen. Kluge Köpfe plagen sich nicht mit derartigen Unannehmlichkeiten herum, sondern kurieren sie von Beginn an mit konsequent und regelmässig eingenommenen Pflanzenheilmitteln (z.B. *Prostasan* von A. Vogel aus Sägepalmenfrüchten/nicht in D) – und ersparen sich auf diese Weise viele Probleme.

• IZR

## Pflanzenheilmittel weltweit empfohlen

Nach wie vor wird unter Urologen darüber diskutiert, inwieweit Männer mit benigner Prostatahyperplasie von einer Therapie mit Phytopharmaka profitieren. Offenbar auf der Basis mehrerer Metaanalysen empfiehlt mittlerweile auch die Weltgesundheitsorganisation im frühen Stadium der BPH Phytotherapeutika, um die Miktionssbeschwerden (Nachträpfeln) zu lindern. Auch in den USA scheint die ablehnende Haltung gegen Phytopharmaka zu bröckeln. Um ihren Nutzen endgültig beurteilen zu können, werden zusätzliche Langzeitstudien gefordert.

Grund für den Sinneswandel dürften einige Studien sein, die in Fachzeitschriften erschienen sind. So kommt eine Metaanalyse von 18 kontrollierten Studien mit fast 3000 Patienten zu dem Ergebnis, dass Sägepalmenfrucht-Extrakte Harnwegsbeschwerden wie Nykturie (vermehrte nächtliche Harnausscheidung) im Vergleich zu Placebo signifikant vermindern, die Harnflussraten verbessern sowie das Restharnvolumen verringern. Eine in «Urology» veröffentlichte Analyse von elf randomisierten Studien mit Sägepalmenfrucht-Extrakten hatte ähnliche Resultate.

Im Unterschied zu den US-Amerikanern, Briten oder Skandinaviern haben die Phytotherapeutika in der BPH-Therapie bei den Mitteleuropäern eine lange Tradition. Fast

zwei Drittel der deutschen Männer mit Beschwerden beim Wasserlassen erhalten Phytopharmaka, so Privatdozent Dr. Ludger Pientka aus Bochum mit Verweis auf die Herne LUTS-Studie (lower urinary tract symptoms study). Auszug aus: Ärztezeitung 3. März 2003



Arzneien mit dem Extrakt der Sabalfrüchte, das sind die Früchte der Sägepalme, gehören zu den Präparaten, die in den ersten Stadien von gutartiger Prostatavergrösserung in der Selbstmedikation und in der ärztlichen Praxis mit am häufigsten eingesetzt werden.