



Viele Jahre lang bleibt die Prostata unbemerkt. Doch mit zunehmendem Alter neigt sie zur Vergößerung. Damit beginnen oft massive Probleme, führt doch die Harnröhre mitten hindurch. Harnblockade und ständige Entzündungen sind Folgen des Staus. Allerdings kann Mann sich selbst helfen. Mit Naturmitteln wie Heilpilzen und bewährten Pflanzenhormonen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

beim Wasserlassen und Häufigkeit von nächtlichem Wasserlassen – das sind die sieben wichtigsten Symptome, die eine Prostatavergrößerung anzeigen. Eine japanische Doppelblindstudie aus dem Jahr 2007 zeigte in beeindruckender Weise, wie sich diese Probleme innerhalb von drei Monaten schon mit Mini-Dosen des *Reishi Heilpilz* nebenwirkungsfrei

HEILPILZE,

ANTI-AGING FÜR DEN MANN

Restharngefühl, erneuter Harndrang zwei Stunden nach dem letzten Toilettengang, Harnstottern, Unfähigkeit, das Wasserlassen hinauszuzögern, schwacher Strahl, Pressen

bessern lassen. Bereits 6 mg *Reishi*-Extrakt täglich zeigten signifikante Wirkungen (die gebräuchliche Tagesdosis liegt bei etwa 1600 mg oder 4 Kapseln).

Von noch besseren Ergebnissen berichten Therapeuten unseres Vereins Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie, wenn man den *Reishi Heilpilz* und gleichzeitig den *Cordyceps sinensis Heilpilz* anwendet. Bei Dosierungen von 1200 mg (3 Kapseln) *Reishi*-Extrakt und 800 mg (2 Kapseln) *Cordyceps*-Extrakt werden schon in drei bis vier Wochen deutliche

| | |
|---|-------------------------|
|  | Cordyceps sinensis |
|  | Reishi |
|  | Agaricus blazei murrill |
|  | Yams |
|  | Granatapfel |
|  | Rhodiola rosea |
|  | Maca |

> Viagra des Himalaya

Der aus dem Hochland Tibets stammende *Cordyceps sinensis* gilt – wie auch die im kalten Hochland gedeihende *Rhodiola rosea* oder die Anden-Wurzel *Maca* – als gesunder *Viagra*-Ersatz. Der Pilzextrakt hat anregende Wirkung auf die im Alter abnehmenden Geschlechtshormone sowie auf das neurologische System. Er verbessert die Spermienqualität und wirkt nebenbei auch emotional aufbauend, angstlösend und hilft bei chronischer Müdigkeit. Wie die Medikamentengruppe der MAO-Hemmer kann der *Cordyceps* Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegenwirken. Er enthält auch die Aminosäure L-Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Libido und Potenz lassen bei der Einnahme von *Cordyceps* nichts zu Wünschen übrig, angenehme Nebeneffekte also.

Besserungen wie mehr Druck beim Urinieren und größere Harnmenge berichtet.

Heilpilze gegen die Verweiblichung des Mannes

Erklärbar wird der besondere Effekt von Heilpilzen auf die Prostata durch zwei phantastische Eigenschaften: Sie sind Aromatase-Hemmer und einige, wie *Reishi*, *Cordyceps* und auch der in diesem Heft ausführlich beschriebene *Agaricus blazei murrill* (ABM), sind zugleich sogar 5-Alpha-Reduktase-Hemmer. Warum ist das wichtig?

Es ist wahrscheinlich nicht das männliche Sexualhormon Testosteron, wie man lange Zeit glaubte, das der Prostata schadet. Immer deutlicher zeigen Forschungen, dass erst die Umwandlung von Testosteron durch zwei im Körper gebildete Enzyme - die Aromatase und die 5-Alpha-Reduktase - zu Prostatavergrößerung und Prostatakrebs führen. Diese Enzyme mit Hilfe von Heilpilzen ohne Nebenwirkungen zu hemmen, ist etwas, was jeder Mann selbst vorbeugend gegen Prostatavergrößerung und Prostatakrebs tun kann.

Das Enzym Aromatase wird in der Leber gebildet und wandelt Testosteron in das weibliche Hormon Östrogen, das ja auch beim Mann in ganz geringen Mengen vorhanden ist, um. Der Überschuss an Östrogenen führt zu Prostataproblemen. Bei Männern steigt die Aktivität der Aromatase mit dem Alter an und sorgt neben dem Prostatawachstum auch noch für weiteres, was man so gar nicht brauchen kann: Nachlassen der Potenz, häufigeres Auftreten von Prostatakrebs und einen weiblichen Fettansatz.

Natürliche Aromatase-Hemmer wirken diesen Prozessen entgegen, jedoch nicht in blockierender Weise wie Medikamente, sondern in regulierender Weise. Deshalb erhalten die genannten Heilpilze in jedem Mannesalter das Prostatagewebe gesund und sorgen für einen ausgeglichenen Testosteronspiegel. Die Nebeneffekte sind ebenso nennenswert: verbesserte Spermienanzahl, Erhalt der Muskelmasse und Unterstützung des Muskelaufbaus im Training bei deutlich besserer Fettverbrennung. All das dient dem Erhalt der männlichen Figur.

In natürlicher Form wie etwa als Heilpilze eingenommen, sind Aromatase-Hemmer nicht nur nebenwirkungsfrei, es zeigen

sich zugleich eine Vielzahl weiterer hervorragender Wirkungen etwa auf das Immunsystem, auf Leber, Niere, Lunge, Herz-Kreislauf und Gefäße und vieles mehr. Entzündungshemmend, entgiftend, stressabbauend, kräftigend und antioxidativ sind sie obendrein.

Die Heilpilze *Reishi*, *Cordyceps sinensis* und *Agaricus blazei murrill* hemmen gleich auch noch die 5-Alpha-Reduktase, das zweite für die Prostata gefährliche Enzym. Es ist verantwortlich für die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron, das in den Prostatazellen aktiv ist. Diese Umwandlung des Testosterons - und nicht das Testosteron selbst - ist ein weiterer wichtiger Wachstumsfaktor für bösartige Zellen in der Prostata.

Bewährte Pflanzenhormone für den Mann

Der Erfolg mit Heilpilzen bei Prostatabeschwerden liegt deutlich höher als mit anderen Naturmitteln wie *Brennnessel*, Sägepalme oder Schachtelhalm. Dennoch sind Naturmittel sehr individuell und was dem Einen besonders gut hilft, ist beim Anderen eventuell sogar wirkungslos. Daher lohnt es sich, statt zu probieren, energetisch zu testen, welches Naturmittel am besten geeignet ist.

Möglicherweise ist ja auch *Yams* oder *Granatapfelextrakt* am wirksamsten. Ihre Pflanzenhormone helfen regulierend bei hormonellen Ungleichgewichten, wie sie im Leben immer wieder auftreten, etwa in der Pubertät, bei Stress oder wenn die Hormonproduktion im Alter nachlässt. Auch hormonell bedingte Hautprobleme lassen sich damit oft bessern. Beim Mann ist eine gesunde Prostata vom hormonellen Gleichgewicht abhängig, wozu die *Yamswurzel* beitragen kann. Die mexikanische Wild-Yams ist die wirkstoffreichste Yams-Art. Sie wird von Frauen und Männern gleichermaßen zur Balancierung der Sexualhormone verwendet und hat noch den weiteren Vorteil DHEA wieder aufzubauen, das "Prohormon der Jugend", das bei Stress absinkt und bei Burnout ganz "im Keller" ist.

Der *Granatapfel* ist wegen seiner durchblutungsfördernden, verjüngenden Eigenschaften bekannt. Er ist ein starkes Antioxidans, hat aber auch als Pflanzenhormon

einiges zu bieten. Absolut beachtlich ist die Wirkung des Extrakts bei Prostatakrebs, da er zur Senkung der PSA Werte beiträgt. Eine Studie an der Universität von Kalifornien (UCLA) zeigte 2006, dass sich das Wachstum von Prostatakrebs unter der Gabe von *Granatapfelextrakt* stark verzögerte, festgestellt an Prostatakrebspatienten, die auf die konventionellen Therapien wie Bestrahlung und Operation nur schlecht ansprachen. Die Forscher der UCLA waren über diese und weitere positive Ergebnisse mit *Granatapfel* so begeistert, dass sie die Erwartung äußerten,

> Was zeigt der PSA-Wert an?

Das Prostata-spezifische Antigen PSA ist ein Eiweißmolekül, das ausschließlich in der Prostata gebildet wird und dessen Konzentration sich im Blut messen lässt. Eine verstärkte Ausschüttung dieses Eiweißmoleküls zeigt eine bösartige Veränderung. Über 80 Prozent aller neu entdeckten Prostatakarzinome werden heute nur durch den PSA-Test aufgedeckt. Allerdings gibt es keinen klaren unteren Grenzwert, der einen Ausschluss eines Prostatakarzinoms ermöglicht. In etwa 70 Prozent der Fälle hat ein erhöhter PSA-Wert andere Ursachen, etwa eine Prostatentzündung.

dass ältere, wegen Prostatakrebs behandelte Männer mit täglicher *Granatapfel*-Einnahme möglicherweise in weitaus höherem Prozentsatz überleben könnten als bisher. Sie hielten es nach diesen Ergebnissen für möglich, dass nebenwirkungsreiche Hormon- oder Chemotherapien durch die Granatapfelanwendung erst viel später oder überhaupt nicht notwendig werden könnten!

Die bösartige Form der Prostatavergrößerung, das Prostatakarzinom, ist der zweithäufigste Krebs bei Männern, jeder Zehnte ist betroffen und für ein Drittel ist er tödlich. Doch das Prostatakarzinom wächst sehr langsam, sodass man auch ohne Behandlung noch durchschnittlich 15 Jahre mit dem Tumor leben kann. Naturmittel, wie die hier genannten, sollte man so früh wie möglich einsetzen, aber auch noch im fortgeschrittenen Stadium können sie helfen. Wenn man nicht austesten kann, ist auf jeden Fall eine Kombination eines oder zweier Heilpilze, etwa *Reishi* und *Cordyceps*, zusammen mit einem der genannten Pflanzenhormone anzuraten. *J*