

Für den Mann – Prostata und Blase

Orthomolekulare Nährstoffkombination für die therapeutische Praxis



Beschreibung

Prostata

Die Prostata (Vorsteherdrüse) befindet sich am Beckenboden des Mannes direkt unterhalb der Blase und umschließt die Harnröhre ringförmig. In der Prostata laufen Samenleiter und Harnröhre zusammen. Sie erzeugt ein milchig-klares, basisches Sekret, welches die Samenzellen im sauren Scheidenmilieu schützt und lebensfähig hält. Dieses Sekret wird dann den in den Hoden produzierten Samenzellen beigemischt und ist Hauptbestandteil des Ejakulats.

Benigne Prostatahyperplasie

Bei älteren Männern kommt es häufig zu einer gutartigen Vergrößerung der Prostata (Benigne Prostatahyperplasie - BPH). Die BPH ist das häufigste chronische Altersleiden bei Männern. Die Inzidenz beträgt ca. 50 Prozent bei einem Alter von 60 Jahren. Sie steigt mit zunehmendem Alter weiter an.

Symptome der BPH

Die BPH beginnt meist schleichend mit kaum wahrnehmbaren Symptomen. Da die Prostata die Harnröhre umschließt, behindert eine Vergrößerung den Harnfluss. Dies führt vor allem zu unangenehmen Beschwerden beim Wasserlassen wie starken Harn-drang sowie eine langsame und unzureichende Entleerung der Harnblase.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin E	14,00 mg	117%
Selen	170,00 µg	310%
Zink	16,00 mg	160%
Sabalpalmenfrucht	440,00 mg	**
Beta-Sitosterol	30,00 mg	**
Kürbiskern-Extrakt	20,00 mg	**
Dunaliella Alge	20,00 mg	**
davon Beta-Carotin	0,50 mg	
Yams	50,00 mg	**
Diosgenin	1,00 mg	
Lycopin	1,70 mg	**
Ellagsäure	12,00 mg	**
Siliciumoxid	0,20 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Ursachen

Die Ursachen der BPH sind multifaktoriell. Zu den wichtigsten bekannten Ursachen zählen:

- **Steigender DHT-Spiegel:** Das Enzym 5-Alpha-Reduktase führt Testosteron in die aktive Form Dihydrotestosteron (DHT) über. Ein erhöhter DHT-Spiegel regt die Prostata allerdings zu einem verstärkten Wachstum an.
- **Sinkender Testosteronspiegel:** Mit zunehmendem Alter sinkt der Testosteronspiegel im Verhältnis zum Östrogenspiegel. Ein niedriger Testosteronspiegel begünstigt das Fortschreiten der BPH.
- **Erhöhter Östrogenspiegel:** Ein hoher Östrogenspiegel beim Mann begünstigt chronische Entzündungen, die wiederum eine Vergrößerung der Prostata begünstigen.

- **Umwelthormone:** Östrogenähnliche Stoffe aus der Umwelt, wie Bisphenol A oder Organophosphate aus Pestiziden, verschieben die Östrogen-Testosteron-Balance zugunsten von Östrogen. Dies trägt ebenfalls zum unerwünschten Wachstum der Prostata bei.
- **Bewegungsmangel:** Die gesunde Funktion der Prostata ist von einer ausreichenden Durchblutung abhängig. Sitzende Tätigkeiten führen auf Dauer zu einem Blutstau und zur Unterversorgung der Prostata.

Nährstoffempfehlung bei Prostatabeschwerden

Eine beginnende gutartige Prostatavergrößerung kann neben der schulmedizinischen Therapie mit 5-Alpha-Reduktasehemmern (wie Dutasterid oder Finasterid) auch naturheilkundlich vorgebeugt bzw. begleitend behandelt werden. Ziel ist die Normalisierung des Hormonhaushaltes, die Verminderung chronischer Entzündungen und die Verbesserung der Durchblutung der Prostata bei einer beginnenden BPH.

- **Sabalpalmenfrucht** (Sägepalme, *Sereonopa repens*) stellt eine natürliche Alternative in der Behandlung von Prostatabeschwerden und Potenzproblemen dar (1). Der Extrakt enthält bioaktive Pflanzenstoffe wie Phytosterole (β -Sitosterol), Flavonoide, Polysaccharide und ätherische Öle (4-7). Diese Pflanzenstoffe wirken den Beschwerden einer beginnenden BPH effektiv entgegen. Symptome wie Harndrang und verminderte Entleerung der Blase mit Restharngefühl verbessern sich merklich. Auch bei einer erektilen Dysfunktion führt die Einnahme des Sabalpalmenfruchtextraktes zu einer deutlichen Besserung. Um die erwünschte Wirkung zu erzielen, ist aufgrund der milden Wirkung der Pflanzenstoffe eine regelmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum notwendig (4-7).
- **Beta-Sitosterol** ist ein pflanzliches Phytosterol aus Sojabohnen. Da es eine Hormonwirkung besitzt, stellt es einen der effektivsten Pflanzenstoffe zur Behandlung der BPH dar. Es wird sowohl zur symptomatischen Behandlung eingesetzt, beeinflusst aber auch das hormonelle Gleichgewicht in der Prostata. Dadurch werden Schwellungen und ein Gewebewachstum in der Prostata verhindert. Es kommt zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik, da Störungen beim Wasserlassen verbessert werden. β -Sitosterol wirkt über eine Hemmung der 5-Alpha-Reduktase schwach antiandrogen und unterbindet

dadurch die Umwandlung von Testosteron in das biologisch wirksame DHT (4). Zudem wirkt es entzündungshemmend, antioxidativ und unterstützt somit eine gesunde Funktion der Prostata.

- **Zink** unterstützt das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Außerdem trägt es zur Normalisierung des Testosteronspiegels bei. Studien zeigen, dass der Zinkgehalt des Prostatagewebes bei Prostataerkrankungen signifikant niedriger ist als in einer gesunden Prostata (11,12). Eine Beeinträchtigung des Zinkhaushaltes in der Prostata kann daher zu einer Vergrößerung beitragen. Supplemente können die Drüse verkleinern und Beschwerden lindern.
- **Vitamin E** trägt zum Schutz vor oxidativem Stress bei. Als lipophiles Antioxidans schützt es mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Membranlipiden oder Lipoproteinen vor einer oxidativen Zerstörung. Es reguliert und normalisiert Entzündungsprozesse und übt einen entzündungshemmenden Effekt auf die Prostata aus.
- **Selen** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einer normalen Spermabildung bei. Zudem schützt es die Zellen der Prostata vor schädigenden Sauerstoffradikalen.
- **Kürbiskerne** enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Beta-Carotin, Magnesium, Eisen, Zink und Selen. Zur Vorbeugung und Linderung von Prostatabeschwerden und Blasenleiden helfen vor allem die bioaktiven Phytosterine (1). Kürbiskernextrakt wirkt diuretisch, antiinflammatorisch, antioxidativ und blasenkräftigend. Kürbiskernextrakt kann eine BPH zwar nicht rückgängig machen, aber ein Fortschreiten der Krankheit verlangsamen und das Ausmaß der Beschwerden reduzieren (2,3).
- **Dunaliella salina** ist eine Meeresalge, die in hypersalinen Gewässern gedeiht und für die rötliche Färbung des Wassers verantwortlich ist. Das liegt daran, dass diese Alge große Mengen natürlicher Carotinoide wie β -Carotin bildet. Natürliches Beta-Carotin weist eine höhere biologische Aktivität auf und bietet einen deutlich verbesserten antioxidativen Schutz.
- **Lycopin** ist ein sekundärer Pflanzenfarbstoff und zählt unter den Carotinoiden zu den stärksten Antioxidantien. Lycopin wird eine Schutzwirkung gegen Prostatakrebs nachgesagt, zumindest bei Tumoren mit niedrigem Malignitätsgrad. Hierbei zeigt sich, dass das Risiko der Entwicklung von Prostatakrebs umso

niedriger ist, je höher der Lycopinspiegel im Blutserum ist (10).

- **Yamswurzel** enthält Phytohormone, die die Produktion von Progesteron fördern und so einen positiven Einfluss auf den Hormonstoffwechsel ausüben. Progesteron hemmt das Enzym 5-Alpha-Reduktase und reduziert so Bildung von Krebszellen. Das Enzym ist für die Umwandlung von Testosteron in das viel aktivere, zellwachstumsfördernde DHT verantwortlich. Studien deuten darauf hin, dass Diosgenin, der Hauptwirkstoff der Yamswurzel, die körpereigene Synthese des natürlichen Prähormons DHEA unterstützt. DHEA hat verjüngende Effekte und steigert Vitalität und Wohlbefinden.
- **Brennnessel** ist ein bekanntes Heilmittel bei Prostatabeschwerden. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen die Mineralstoffe Calcium, Kalium und Eisen, wichtige B-Vitamine, Vitamin C und K sowie Kieselsäure (Siliciumoxid) und Carotinoide. Des Weiteren beinhaltet sie die bioaktiven Wirkstoffe Phytosterole, Lignane, Fettsäuren und Lektine. Einige Inhaltsstoffe besitzen auch hormonähnliche Eigenschaften und hindern Prostatazellen am Wachsen. Die Gerbstoffe und Fettsäuren wirken Entzündungen entgegen und stillen Schmerzen. Brennnessel wirkt zudem leicht harntreibend. Die Einnahme führt zu einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens und einer Besserung der Krankheitssymptome. Harnwegsbeschwerden aufgrund einer gutartigen Vergrößerung der Prostata werden deutlich reduziert.
- **Granatapfelextrakt** gilt auf Grund seiner sekundären Pflanzenstoffe (Ellagsäure) als ein potentes Naturheilmittel gegen alle Arten von Prostatabeschwerden. Er zeigt messbare Erfolge bei der Vorbeugung und Behandlung von Entzündungsprozessen der Prostata und Prostatakrebs. Verantwortlich hierfür ist das natürliche Zusammenspiel der antiinflammatorischen, antioxidativen, antiöstrogenen Polyphenole. Sie modulieren das Immunsystem und die Zellsignalwege und wirken hormonabhängigen Krebsarten entgegen.

Praxishinweis

- **Zink**, hier sollte auf eine organische Form wie Zinkgluconat zurückgegriffen werden. Die Bioverfügbarkeit von Zinkgluconat ist im Vergleich zu anorganischen Formen wie Zinkoxid oder Zinkchlorid weitaus höher.
- **Natürliche Carotinoide** weisen im Vergleich zu synthetischen Formen eine bessere biologische

Aktivität und einen besseren antioxidativen Schutz auf. Besonders wertvoll sind die natürlichen Algen-Carotinoide der *Dunaliella salina*, einer grünen Meeresalge mit bis zu 30 verschiedenen natürlichen Carotinoiden.

- In der medizinischen Behandlungspraxis eignet sich Selen in der Form von **Selenomethionin** zum Ausgleich eines bestehenden Selenmangels und zur Vorbeugung von mangelassoziierten Erkrankungen. Grund ist die höhere Bioverfügbarkeit von organischem Selenomethionin im Vergleich zu anorganischen Selenformen.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis auf zwei Einnahmen aufgeteilt zu den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist.
- Aufgrund der milden Wirkungen der Pflanzenstoffe eignet sich die Nährstoffkombination vor allem zur dauerhaften Prävention von BPH.

Anwendungsbereich

1. Prostataschutz für Männer ab 40 Jahren
2. Erhaltung der normalen Blasenfunktion bei BPH, Harnstottern und Reizblase
3. Therapiebegleitung bei BPH (Stadium I und II)

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Benigne Prostatahyperplasie siehe Nährstofftipp 10019171;
- L-Arginin bei begleitender Inkontinenz siehe Nährstofftipp 10020668 und 10020669;
- Chlorophyllin zur Vorbeugung maligner Veränderungen siehe Nährstofftipp 10019213.

Wechselwirkungen

- Antazida, EDTA, DPMS, Laxantien, Phenytoin, Zytostatika, ggf. orale Kontrazeptiva, Alkohol, Procarbazin, Mitomycin, Diuretika

Literatur

- 1) Pagano E, et al (2014). *Phytotherapy of benign prostatic hyperplasia. A minireview. Phytother Res.* 28(7):949-55
- 2) Vahlensieck W, et al (2015). *Effects of pumpkin seed in men with lower urinary tract symptoms due to benign prostatic hyperplasia in the one-year, randomized, placebo-controlled GRANU study. Urol Int.* 94(3):286-95.
- 3) Hong H, Kim CS, Maeng S (2009). *Effects of pumpkin seed oil and saw palmetto oil in Korean men with symptomatic benign prostatic hyperplasia. Nutr Res Pract.* 3(4):323-7.
- 4) Wilt TJ, et al (1998). *Saw palmetto extracts for treatment of benign prostatic hyperplasia: asystematic review. JAMA.* 280(18):1604-9.
- 5) Nadeem Talpur, et al (2003). *Preuss: Comparison of Saw Palmetto (extract and whole berry) and Cernitin on prostate growth in rats. Molecular & Cellular Biochemistry.* 250(1):21-26
- 6) Andreas Suter, et al (2013). *Improving BPH symptoms and sexual dysfunctions with a saw palmetto preparation? pilot trial in Phytotherapy Research.* 27(2):218-226.
- 7) Andrew L. Avins, et al (2008). *A detailed safety assessment of a saw palmetto extract. Complementary Therapies in Medicine.* 16(3):147-154
- 8) Ghorbanibirgani A, et al (2013). *The efficacy of stinging nettle (urtica dioica) in patients with benign prostatic hyperplasia: a randomized double-blind study in 100 patients. Iran Red Crescent Med J.* 15(1):9-10.
- 9) Chrubasik JE, et al (2007). *A comprehensive review on the stinging nettle effect and efficacy profiles. Part II: urticae radix. Phytomedicine.* 14(7-8):568-79.
- 10) Rowles JL, et al (2017). *Increased dietary and circulating lycopene are associated with reduced prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis. Prostate Cancer Prostatic Dis.* 20(4):361-377.
- 11) Christudoss P et al (2011). *Zinc status of patients with benign prostatic hyperplasia and prostate carcinoma. Indian J Urol.* 27(1):14-8.
- 12) Leake A et al (1984). *The effect of zinc on the 5 α -reduction of testosterone by the hyperplastic human prostate gland. Journal of Steroid Biochemistry.* 20(2):651-5