# TABU-THEMA MÄNNER-GESUNDHEIT

**Nahezu jeder Mann, der ein hohes Alter erreicht, bekommt irgendwann eine gutartige Vergrößerung der Prostata. Sie beginnt bereits ab dem 30. bis 45. Lebensjahr und schreitet langsam fort. Rechtzeitig gegensteuern heißt, nicht erst abzuwarten bis die typischen Symptome auftreten. Schließlich steht Prostatakrebs heute an erster Stelle bei Krebserkrankungen der Männer und jedes Gewebewachstum kann auch unkontrolliert und bösartig verlaufen.**

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Lange Zeit ist die Prostata unauffällig und wahrscheinlich kann man(n) sich gar nicht vorstellen, dass sie einmal so richtig Probleme machen könnte. Beginnt die Prostata durch verschiedene Faktoren allmählich zu wachsen, wird irgendwann die Frage nach der nächsten Toilette zum ständigen Begleiter. Der Harndrang kann einen verrückt machen, vor allem nachts den Schlaf rauben, wenn man mehrmals zur Toilette gehen muss. Das geht dann aber auch nicht ruck-zuck. Der Harnstrahl ist schwach, oft unterbrochen, ein Tröpfeln eher. Denn eine vergrößerte Prostata drückt die Harnröhre zusammen, schnürt sie ab. Das wirkt sich auch negativ auf eine Erektion aus. Ein unangenehmes Thema, das man lieber verdrängen möchte. Im Grunde hätte man schon früher handeln sollen. Aber wie?

## Gewebewachstum mit Natursubstanzen begegnen

Dieser Artikel ist nun nicht dazu gedacht, dass man nicht mehr zum Arzt geht und Behandlungen abbricht. Aber er soll motivieren, parallel zur Medizin selbst vorzusorgen.

Männer ab 45 haben die Möglichkeit, das Prostatawachstum mit Natursubstanzen wie der Mischung Sägepalmextrakt (aus der Frucht) mit Reishi Vitalpilz rechtzeitig in den Griff zu bekommen. Unserer langjährigen Erfahrung nach hat der Reishi Vitalpilz dabei eine ganz besondere Bedeutung. Schon allein mit diesem Pilz lassen sich Prostataprobleme bereits verhindern und wenn sie nicht gerade sehr stark ausgeprägt sind, auch in relativ kurzer Zeit wieder rückgängig machen. Zusätzlich haben wir das Sägepalmextrakt als optimale Ergänzung entdeckt. Gemeinsam wirken sie noch besser als alleine.

## Kommen Sie in fünf Jahren wieder

Sehr einprägsam war der Fallbericht eines 80jährigen, der vom Urologen hörte, dass beim nächsten Besuch in zwei Monaten „nun wirklich etwas für die Prostata getan werden müsse". Dem kam er zuvor und begann mit der Einnahme von Sägepalmextrakt mit Reishi Vitalpilz. Bei der folgenden Untersuchung zwei Monate später war die Prostata unauffällig und wurde vom Arzt sogar kommentiert mit den Worten: „Kommen Sie in fünf Jahren wieder. Sie haben eine Prostata wie ein Junger". Das amüsierte den Patienten, der weit jünger aussieht als er ist und zum genannten Zeitpunkt immerhin schon 85 sein würde. Heuer ist es nun soweit. Er wird 85, war außer einem Schnupfen nie krank in dieser Zeit und die Prostata machte tatsächlich keinerlei Probleme mehr. Man muss noch anmerken, dass er all die Zeit über nach energetischer Austestung zusätzlich Krillöl mit Astaxanthin und den Cordyceps Vitalpilz einnahm, allerdings nur jeweils eine Kapsel täglich.

## Wie wird auf die Vergrösserung Einfluss genommen?

Östrogenüberschuss oder hohes DHT gelten heute als die beiden Ursachen für eine Prostatavergrößerung. Da sowohl der Sägepalmextrakt als auch der Reishi hier balancierend wirken, gibt es einen spürbaren Effekt: Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener.
Mittlerweile zeigen einige Studien zum Sägepalmextrakt, dass es sich für die Besserung von Symptomen wie Harnwegsentzündungen, nächtlichem Harndrang und reduzierter Harnausscheidung samt sexuellen Problemen eignet, obwohl die Vergrößerung der Prostata mitunter gar nicht so stark beeinflusst wird. Das ist deshalb der Fall, da der Extrakt primär gegen Prostataentzündungen wirkt. Indem zwei weitere wichtige Enzymsysteme – die Cyclooxygenase (COX) und die Lipoxygenase – gehemmt werden, werden auch deutlich weniger für die Schwellungen verantwortliche Entzündungsstoffe gebildet. Studien erbrachten nach acht Wochen Einnahme von 320 mg Sägepalmfruchtextrakt eine Reduktion von rund 50 Prozent der Symptome in Zusammenhang mit der Harnausscheidung und bei begleitenden sexuellen Problemen um 40 Prozent. Außerdem wird die Blasenmuskulatur gestärkt und Glatzenbildung gebremst, was vielen Männern auch ein dringendes Anliegen ist.

## Östrogenüberschuss beim Mann

Die Prostata ist in erster Linie eine Hormondrüse. Östrogene regen bei der Frau die Gebärmutterschleimhaut zum Wachstum an. Der Mann benötigt nur wenig Östrogene. Entsteht bei ihm Östrogenüberschuss, wird dadurch das Prostatawachstum gefördert. Vor allem im Sommer ist die Gefahr durch mehrere Faktoren erhöht (siehe Kasten). Gleichzeitig steigt das Risiko für Thrombose (Krampfadern), Bluthochdruck, Brust- und Bauchwachstum. Testosteron und Progesteron fallen ab. Die Schilddrüse ist im Ungleichgewicht, Wasser und Fett werden eingelagert, Libido und Fruchtbarkeit sinken.

### > Wie kommt es zu Östrogenüberschuss?

- Vitamin D ist auch ein Hormon, das Östrogene anregt. Das Sonnenlicht kurbelt ohnehin schon die Vitamin D-Produktion an, daher sollte man bei viel Aufenthalt in der Sonne im Sommer nicht noch zusätzlich Vitamin D einnehmen, vor allem keine Hochdosen.
- Bei Übergewicht sinken hormonbindende Globuline im Blut, sodass vermehrt freies Östrogen in den Blutkreislauf gelangt. Es wird vor allem im Bauchfett produziert. Zusätzlich entsteht dort das Enzym Aromatase, das das männliche Hormon Testosteron in Östrogen umwandelt und damit zum Östrogenüberschuss beiträgt. Außerdem tritt dann Testosteronmangel ein, der Muskeln schwinden lässt. Das mindert den Grundumsatz und fördert die Gewichtszunahme.
- Eine östrogenhaltige Salbe der Frau kann über Körperkontakt sogar den Östrogenspiegel des Mannes beeinflussen.
- Durch Xenoöstrogene, die überall vorkommen. Etwa enthält Wasser aus Plastikflaschen östrogenanregende Weichmacher und auch Kosmetika, insbesondere Parabene (Ethylparaben oder Methylparaben) zur Konservierung, Sonnencreme mit UV-Filtern aus Ethylhexyl Methoxycinnamate (OMC) oder Benzophenone-3.
- Bier (Hopfen und Alkohol!), aber auch viel Soja, Mandeln oder Mandelmilch, viele tierische Produkte (Hormonfütterung!) wie Wurst, fettes Fleisch (Grillfleisch), Fisch und Eier regen die Östrogenbildung an.
- Zu wenig pflanzliche Nahrung, zu wenig Ballaststoffe, zu wenig Vitamin B6 und B12, Vitamin C und E, Selen und Magnesium erschweren die Östrogenregulation.
- Bei der Bildung des Stresshormons Cortisol wird Progesteron verbraucht. Es ist aber auch sehr wichtig, um das Östrogen-Progesteron-Gleichgewicht zu halten und der Östrogenüberschuss nicht noch vergrößert wird. Dauerstress daher bitte vermeiden!
- Die Leber kann überschüssiges Östrogen abbauen, sofern sie gesund und nicht ständig durch Alkohol, Zucker und Medikamente überlastet ist.
- Bewegungsmangel fördert das Hormonungleichgewicht, während Sport die Leber entgiftet, Östrogenüberschuss reduziert und Testosteron fördert.

## Xenoöstrogene reduzieren!

Sie sind vermutlich sogar ein Hauptgrund für die hormonelle Dysbalance bei Männern: Xenoöstrogene sind synthetisch hergestellte Stoffe der petrochemischen Industrie wie Parabene (Konservierungsstoffe in Kometika), Phenoxyethanol, PCB`s, Phtalate (Weichmacher in Wasserflaschen), Bisphenol A (BPA), endokrine Disruptoren, und Pestizide wie Lindane. Xenoöstrogene dringen in die Blutbahn und in die Prostata ein, stören das hormonelle Gleichgewicht, indem sie weibliche Hormone nachahmen und

männliche Hormone sinken lassen – weniger Testosteron mehr Östrogenüberschuss! Dadurch entstehen Erektionsprobleme, man nimmt an Gewicht zu, die Muskeln werden weicher, die Prostata wächst und bösartige Zellen können sich entwickeln.

Xenoöstrogene sind nahezu überall vorhanden. Achten Sie beim Einkauf darauf. So sollten sie Toilettenpapier wählen, das nicht recycelt, nicht parfümiert, nicht gefärbt, nicht mit Chlor gebleicht und nicht bedruckt ist. Shampoos, Duschgel, Flüssigseife und sämtliche Kosmetika sollten frei von den genannten Stoffen sein, wobei auch noch Sonnenfilter als UV-Schutz bedenklich sein können. Meiden Sie Bisphenol A im Kunstoff Polycarbonat - ein klarer, relativ stabiler und bruchfester Kunststoff, der bis 145°C temperaturbeständig ist. Viele (transparente) Haushaltsgeräteteile, Schüsseln für Lebensmittel, hitzebeständige Flaschen wie Babyflaschen und mikrowellengeeignete Kunststoffprodukte sowie CD-Hüllen und Lebensmittelverpackungen bestehen aus Polycarbonat. Auf dem Gegenstand oder der Verpackung kann die Abkürzung „PC" für Polycarbonat eingeprägt oder aufgedruckt sein. Der Aufdruck ist aber keine Pflicht: Bisphenol A muss nicht gekennzeichnet werden. Die Ziffer 7 als Recyclingcode (Bezeichnung für „andere" als die mit den Ziffern von 1 bis 6 angegebenen Kunststoffe) gibt einen Hinweis, dass auch Polycarbonat im Produkt enthalten sein kann. Bisphenol A ist außerdem Ausgangsstoff für Epoxidharze in Klebern, Oberflächenbeschichtungen, Nagellack oder als Innenbeschichtung von Getränke- und Konservendosen (!).

## Zu viel DHT beim Mann

Das Testosteron selbst hat nichts mit dem Prostatawachstum zu tun. Im Gegenteil, junge Männer mit noch hohen Testosteronspiegeln haben keine Prostataprobleme. Anders ist es, wenn das körpereigene Enzym Alpha-5-Reduktase Testosteron in das aggressive Dihydrotestosteron (DHT) umwandelt. Warum das geschieht, ist noch nicht bekannt, man vermutet aber Oxidations- und Entzündungsprozesse, erhöhte Insulinspiegel durch Zucker und Weißmehlprodukte (entzündungsfördernde Ernährungsweise) und Ballaststoffmangel. Schon in jungen Jahren führt DHT zu schütterem Haar und Haarausfall. Stark erhöhte DHT-Werte begünstigen schließlich die Entstehung von Prostatakrebs.

Sowohl der *Reishi* als auch der *Sägepalmextrakt* wirken der Umwandlung von Testosteron ins aggressivere DHT (Dihydrotestosteron), sind also natürliche Alpha-5-Reduktase-Hemmer. Medikamente mit derselben Wirkung – man gibt sie schon bei Haarausfall! – können hingegen starke Nebenwirkungen haben, etwa Depressionen, Suizidgedanken, Schlafstörungen, Libidoverlust und Impotenz verursachen.

## Krebsvorsorge mit Sägepalmextrakt und Reishi

Das *Sägepalmextrakt* aktiviert durch sein Pflanzenhormon ß-Sitosterol das „Polizisten-Gen p53" in den Zellen, das laut einer Studie aus 2009 überprüft, ob Zellen entarten und diese dann eliminiert. ß-Sitosterol hemmt laut einer weiteren Studie aus 2007 über mehrere Mechanismen nicht nur Prostatakrebs, sondern ganz generell Krebs wie Brustkrebs, Darmkrebs und andere Krebsarten. Bei Brustkrebs könnte es laut einer Studie von 2004 ähnliche Wirkungen wie die Hormon-Blocker haben und damit eine Unterstützung für jene Frauen darstellen, die nach einer Brustkrebs-OP eine Alternative zur Anti-Hormon-Therapie suchen.

> Sowohl der Reishi als auch das Sägepalmextrakt wirken entzündungshemmend, verhindern als Aromatase-Hemmer Östrogenüberschuss und als Alpha-5-Reduktase-Hemmer die Umwandlung von Testosteron ins aggressivere DHT (Dihydrotestosteron).

Vitalpilze wie der *Reishi* haben generell krebshemmende Wirkung, da sie einige Stoffe enthalten, die zytotoxisch auf Krebszellen wirken, ohne die gesunden Körperzellen anzugreifen. Ihre Triterpene regen das Reparatursystem der gesunden Zelle an, hemmen das DNA-Reparatursystem der Krebszelle und die Bildung von Kapillargefäßbildung der Krebszelle zu einem Blutgefäß und blockieren damit Krebswachstum und Metastasenbildung. Außerdem unterstützen sie das Immunsystem, das vermehrt Fresszellen, Killerzellen und demaskierende Zellen bildet, mit denen sich die Krebszelle vor dem Immunsystem schützt. Damit geht die Wirkung des *Reishi Vitalpilzes* weit über die Prostata hinaus.

## Verkalkte Prostata infolge Übersäuerung

Eine verkalkte Prostata ist die Folge von langjähriger Übersäuerung und kann ebenfalls die Ursache für Prostatakrebs sein. Entsäuerung ist wichtig und dabei ganz besonders das *kolloidale Bor* und das *kolloidale Magnesium*. Man muss sich vor Augen führen, dass jeder einzelne Schritt der Krebsentstehung durch Übersäuerung verstärkt oder überhaupt erst ermöglicht wird. Dazu legen ein Leben lang säureüberschüssige Ernährung, Stress, Elektrosmog, Bewegungsmangel, Schwermetalle und andere Umweltgifte den Grundstock.
Stress und Schwermetalle fördern Übersäuerung der Prostata recht nachvollziehbar, indem sie den PSA-Wert stark ansteigen lassen. Stressreduktion mit allen möglichen Entspannungsmethoden und adaptogenen (die Stressreaktion reduzierenden) Naturstoffen wie *Reishi*, *Rhodiola rosea* oder *Yams* sind begleitend sinnvoll, genauso wie zur Unterbrechung der Stressachse der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* zusammen mit Magnesium. Magnesium ist gleich auch noch gegen die Übersäuerung besonders wichtig. Gute Magnesiumquellen und Entsäuerung zugleich bieten das *Micro Base Basenpulver*, die *Sango Meereskoralle* oder *kolloidales Magnesium*. Basenbäder mit aktiviertem *Vulkanmineral* und Natriumhydrogencarbonat aus der Apotheke entsäuern ebenfalls, genauso die *Shilajit Huminsäure*.

## > Weitere Natursubstanzen für den hormonellen Ausgleich

- Manche Forscher halten auch Östrogen- oder Progesteron-Mangel – also generell hormonelles Ungleichgewicht in jede Richtung – für ursächlich bei Prostataproblemen, was sehr für die stressreduzierende, progesteronfördernde und entzündungshemmende *Yams*wurzel spricht. Manche Naturvölker setzten sie immer schon bei Prostataproblemen ein.
- Der *Cordyceps Vitalpilz* kann etwa Testosteron erhöhen, auch die *Maca*wurzel kann diese Eigenschaft haben.
- Der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* hat selbst keine hormonelle Wirkung, ist ebenfalls ein Aromatasehemmer sowie ein Alpha-5-Reduktasehemmer.
- Der *Polyporus Vitalpilz* wirkt sich günstig auf den Harndrang aus.
- Der *Maitake Vitalpilz* kann den Zelltod bei Prostatakrebs einleiten und beugt Knochenmetastasen vor.
- Sehr günstig in der Anti-Krebsernährung sind Tomaten, Champignons, Brokkoli (eine halbe Stunde vor dem Kochen aufschneiden und nur fünf Minuten kochen), Beeren, Zitrone, Löwenzahn und Curcuma.

## > Wofür Sägepalmextrakt mit Reishi noch verwendet werden können

Der Sägepalmextrakt findet außerdem Anwendung bei Hoden- und Brustdrüsenentzündung, Bettnässen, schmerzhafter Regelblutung, Ekzemen, als Schleim- und Krampflöser bei Bronchitis und als Cholesterin- und Blutzuckersenker. Die Sägepalme hat keinerlei Nebenwirkungen, auch Potenzprobleme bleiben aus, im Gegenteil, den Indianern galt sie als potenzfördernd.
Der Reishi wird außerdem eingesetzt bei Allergien, zur Blutdrucksenkung, bei Stress, Ängsten, Anspannung und Schlafproblemen, bei Entzündungen, für Lunge, Leber, Gehirn, Haut, Magen, zur Leistungssteigerung uvm.