



Das geht die Männer an!

Hilfe bei gutartiger Prostatavergrößerung

Wenn ein Patient unter Prostatahyperplasie leidet, dann bedeutet das, dass seine Prostata vergrößert ist. Unangenehmer Nebeneffekt sind dabei Probleme beim Wasserlassen, denn das vergrößerte Prostatagewebe kann Druck auf den anliegenden oberen Abschnitt der Harnröhre ausüben.

Etwa ab dem 30. Lebensjahr kann es in der Übergangszone von Prostata zur Harnröhre zum Wachstum von Drüsen und Prostatazellen kommen. Die Entstehung führt man auf das Zusammenspiel von Androgenen (männlichen Geschlechtshormonen) und Östrogenen (weiblichen Geschlechtshormonen) zurück. Denn mit dem Alter fällt der Androgen-Spiegel langsam ab. Zugleich steigt aber der Blutspiegel der Östrogene, die in geringen Mengen auch bei Männern vorkommen. Diese Reak-

tion kann zur vermehrten Ausschüttung von Wachstumsfaktoren in der Prostata führen.

Die Benigne Prostatahyperplasie – auf Deutsch auch gutartige Vorstehdrüsenvergrößerung genannt – tritt sehr häufig bei älteren Männern auf. Laut einer Studie sind 50 % aller Männer zwischen 50 und 60 Jahren betroffen, bei über 80-Jährigen sind es sogar 90 %. Dabei vergrößert sich der innere Teil der Prostata und kann so auf die Harnröhre drücken. Der äußere Anteil der Prostata, die Pros-

tatakapsel, ist von diesem Wachstum nicht betroffen.

Anzeichen einer Prostatahyperplasie

Zunächst haben Männer unter Umständen Startschwierigkeiten beim Wasserlassen und manchmal das Gefühl, es befinde sich noch Restharn in der Blase. Da die Harnblase so nicht vollständig entleert wird, müssen Betroffene eventuell häufiger urinieren. Dies kann gerade in der Nacht unangenehm sein und ein

Durchschlafen verhindern. Auch über plötzlichen Harndrang berichteten Betroffene, so weit, dass sie Urin in die Hose verlieren. Irgendwann kann es sein, dass die Blase gar nicht mehr entleert werden kann, hier ist dann unverzüglich ein Arzt aufzusuchen. Dieser kann durch Tastuntersuchung, Uroflowmetrie (Harnstrahlmessung) und Ultraschall eine Prostatavergrößerung feststellen.

Vorbeugung einer Benigen Prostatahyperplasie

Eine gutartige Prostatavergrößerung kann durch gezielte Lifestyle-Faktoren, wie beispielsweise eine gezielte Ernährung und spezielle körperliche Aktivitäten, in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Jeder Mann sollte sich ab dem Alter von 45 Jahren im Rahmen der gesetzlichen Früherkennung von Prostatakrebs (Prostatakarzinom) einmal jährlich untersuchen lassen.

Fotos: 123rf/seerzny, 123rf/lakov Filimonov; Textquelle: Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit DGMG



Zusätzlich können folgende Maßnahmen den leichten Verlauf der Krankheit unterstützen:

- Bemühen Sie sich um eine ausgewogene Ernährung: Ein hoher Anteil an frischem Obst und Gemüse ist erstrebenswert.
- Auf tierische Fette sowie rohes Fleisch sollte eher verzichtet werden.
- Männer, die jede Woche 2–3 Stunden spazieren gehen, senken ihre Risiken für Beschwerden am unteren Harntrakt um jeweils etwa ein Viertel.



In Ihrem Sanitätshaus finden Sie ein breites Sortiment an Inkontinenzvorlagen, auch Spezialprodukte für Männer sowie manuelle Erektionshilfen.