Phytotherapie bei benigner Prostatahyperplasie

Bewährte Option im Anfangsstadium

ANGELIKA SÖKELAND, ANDRÉ-MICHAEL BEER

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

Je nach Schwere der Miktionsstörungen bei einer benignen Prostatahyperplasie (BPH) existieren unterschiedliche Therapieoptionen. Bei geringer Symptomatik und fehlendem Leidensdruck ist ein abwartendes Verhalten gerechtfertigt. Bei mäßiger Symptomatik sowie bei Leidensdruck ist die Phytotherapie eine Therapieoption.

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

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

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

Besonders bewährt hat sich eine Kombination aus Sägepalmfrüchten 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

Der Patient sollte darüber aufgeklärt werden, 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 Phytoöstrogenen) und BPH schließen. Statt tierischem Fett ist die Verwendung von pflanzlichem Fett mit ungesättigten Fettsäuren, etwa statt Butter besser Oliven-, Lein- und Sojaöl oder Margarine, zu empfehlen. Wichtig ist die Aufnahme von ausreichenden Bal-

© arteria photography

laststoffen (circa 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 (circa zwei 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 Sökland

Fachärztin für Urologie

Naturheilverfahren

Sally-Grünwald-Str. 1, 58313 Herdecke

PD. Dr. med. André-Michael Beer

Klinik Blankenstein

Im Vogelsang 5–11, 45527 Hattingen