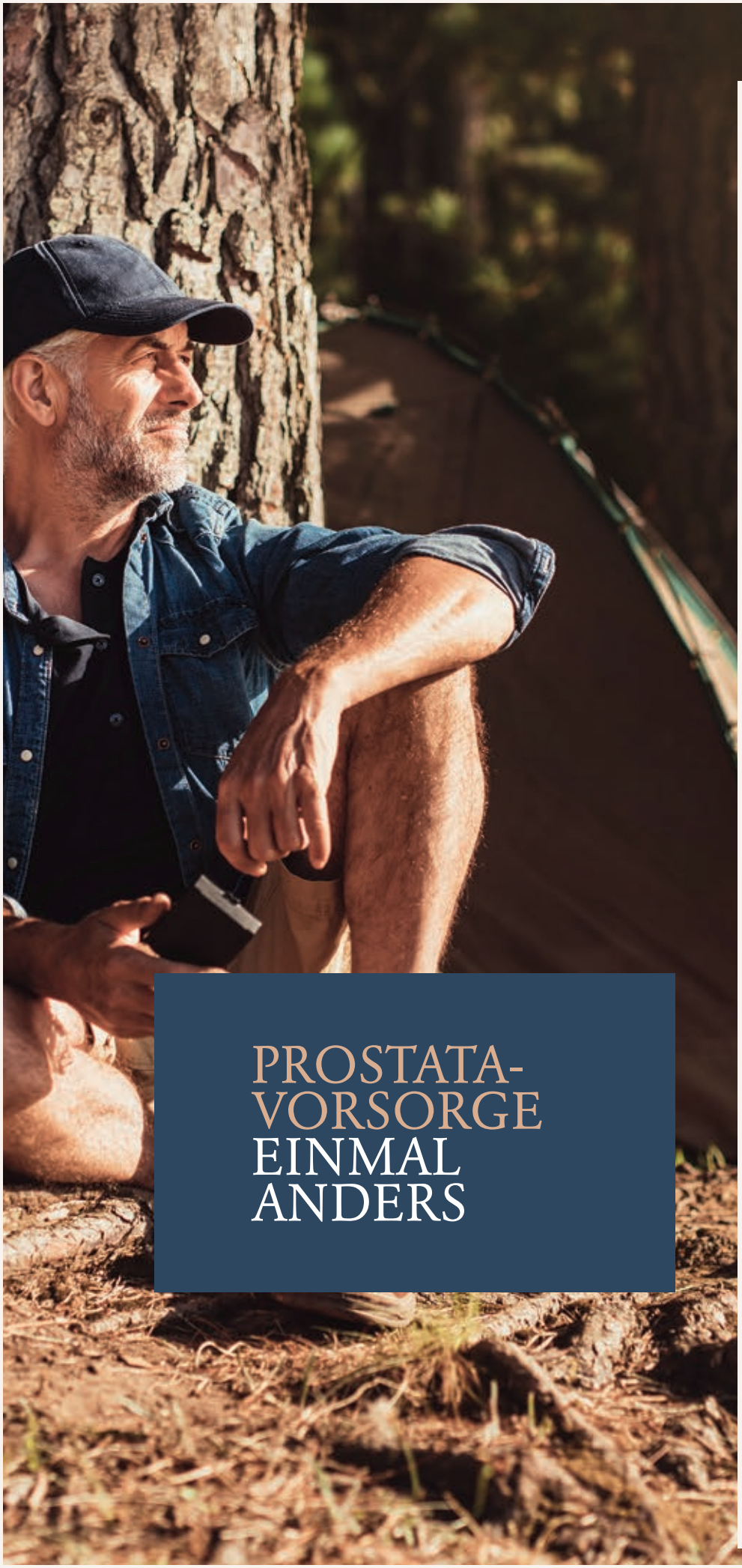

PROSTATA-VORSORGE EINMAL ANDERS

Die Medizin spricht gern von „Vorsorge“ und meint eigentlich „Früherkennung“. Dabei geht es bei der Vorsorge um viel mehr, es geht darum, einen gesunden Lebensstil mit gesunden Gewohnheiten zu entwickeln. Gar nicht erst krank werden, ist die Devise. Gerade, wenn es um die Prostata geht.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

50 Prozent der Männer bekommen eine Prostatavergrößerung, meist als Ergebnis hormoneller Veränderungen mit dem Älterwerden. Die Prostata des Mannes sollte man aber nicht isoliert betrachten. Eine gesunde Prostata ist die Folge richtiger Umstände. Beunruhigend genug, dass immer mehr Krebserkrankungen zu beklagen sind. Was weiß man über erhöhte Risiken? Faktoren sind Rauchen, Umweltbelastungen wie Schwermetalle, Übergewicht und falsche Ernährung mit viel Fleisch und auch noch durch gentechnisch veränderten Import-Futtermais belastet (alle nicht-biologischen Fleischsorten sind betroffen, sogar der Lachs), mit Milchprodukten, vor allem solchen, die nicht aus Heumilch gemacht wurden (Fremdstoffe, Mais-Fütterung, Wachstumshormone, Entzündungsstoffe), Bierkonsum (Bier erhöht das Risiko für aggressiven Prostatakrebs), Stress und Bewegungsmangel. Vererbung wird immer ins Treffen geführt, aber man darf nicht vergessen, dass auch der Lebensstil weitergegeben wird, besonders die Ernährungsgewohnheiten.

HILFE BEI VERGRÖSSERUNG

Die beiden wichtigsten Natursubstanzen zur Erhaltung der Prostatagesundheit sind *Sägepalmblatt* und der *Reishi Vitalpilz*. Jede wirkt für sich allein, gemeinsam ergänzen sie sich. 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. Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, sind Aromatasehemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer, verhindern Östrogendominanz und die Umwandlung von Testosteron ins

aggressivere DHT (Dihydrotestosteron) und wirken vorbeugend gegen Prostatavergrößerung und -krebs.

MAGNESIUM GEGEN VERKALKUNG

Eine Verkalkung der Prostata kann nach einer Entzündung auftreten und ist schmerzhaft. Mehrmals täglich den Beckenboden mit *kolloidalem Magnesiumöl* einreiben. Die Rückbildung einer Verkalkung dauert lange, mit sechs Monaten muss man rechnen. Auch Basenbäder und Magnesiumeinnahme und die entsäuernde *Brennnessel* sind zusätzlich günstig. Magnesium entspannt die Muskulatur in der Beckenregion, dadurch kann die Ver- und Entsorgung der Prostata verbessert werden.

RISIKO OXIDATION

Oxidiertes Cholesterin ist besonders krebserregend für die Prostata. Besonders günstig sind Flavonoide, Radikalfänger aus der Natur, wie sie in *Traubenkernextrakt (OPC)* oder *Granatapfelextrakt* vorkommen. Man kombiniert sie am besten mit *Krillöl* oder (veganem) *Mikroalgenöl* mit dem hoch antioxidativen Astaxanthin. Ihre langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA+DHA lagern sich in Zellmembranen ein, auch von Prostatazellen, beeinflussen die gesunden Funktionen maßgeblich und senken die Entzündungsbereitschaft. Astaxanthin schützt die Prostata-Zellmembranen vor Oxidation. Wissenschaftler stellten fest, dass bei Männern mit einer höheren Konzentration von EPA+DHA (vor allem aber EPA) im Prostatagewebe, wie bei Chinesen, Inuit und Japanern der Fall, ein geringeres Risiko für ein Fortschreiten von Prostatakrebs besteht. Doch viele nehmen lieber Leinöl, das stattdessen Alphalinolensäure enthält (ALA), die erst in EPA+DHA umgewandelt werden muss. Studien haben aber gezeigt, dass die Hälfte aller Prostatakrebs-Patienten erhöhte ALA-Spiegel im Blut haben. Man nimmt an, dass Zinkmangel die Umwandlung in EPA+DHA verhindert.

ZINK, BIER UND FLEISCH

Zink ist überhaupt das wichtigste Spurenelement für die Prostata. Zink fehlt oft durch Schwermetallbelastung bzw. wird es bei erhöhtem Östrogenspiegel, der für Prostatavergrößerung typisch ist, verringert aufgenommen. Sehr gut ist *kolloidales Zink,* da es nicht erst aufgespalten werden muss, sondern sofort wirkt. Zink minimiert eine Vergrößerung, hemmt die Umwandlung von Testosteron in das aggressivere DHT, hemmt die Prolaktinausschüttung der Hypophyse – die bei Bierkonsum und auch bei Stress beispielsweise erhöht ist. Prolaktin erhöht die Testosteronaufnahme der Prostata und lässt DHT ansteigen. Der positive Effekt von Zink hebt sich allerdings durch hohen Fleischkonsum wieder auf. Vorsicht also bei der typischen „Männerdiät" mit viel Fleisch und viel Bier neben Übergewicht, Bewegungsmangel, hohem Cholesterinspiegel und Rauchen. Gesund alt werden ist wirklich eine Frage des Lebensstils!

> DIE HIRSCHÜBUNG

(PROSTATA-ÜBUNG AUS DEM TAOISMUS NACH DR. M. CHANG)

Schließmuskel anspannen und nach innen hochziehen als würde man Luft in den Enddarm einsaugen oder als würde der gesamte Afterbereich nach innen gezogen. So lange und fest anspannen, wie es mühelos möglich ist. Dann wieder entspannen und wiederholen sooft es nicht unangenehm ist. Das Training ist erfolgreich, wenn man beim Wasserlassen den Harnstrahl durch Kontraktion des Schließmuskels unterbrechen kann. Die Übung rein körperlich ausführen, keine Visualisierung, keine spezielle Atmung. Sie wirkt bei Prostataleiden wie funktioneller Schwäche, Vergrößerung und Krebs – die Übung wird auch gerne bei Impotenz, vorzeitiger Ejakulation und zur Steigerung lustvoller Empfindungen empfohlen.