SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Benigne Prostatahyperplasie

Die gutartige Prostatavergrößerung (BPH) betrifft jeden zweiten Mann ab dem 50. Lebensjahr. Sie kann asymptomatisch verlaufen oder behandlungsbedürftige Miktionsstörungen verursachen. Naturheilkundliche Ansätze bieten zu Beginn eine sinnvolle Therapie.

© arteria photography

— Je nach Schwere der Miktionsstörungen existieren unterschiedliche Therapieoptionen. Bei geringer Symptomatik und fehlendem Leidensdruck ist ein abwartendes Verhalten gerechtfertigt. Bei mäßiger Symptomatik sowie bei Leidensdruck ist zunächst die Phytotherapie das Mittel der Wahl.

Da die Patienten oft „Anlaufschwierigkeiten“ haben, über urologische Probleme zu sprechen, lässt sich durch einen Fragebogen die Thematik entspannter beginnen. Auch ist im Verlauf der Behandlung die Erstellung eines Miktionsprotokolles sinnvoll, auf dem der Patient die Zeiten und Menge der zugeführten Flüssigkeit und der Miktion protokolliert.

Alleinige naturheilkundliche Therapieoptionen scheiden bei hohen Restharnwerten mit konsekutiven Infekten, beim akuten Harnverhalt und/oder schon bestehenden Schäden durch Rückstau in die Nieren aus!

Phytotherapie

Die konservative Therapie der Prostatahyperplasie ist eine Domäne der Phytotherapie. Klinische Studien zeigen günstige Effekte auf die Beschwerden und das Miktionsverhalten. In Deutschland werden Extrakte aus fünf verschiedenen Pflanzen eingesetzt:

- Sägepalmette,
- Brennnesselwurzel,
- Roggenpollen,
- Arzneikürbissamen,
- afrikanische Wurzelknolle.

Besonders bewährt hat sich eine Kombination aus Sägepalmetten- und Brennnesselwurzelextrakten.

Da die Symptomatik unter Phytotherapeutika gelindert wird, sollte vor Therapiebeginn eine urologische Untersuchung erfolgen: Die rektale Untersuchung, die Ultraschalluntersuchung (Restharn), die Dickenmessung der Blasenwand sowie die Bestimmung der Laborwerte (PSA) dienen dazu, das Progressionsrisiko und die Gefährdung durch Komplikationen abzuwägen. Insbesondere ist eine asymptomatische unbemerkte Obstruktion auszuschließen.

Ordnungstherapie

Man sollte man den Patienten darüber aufklären, dass die Abschwächung des Harnstrahls, gelegentliches Nachträufeln zum Schluss der Miktion und das nächtliche Aufstehen zu den altersbedingten Veränderungen gehören.

Eine regelmäßige Blasenentleerung und die Vermeidung der Überdehnung der Blase durch lange Belastungen (lange Autofahren, „Hochsitzanspannung“, Vorstandssitzung etc.) sollte beachtet werden.

Ernährungstherapie

Es gilt als sicher, dass die westliche Ernährung mit eine Ursache für die Prostatavergrößerung sein kann.

Epidemiologische und experimentelle Daten lassen auf einen Zusammenhang zwischen Ernährung (insbesondere einem hohen Anteil an Phytoöstro-

genen) und BPH schließen. Statt tierischem Fett ist die Verwendung von pflanzlichem Fett mit ungesättigten Fettsäuren, z.B. statt Butter besser Oliven-, Lein- und Sojaöl oder Margarine, zu empfehlen. Wichtig ist die Aufnahme von ausreichenden Ballaststoffen (ca. 30 g pro Tag), die für einen regelmäßigen Stuhlgang sorgen. Außerdem ist eine vitaminreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse zu empfehlen und auf eine ausreichende Trinkmenge (ca. 2 Liter pro Tag) zu achten.

Da Adipositas die Entstehung einer Prostataerkrankung begünstigen kann, sollten übergewichtige Männer zur Gewichtsreduktion angehalten werden.

Bewegungstherapie

Regelmäßige körperliche Bewegung wie Walken oder Joggen fördert die Durchblutung im Becken und wirkt sich entspannend auf die Prostata aus. Umgekehrt schadet langes Sitzen der Prostata, besonders in der Kälte.

Bei längeren Autofahrten ist älteren Patienten anzuraten, regelmäßige Pausen einzulegen und die Blase zu entleeren.

Fazit: In der Praxis hat sich die Phytotherapie in Kombination mit den genannten klassischen naturheilkundlichen Ratschlägen im Anfangsstadium der Prostatahyperplasie bewährt.

- Dr. med. Angelika Sökeland, Herdecke, PD. Dr. A.-M. Beer, Hattingen