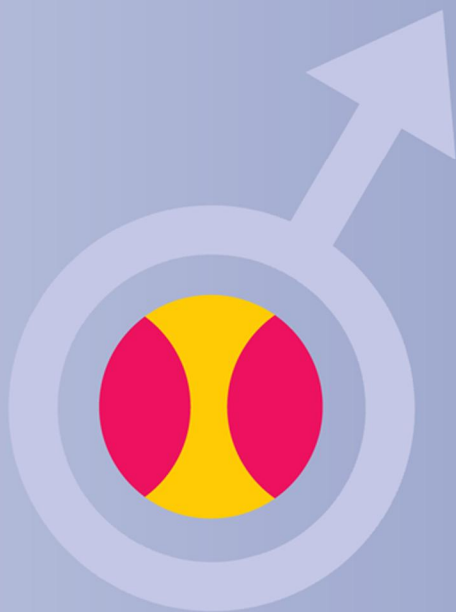


Die Prostata: Erkrankungen und ihre Behandlung



SCHWARZ
P H A R M A

Health is our passion!



Inhalt

Die Prostata – Aufgabe und Funktion	4
Wie verändert sich die Prostata?	6
Die gutartige Prostata-Vergrößerung	8
Die Entzündung der Prostata	13
Der Prostatakrebs	16
Die Gefahr erkennen und handeln	18
Wie können Sie die Therapie unterstützen?	20
Die richtige Ernährung	24

Sehr geehrter Patient,

als Service-orientiertes Pharmaunternehmen im Urologiebereich entwickeln wir nicht nur wirksame Medikamente zur Behandlung von Prostataerkrankungen, sondern wir möchten gemeinsam mit den Fachärzten die Patienten über die verschiedenen Prostataerkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten aufklären.

Eine wichtige Voraussetzung für Ihre Gesundheit sind regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Denn nur so können Erkrankungen frühzeitig erkannt und in den meisten Fällen auch erfolgreich behandelt werden. Außerdem haben neuere Forschungsergebnisse gezeigt, dass eine ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sowohl gutartigen als auch bösartigen Erkrankungen der Prostata entgegenwirken können.

Dieser Patienten-Ratgeber informiert Sie über verschiedene Prostataerkrankungen und gibt Tipps zur persönlichen Vorsorge. Er ersetzt aber auf keinen Fall das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

In der Broschüre finden Sie außerdem Ratschläge für eine „Prostatafreundliche Ernährung“. Dabei müssen Sie weder fasten noch Kalorien zählen. Entscheidend ist, dass Sie bestimmte Nahrungsmittel gezielt in Ihren Speiseplan miteinbeziehen.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit.

Ihr SCHWARZ PHARMA Urologie-Team

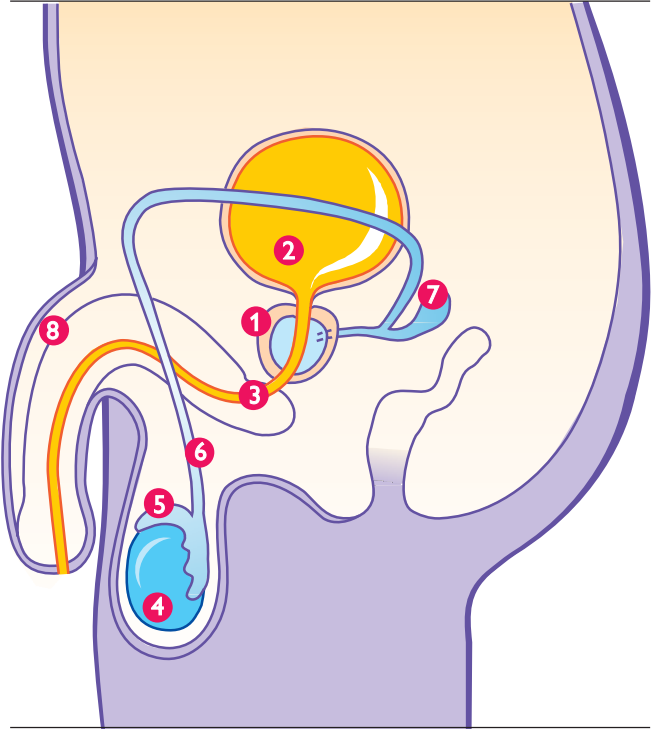
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.prostata-aktuell.de
www.uro-aktuell.de

Die Prostata – Aufgabe und Funktion

Die Prostata, auf deutsch Vorsteherdrüse, ähnelt in Größe und Form einer Kastanie. Sie umfasst den Teil der männlichen Harnröhre, der an der Blase beginnt. Die Prostata besteht aus Bindegewebe, Muskulatur und Drüsen.

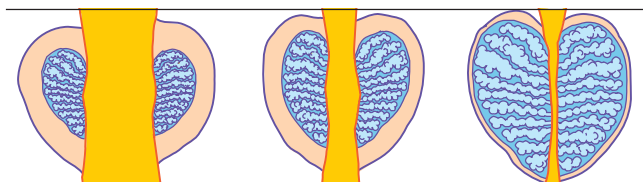
Die Prostata **1** liegt unterhalb der Harnblase **2** und umschließt ringförmig die Harnröhre **3**. Zusammen mit Hoden **4**, Nebenhoden **5**, Samenleiter **6**, Samenbläschen **7** und Penis (Glieder) **8** gehört die Prostata zu den Geschlechtsorganen des Mannes.

Unter Hormoneinfluss sondert die Prostata ein Sekret ab, das den Hauptanteil der Samenflüssigkeit bildet. Dieses Sekret ist das Transportmittel für die Spermien (Samenfäden). Ohne dieses Sekret ist eine Befruchtung normalerweise nicht möglich.



Wie verändert sich die Prostata?

Wachstum des inneren Teils der Prostata



Vor der Pubertät

Nach der Pubertät

Prostata eines
Mannes über 60

Im Säuglingsalter wiegt die Prostata nur 1–2 g und erreicht bis zum 20. Lebensjahr ein Gewicht von 18–20 g. Dann kommt das Wachstum zum Stillstand. Erst ab dem 40. Lebensjahr kann die Prostata wieder an Größe zunehmen. Dieses späte Wachstum geht meist sehr langsam vor sich und wird erst wahrgenommen, wenn Beschwerden beim Wasserlassen auftreten. Man spricht dann von der sogenannten gutartigen Prostatavergrößerung, von der viele Männer über 60 betroffen sind.

Ähnlich unauffällig entwickelt sich der Prostatakrebs, der meist im äußeren Teil der Prostata entsteht. Vom Patienten selbst wird er erst im Spätstadium bemerkt, wenn Tochtergeschwülste in den Knochen starke Schmerzen verursachen. Diese Beschwerden werden nicht selten als Rheuma- oder Ischiasbeschwerden gedeutet. Trotz intensiver Forschung weiß man bis heute noch nicht sicher, wodurch das gutartige oder bösartige Wachstum der Prostata ausgelöst wird.

Im Alter kommt es beim Mann zu Veränderungen des Hormonhaushaltes. Unter anderem entsteht dabei ein Ungleichgewicht zwischen Östrogenen – den weiblichen Geschlechtshormonen, die auch im Körper des Mannes gebildet werden – und Androgenen, den männlichen Geschlechtshormonen. Fachleute vermuten, dass vor allem dieses Hormon-Ungleichgewicht eine entscheidende Rolle bei der Entstehung der benignen (gutartigen) Prostatahyperplasie (Prostatavergrößerung) spielt.

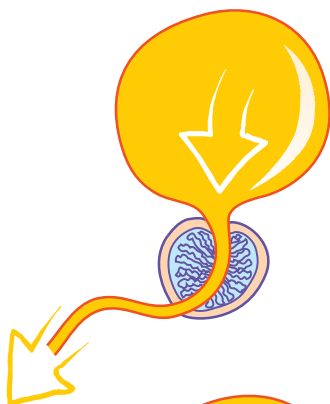
Die gutartige Prostatavergrößerung

Die meisten Männer über 60 leiden unter der gutartigen Prostatavergrößerung, der sogenannten benignen Prostatahyperplasie (BPH). In den westlichen Ländern sind bereits 80% der Männer über 45 von dieser Erkrankung betroffen.

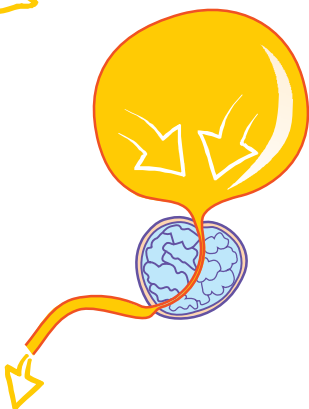
Die einzelnen Bereiche der Prostata – Bindegewebe, Muskulatur und Drüsen – wuchern, und dadurch vergrößert sich das ganze Organ. Das wäre an und für sich von untergeordneter Bedeutung, wenn die Prostata nicht ringförmig um die Harnröhre liegen würde.

Durch die Vergrößerung engt die Prostata die Harnröhre ein. Der Durchfluss des Urins wird damit behindert. Die Blase kann den Widerstand, den die vergrößerte Prostata dem Urinfluss entgegenbringt, zunächst noch durch Verstärkung der Blasenmuskulatur überwinden. Schließlich wird aber bei fortschreitender Behinderung dieser Ausgleichsmechanismus erschöpft sein, was zur Folge hat, dass ein Teil des Harns beim Wasserlassen in der Blase zurückbleibt.

Die Folgen der vergrößerten Prostata



Normaler
Harnfluss



Gestörter
Harnfluss durch
Vergrößerung
des inneren Teils
der Prostata.

Beschwerden

Die Beschwerden äußern sich als Harndrang und häufiges Wasserlassen, besonders nachts. Der Harnstrahl setzt verspätet ein, ist schwach, stoppt, setzt wieder ein und geht schließlich ins Träufeln über. Diese Symptome führen zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Sehr unangenehm ist der Zustand der plötzlichen Harnverhaltung: Oftmals ausgelöst durch Alkoholkonsum, ist es dem Betroffenen unmöglich, Wasser zu lassen, obwohl er einen heftigen Drang dazu spürt. Nur mit einem dünnen Schlauch, einem Katheter, kann der Arzt den Patienten vom Urin und den starken Schmerzen befreien.

Bei Harnverhalten presst die Harnblase den Urin zurück in die obere Harnwege und in die Nieren, da der untere Abflussweg verschlossen ist und in der Harnblase ein sehr hoher Druck entsteht. Dies nennt man Harnstauung der oberen Harnwege.

Durch diesen Rückstau des Harns kann eine Schädigung des Nierengewebes verursacht werden, was zum Nierenversagen und zur Harnvergiftung führen kann. Bei den meisten Männern kommt es jedoch nicht zu diesem dramatischen Verlauf.

Eine weitere Gefahr besteht durch Harnwegsinfektionen. Bleibt nämlich ständig Urin in der Blase zurück, können sich dort Bakterien ansiedeln. Wenn sich die Blase entzündet, können die Erreger durch die beiden Harnleiter in die Nieren aufsteigen und auch dort Entzündungen verursachen, die die Nierenfunktion beeinträchtigen können.

Behandlung

Wird eine beginnende Prostatavergrößerung vom Arzt erkannt, kann durch eine medikamentöse Behandlung meist Beschwerdefreiheit erreicht werden.

Neben pflanzlichen Arzneimitteln, z. B. Phytosterol-Präparaten, Präparaten aus Sabalfrüchten, Brennnesselwurzeln oder Kürbissamen, die oft zu Beginn einer Therapie eingesetzt werden, lindern Alpha-blocker (Tamsulosin, Alfuzosin, Doxazosin, Terazosin) sehr schnell und nachhaltig die lästigen Beschwerden beim Wasserlassen. Sie gelten heute als Standardtherapie. Die Gabe von 5 α -Reduktase-Hemmern kann zu einer Verkleinerung der Prostata führen und langfristig in vielen Fällen die Operation vermeiden, hat aber auf die lästigen Symptome nur mäßigen Erfolg.

Im fortgeschrittenen Stadium der gutartigen Prostatawucherung – mit den sehr unangenehmen Beschwerden beim Wasserlassen – kann oft nur die operative Entfernung der Prostata helfen, wobei heute unterschiedlichste Verfahren eingesetzt werden.

Die Entzündung der Prostata

Die Prostatitis, also die Entzündung der Vorsteherdrüse, unterscheidet sich von den gutartigen und bösartigen Erkrankungen in zweierlei Hinsicht:

1. Sie kommt in jedem Alter vor, wobei vor allem jüngere Männer betroffen sind.
2. Missempfindungen oder Schmerzen treten sehr früh auf, der Patient geht rechtzeitig zum Arzt.

Symptome der Prostatitis



Symptome in den Leisten
und Hoden

Symptome im Bereich
des Dammes

Beschwerden

Die Beschwerden sind vielfältig: ziehender Schmerz im Bereich der Dammregion (der Schmerz kann sich bis in die Hoden und in die Leistenregion erstrecken), wobei es zu Rückenschmerzen, Beschwerden beim Stuhlgang und allgemeiner Abgeschlagenheit kommt.

Die Ursachen für diese Beschwerden können jedoch unterschiedlich sein. Man unterscheidet:

- bakterielle Prostatitis, eine durch Bakterien verursachte Entzündung
- Prostatakongestion, eine Schwellung der Prostata, die durch Reizung und Sekretstau entsteht
- Erkrankungen im Afterbereich, z. B. Einrisse der Schleimhaut oder Hämorrhoiden

Von diesen drei Formen wird die Prostatakongestion am häufigsten diagnostiziert. Um Prostatentzündungen zu vermeiden, können Sie selbst einiges tun. Vermeiden Sie möglichst: kalte Füße,

Sitzen auf kaltem Untergrund, zugige Räume und das Tragen von nassen Badehosen. Auch ungewohnte sportliche Betätigungen wie Reiten und Radfahren im Übermaß können unter Umständen zu diesen Beschwerden führen. Ungewohnte, blähreiche Kost, scharfe Gewürze, hochprozentiger Alkohol und zu kalte Getränke können Prostatabeschwerden fördern.

Behandlung

Bei der bakteriellen Prostatitis ist in den meisten Fällen eine antibiotische Therapie erforderlich. Außerdem sollten die vorgenannten Ursachen – besonders die Unterkühlung – vermieden werden. Achten Sie auf einen geregelten Stuhlgang, und benutzen Sie bei Verstopfung ein mildes Abführmittel. Wichtig ist auch ein erfülltes Sexualleben. Es sorgt nicht nur für das seelische Gleichgewicht, sondern lindert auch die Symptome. Denn bei jedem Samenerguß wird Prostatasekret entleert, was zu einer deutlichen Entspannung führt.

Der Prostatakrebs

Wie jeder Krebs beginnt auch der Prostatakrebs schleichend und bleibt lange Zeit unbemerkt. Durch mikroskopische Untersuchungen können bei älteren Männern häufig Prostatakarzinome (Prostata-Krebszellen) gefunden werden, die klein bleiben und nicht zum Wachstum und zur Ausbreitung neigen, sogenannte ruhende Krebse. Aus welchem Grund die Tumoren dann plötzlich weiter wachsen, ist ungeklärt.

Bei Männern über 40 Jahre ist der Prostatakrebs der häufigste bösartige Tumor. Viele Patienten befinden sich schon in einem fortgeschrittenen Stadium, wenn sie wegen Schmerzen das erste Mal den Arzt aufsuchen. In diesem Stadium bestehen oft bereits Tochtergeschwülste in anderen Körperregionen, meist in den Knochen. Die Chance einer Heilung ist dann sehr viel geringer geworden. Deshalb darf man mit dem Arztbesuch nicht warten, bis Beschwerden auftreten. Um den Prostatakrebs im Frühstadium zu erkennen, sind regelmäßige jährliche Untersuchungen aller Männer über 45 Jahre erforderlich.

Erleichtert wird das Entdecken durch die Lage des Prostatakrebsses. Dieser Tumor entsteht in der Mehrzahl der Fälle an der Außen- und Hinterseite der Prostata. Dieser Bereich ist für den Arzt mit dem Zeigefinger vom Enddarm aus sehr leicht zu ertasten. Die Untersuchung ist dadurch einfach, für den Patienten ganz ungefährlich, völlig beschwerdefrei und von hoher Treffsicherheit. Da der Krebsknoten wesentlich härter ist als das umgebende Prostatagewebe, kann schon ein linsengroßer Tumor ertastet werden.

Die Heilungschancen sind im Frühstadium auch beim Prostatakrebs wesentlich höher als bei fortgeschrittenen Tumoren. Durch die Möglichkeit des Ab tastens vom Darm her ist der Prostatakrebs leichter zu erkennen, als die meisten anderen Organtumoren. Das sollte man sich zunutze machen und sich jedes Jahr vom Arzt einen Termin zur Untersuchung geben lassen.

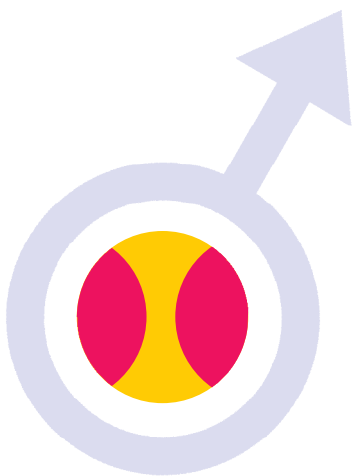
Die Gefahr erkennen und handeln

Das heißt: die Früherkennungsuntersuchung beim Arzt nutzen. Veränderungen im Bereich der Prostata kann man erkennen und behandeln. Darum sollte für jeden Mann über 45 Jahre die Früherkennungsuntersuchung, die von den meisten Krankenkassen voll übernommen wird, Pflicht sein.

► **Früherkennungsuntersuchungen ab 45 bringen mehr Lebensqualität für spätere Jahre!**

Eine einfache Tastuntersuchung durch den After gibt Auskunft über die Größe und Beschaffenheit der Prostata. In einigen Fällen wird auch im Blut das prostataspezifische Antigen (PSA) bestimmt, um weitere Hinweise auf eine bösartige oder gutartige Prostataerkrankung zu erhalten. Erhärtet sich der Verdacht auf Prostatakrebs, so wird durch Ent-

nahme einer Gewebeprobe das genaue Erkennen der Erkrankung gesichert. Im Frühstadium ist der Prostatakrebs meist heilbar, daher sollte jeder Mann einmal im Jahr einen Termin zur Früherkennungsuntersuchung wahrnehmen. Dies sollte er seiner Gesundheit und nicht zuletzt der Erhaltung seiner sexuellen Vitalität wert sein.



Wie können Sie die Therapie unterstützen?

Um welche Prostataerkrankung es sich auch handelt: Sie können durch Ihre Verhaltensweise wesentlich dazu beitragen, der vom Arzt vorgesehenen Behandlung, zum Erfolg zu verhelfen. Basis allen medizinischen Bemühens ist auch bei Prostataerkrankungen eine gesunde Ernährung und eine vernünftige Lebensweise.

Sowohl bei der gutartigen Prostatavergrößerung als auch beim Prostatakrebs handelt es sich um Erkrankungen, von denen vor allem Männer in der westlichen Welt betroffen sind. Aufwendige Untersuchungen zeigen, dass die Ernährung wesentlichen Einfluss auf Prostataerkrankungen hat.

Sowohl Südeuropäer als auch Asiaten bevorzugen eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist und wenig tierische Fette enthält. Wissenschaftler gingen davon aus, dass es Nahrungsbestandteile geben muss, die aufgrund besonderer Eigenschaften einen positiven Einfluss auf die Vorsteherdrüse haben. Eine Analyse der Inhaltsstoffe ballaststoffreicher Kost brachte zu Tage, dass die untersuchten

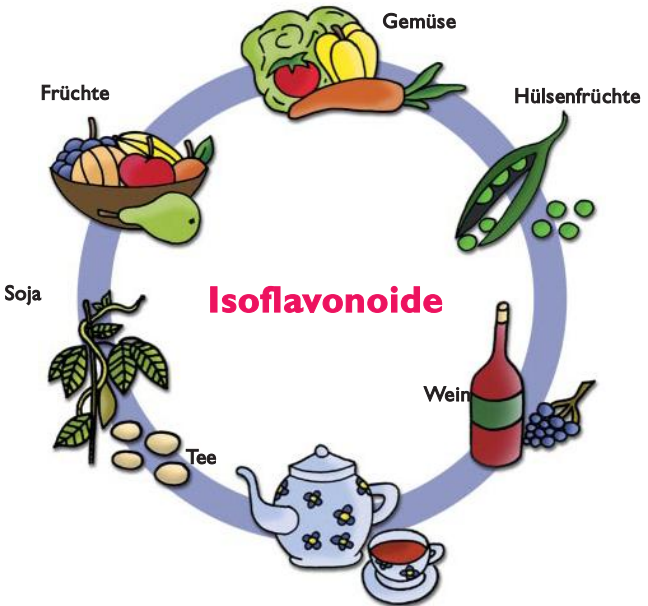
Nahrungsmittel sogenannte Phytoöstrogene enthalten. Das sind pflanzliche Stoffe, die den weiblichen Geschlechtshormonen in Aufbau und Wirkung sehr ähnlich sind.

Östrogene werden, wie bereits erwähnt, in geringen Mengen auch im Körper des gesunden Mannes produziert. Sie besitzen eine wachstumsfördernde Wirkung auf die Prostata. Diesem Wachstum der Vorsteherdrüse kann man entgegenwirken, indem man den Östrogenreiz auf die Prostata verhindert. Phytoöstrogene können das bewirken, indem sie die Östrogenrezeptoren (Reiz-Empfänger) der Prostata besetzen ohne einen wachstumsfördernden Reiz auszulösen. Für die körpereigenen Östrogene ist dann kein Rezeptor mehr frei. Der Östrogenreiz entfällt und das Wachstum der Prostata wird verhindert.

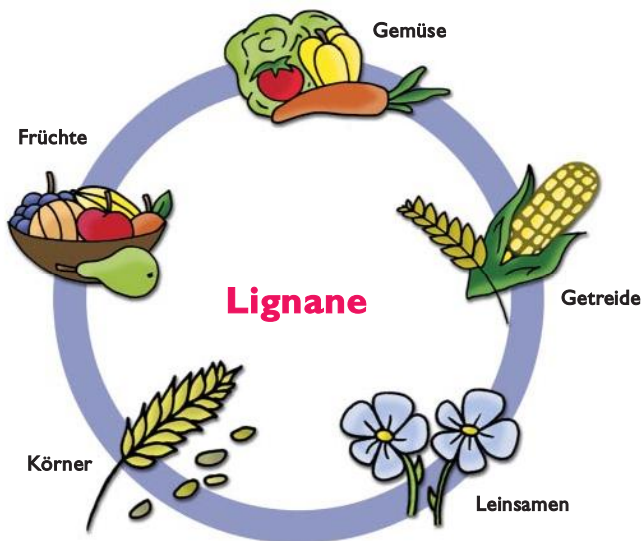
Natürlich ist es erst recht bei einem „stillen“ Prostatatumor wichtig, den Östrogenreiz zu unterbinden, um ein Tumorwachstum gar nicht erst zu ermöglichen.

Man unterscheidet zwei Gruppen von pflanzlichen Östrogenen (Phytoöstrogen):

1. Die erste Gruppe sind die Isoflavonoide.
Sie sind in Früchten, Soja, Tee, Wein und Gemüse enthalten.



- 2.** Zur zweiten Gruppe der Phytoöstrogene gehören die Lignane. Man findet sie in Früchten, Leinsamen, Getreide und Gemüse.



Die richtige Ernährung

Besprechen Sie mit Ihrer Frau oder Lebenspartnerin die Möglichkeit, Ihren täglichen Speisezettel zu variieren. Überlegen Sie gemeinsam welche der unten genannten Nahrungsmittel Ihnen beiden am besten schmecken. Auch Ihre Partnerin wird von einer Ernährungsumstellung auf eine ballaststoffhaltige und vitaminreiche Ernährung profitieren.

Leckere Rezepte finden Sie in vielen Zeitschriften und in entsprechenden Kochbüchern. Sie werden „frischen Wind“ in Ihren täglichen Speiseplan bringen und merken, dass Sie dabei auf kulinarische Genüsse nicht verzichten müssen.

Wie können Sie pflanzliche Östrogene zu sich nehmen?

- Wie wär's mit einem Müsli oder Joghurt mit Leinsamen und einem geriebenen Apfel zum Frühstück?

- Ersetzen Sie doch einmal die gewohnte Tasse Kaffee durch eine Tasse Tee. Sie bietet all seinen verschiedenen Aromen.



- Steigen Sie um auf Vollkornbrot. Es schmeckt würzig und ist in jeder Hinsicht gesund.



- Benutzen Sie statt Ihres normalen Speiseöls lieber Sojaöl. Nehmen Sie frische Sojabohnenkeimlinge als Gemüsebeilage in Ihr Küchenrepertoire auf. Besonders eiweißreich und kalorienarm ist Tofu, eine Art schnittfester Quark aus Sojabohnen.



- ▶ Knabbern Sie statt der gewohnten Chips knackiges rohes Gemüse. Frische Rohkost enthält neben Phytoöstrogenen eine Reihe wichtiger Vitamine und ist zugleich ballaststoffreich. Gleichzeitig tun Sie auch etwas für Ihre Verdauung.



- ▶ Ersetzen Sie Süßes öfter mal durch Früchte, das Angebot ist je nach Jahreszeit sehr vielseitig. Auch für unterwegs ist ein Stück Obst praktisch und eine erfrischende Köstlichkeit.



- ▶ Auf Ihr Gläschen Wein brauchen Sie nicht zu verzichten (es sei denn, andere Gründe sprächen dagegen). Denn selbst mit Wein tun Sie etwas für Ihre Prostata.

Grundsätzlich sollten Sie für eine reichliche Flüssigkeitszufuhr sorgen. Soweit keine ärztliche Einschränkung besteht, trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Tee oder Mineralwasser.

Wir hoffen, dass die Tipps in dieser Broschüre Ihnen helfen, gesund zu werden oder zu bleiben.

Ihr SCHWARZ PHARMA Urologie-Team

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.prostata-aktuell.de
www.uro-aktuell.de

Notizen

The following table shows the results of the regression analysis. The dependent variable is the number of days of absence due to illness. The independent variables are the age, sex, and education level of the respondent. The results show that the number of days of absence due to illness increases with age, and is higher for females than for males. Education level also has a significant effect on the number of days of absence due to illness, with higher education levels resulting in fewer days of absence.

SCHWARZ

P H A R M A

**SCHWARZ PHARMA
Deutschland GmbH
Alfred-Nobel-Straße 10
40789 Monheim
www.schwarzpharma.de**