

**Schutz für die Prostata – einfach und effektiv**



**Prostataleiden machen vielen Männern zu schaffen. Dabei lässt sich ohne große Umstände wirksam vorbeugen. Und selbst wenn bereits eine Erkrankung der Prostata vorliegt, gibt es Möglichkeiten, die Beschwerden zu verringern und den weiteren Krankheitsverlauf zu mildern – auf natürlichem Weg.**

Mit zunehmendem Mannesalter steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Erkrankung der Vorsteherdrüse (Prostata) erheblich. Im Alter zwischen 50 und 60 erkranken statistisch gesehen 10 bis 20 von 100 Männern an einer gutartigen Prostatavergrößerung, bei den 60- bis 69-Jährigen sind es schon 25 bis 35 an der Zahl. Und bei den über 70-Jährigen leiden mehr als 80 Prozent unter einer vergrößerten Prostata. Auch das Auftreten von Prostatakrebs ist altersabhängig. Während Männer unter 40 selten daran erkranken, wird die Krankheitsrate bei den über 70-Jährigen auf bis zu 80 Prozent geschätzt.

Der Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes und belegt – nach Lungen- und Darmkrebs – den dritten Platz der krebsbedingten Todesursachen bei Männern: Etwa 3 von 100 sterben daran. All diese Zahlen sprechen dafür, die Prostata bestmöglich zu schützen und das kostenfreie Angebot der jährlichen Vorsorgeuntersuchung, die für Männer ab dem 45. Lebensjahr empfohlen wird, konsequent wahrzunehmen.

**Woran erkenne ich Prostataprobleme?**

Die Tatsache, dass Prostataleiden oft erst spät bemerkt werden, zeigt, dass am Anfang häufig keine (nennenswerten) Beschwerden bestehen. Umso wichtiger ist es, schon auf kleinste Anzeichen zu achten und gegebenenfalls den Arzt aufzusuchen. Auffällig sind z.B. ein häufiges Wasserlassen in geringer Menge, Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Wasserlassen, ein vermehrter Harndrang (auch oder überwiegend nachts), ein ungewöhnlich schwacher oder sogar unterbrochener Harnstrahl sowie ein Nachtropfen nach dem Urinieren. Derlei Beschwerden entstehen durch den Druck, den die vergrößerte Prostata auf Harnröhre und Blase ausübt. Bei Prostatakrebs im fortgeschrittenen Stadium kommt es regelmäßig auch zu Erektionsstörungen oder zu blutigem Stuhl und blutigem Sperma.

**Wie entstehen Prostataleiden?**

Zu den Ursachen von Prostatavergrößerung und Prostatakrebs zählen unter anderem ein hormonelles Ungleichgewicht (insbesondere ein Testosteronmangel) sowie eine genetische Veranlagung. Ein weiterer Faktor ist oxidativer Stress (durch körperschädigende Sauerstoffradikale, so genannte freie Radikale), der z.B. durch Umweltgifte, Medikamente, Alkohol und Nikotin, körperliche Überanstrengung, emotionalen Stress und akute wie chronische Krankheiten ausgelöst werden kann. Studien, die bei Prostatakrebs-Patienten eine Unterversorgung mit Vitamin C und E feststellten, zeigen, dass zudem die Nährstoffversorgung eine Rolle spielt. Die Ernährung ist aber auch hinsichtlich der konsumierten Fette bedeutsam, da eine hohe Zufuhr tierischer Fette, insbesondere gesättigter Fettsäuren, bekanntermaßen das Risiko für Prostatakrebs erhöht.

**Gesunde Ernährung schützt**

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Trinkmenge ist ein einfacher und effektiver Weg, um den Körper und insbesondere die Prostata zu schützen. Die Zufuhr von Mineralien wie Magnesium, Selen und Zink, aber auch von Vitamin B6, C und E sowie eine gute Versorgung mit dem Koenzym Q10 wirken sich – nicht zuletzt aufgrund der antioxidativen Eigenschaften – positiv auf die Prostata aus. So zeigte beispielsweise eine finnische Studie, dass eine

gute Vitamin-E-Versorgung den Krankheitsverlauf von Prostatakrebs positiv beeinflusst und sogar die Sterblichkeitsrate um gut ein Drittel senkt. Dem Koenzym Q10 konnte nachgewiesen werden, dass es selbst bei stark fortgeschrittener Erkrankung die Beschwerden lindern kann. Mit dem Ziel, sich gesund zu ernähren, ist Kürbiskernöl ein geschickter Schachzug: Es enthält vorwiegend ungesättigte Fettsäuren sowie alle der bereits genannten antioxidativen Vitamine und Mineralien. Zudem ist sein positiver Einfluss auf Prostataerkrankungen durch mehrere Studien belegt.

**Besonders wichtig ist Zink**

Als eines der zinkreichsten Körperorgane braucht die Prostata für ihren Stoffwechsel und ihre Immunabwehr vor allem Zink, das in jüngsten Untersuchungen seine besondere Schutzfunktion für die Prostata unter Beweis stellen konnte. Forscher fanden heraus, dass schon ein geringer Zink-Mangel die Prostata für oxidativen Stress und Zellschädigungen anfällig macht und die prostataeigenen Reparaturmechanismen beeinträchtigt – insbesondere bei Personen, die körperlich noch aktiv sind. Deshalb sollten Männer jeden Alters auf die empfohlene tägliche Zink-Zufuhr von 10 bis 15 mg achten.

AI