

„Gut leben mit der Prostata“

**Auszug aus dem**  
Ratgeber Prostata

von

**Hans-Peter Wolff**

Copyright © 2013 Hans-Peter Wolff

3. Auflage

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert oder vervielfältigt werden.

**Sie haben KEINE Wiederverkaufsrechte für dieses E-Book!**

---

## Vollständiges Inhaltsverzeichnis des Ratgeber Prostata

### Inhaltsverzeichnis

Impressum

Haftungsausschluss

Einleitung

Warum dieser Ratgeber?

Testosteron

Was gibt es für Erkrankungen im Bereich Prostata?

Entzündung (Prostatitis)

Vergrößerung (BPH)

Prostatakrebs.

Therapiemöglichkeiten

Untersuchungsmethoden

Anamnese und körperliche Untersuchung

Digitale rektale Untersuchung (DRU)

Elastographie

HistoScanning

IPSS-Fragebogen

Oroflowmetrie (Harnabflussrate)

Ultraschall (Sonographie)

Laborparameter

PSA-Wert

Kreatinin

Prostata-Antigen-Test (PCA3)

Zystoskopie

Urodynamik

Biopsie

Magnetresonanz-Tomographie

Skelettzintigraphie

Behandlungsmöglichkeiten

Medikamente

da Vinci-Prostatektomie

HIFU

Kyotherapie

Laser-Vaporisation

Laser-Resektion

Strahlentherapie

---

TUNA  
TUMT  
TURP  
TUIP  
Offene Adenomektomie  
Transurethrale Dilatation  
Prostata-Stents  
Frei verkäufliche Medikamente  
Schüssler-Salze  
Vitamine  
Homöopathische Mittel  
Kalium phosphoricum  
Medikamente  
Chemisch-synthetische Arzneistoffe  
     $\alpha$ 1-Rezeptorenblocker  
     $\alpha$ 5-Reduktasehemmer  
    GnRH-Analoga  
    Antiöstrogene  
    Antiandrogene  
Therapieentscheidung  
Ernährungsempfehlungen  
Empfehlenswerte Lebensmittel  
Verhaltensregeln  
Sofortprogramm  
Nützliche Adressen und Links  
Quellen  
Schlussbemerkungen

---

## Einleitung

### Warum dieser Ratgeber?

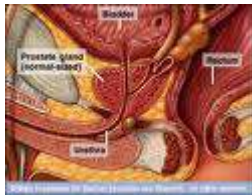
Ich habe begonnen, Maßnahmen und Empfehlungen zu suchen, die ich selber durchführen kann. Diesen Ratgeber habe ich selber recherchiert. Zusätzlich schildere ich darin meine eigenen Erfahrungen.

## Was gibt es für Erkrankungen im Bereich Prostata?

Mit zunehmendem Alter nimmt die Größe der Prostata zu. Von der Erbsengröße beim Neugeborenen auf etwa Kastaniengröße bei einem erwachsenen Mann. Bei rund 60 Prozent der 50-jährigen kann sie durchaus die Größe einer Aprikose erreichen.

Die drei Haupterkrankungen sind:

### Entzündung (Prostatitis)



Wie jedes andere Organ, kann auch die Prostata von einer entzündlichen Erkrankung befallen werden. Die **akute** Prostatitis – hervorgerufen durch Bakterien aus dem Blut oder der Harnröhre – zeigt ein typisches Beschwerdebild mit .....

Die **chronische** Prostatitis bereitet eher unspezifische Beschwerden beim Harnlassen, dumpfe Schmerzen im Dammbereich, .....

Bei der **abakteriellen** Prostatitis und der relativ häufig auftretenden **Prostatodynie** liegen zwar ähnliche Beschwerden wie bei der chronischen Erkrankung vor, jedoch entstehen diese Erkrankungen, ohne dass Erreger nachweisbar sind. Der Arzt wird in diesem Fall

.....

### Vergrößerung (BPH)

Da der Harnleiter mitten durch die Prostata verläuft, wird er von dem wachsenden Gewebe mehr und mehr eingeschnürt. Das macht zunehmend Probleme beim Harnabfluss, die Blase wird nicht mehr vollständig entleert.



Die Entzündung und die Vergrößerung sind nicht lebensbedrohend. Sie können aber belasten und schmerzhaft sein.

Anhand der vom Patienten geschilderten Beschwerden unterscheiden Urologen vier Stadien der gutartigen Prostatavergrößerung:

#### Stadium IV

- Regelmäßige Beschwerden beim Wasserlassen
- Maximaler Harnfluss unter 10 ml / sec
- Restharn über 100 ml
- Überlaufblase
- Harnstau in den oberen Harnwegen

Eine Operation ist meist unumgänglich. Zeigen die eingesetzten Medikamente Wirkung? Blasen und Nieren sind in Mitleidenschaft gezogen. Die Restharnbildung stagniert oder steigt auf hohem Niveau. Durch Harnrückstau macht sich eine Inkontinenz bemerkbar.

---

## Prostatakrebs.



Neue Beweise deuten darauf hin, dass das Risiko für fortgeschrittenen und hochgradigen Prostatakrebs nach oben geht, wenn Männer einen Vitamin-K2-Mangel haben. Die beste Nahrungsquelle hierfür ist Natto, ein vergorenes Soja.

Sie möchten Ihr Krebsrisiko um die Hälfte senken? 200 µg Selen täglich reichen dafür aus. Er repariert Schäden im Erbgut.

Das durchschnittliche Erkrankungsalter ist 70 Jahre. Alter ist ein Risikofaktor. Eine genetische Komponente ist wahrscheinlich, ebenso ein hormoneller Einfluss durch das Testosteron. Ein hoher Fettanteil in der Nahrung begünstigt auch.

.....

Je nach dem Stadium stehen verschiedene Therapiemöglichkeit offen:

Radikale Prostatektomie	Entfernung des tumorösen Gewebes
Strahlentherapie	Ionisierende Strahlen soll den Tumor abtöten
Kontrolliertes Zuwarten	Die Therapie muss bei 60 % der Betroffenen umgehend stattfinden

---

## Untersuchungsmethoden

### Anamnese und körperliche Untersuchung

Vor jeder Therapieentscheidung erhebt der Arzt eine sogenannte Anamnese, d.h. er informiert sich über die urologische und allgemeine, medizinische Vorgeschichte. Dazu zählt die Erfassung der eingenommenen Medikamente sowie die Erfassung aller chirurgischen Eingriffe, Allergien und sonstigen Gewohnheiten. (Alkohol – und Tabakkonsum).

Gegebenfalls wird auch speziell auf Gefäß- und Lungenkrankheiten geachtet und eine Familienanamnese erhoben.

### Digitale rektale Untersuchung (DRU)

Auch die rektale Untersuchung der Prostata gehört zur Beurteilung der Krankheit. Die Prostata ist durch die Wand des Enddarms (Rektum) tastbar. Mit einem behandschuhten Finger, der in den Rektum eingeführt wird, lässt sich die Größe und Beschaffenheit der Prostata beurteilen. Zweck dieser digitalen rektalen Untersuchung ist die Größenbestimmung der Prostata, die Beurteilung ihrer Symmetrie und Konsistenz. Diese Untersuchung kann auch einen Hinweis auf ein Karzinom (Prostatakrebs) geben. Allerdings ist die Sensitivität dieser Methode für die Erkennung eines Karzinoms gering. Deshalb ist die zusätzliche Bestimmung des PSA-Wertes sehr zu empfehlen.

### Elastographie

Ist ein neues bild gebendes Verfahren, das Tumorareale aufzeigen und gezielt Gewebeproben entnehmen kann.



---

## IPSS-Fragebogen

Der sogenannte Prostatasymptomen-Score (IPSS) bewertet das subjektive Empfinden des Patienten. Mit Hilfe dieses Fragebogens gibt der Patient dem Arzt Auskunft über den Schweregrad seiner Symptomatik. Solche subjektiven Parameter werden heute zunehmend in den Vordergrund gestellt, da sie für die betroffenen Patienten die wichtigste Beurteilungsgröße für eine Erkrankung und deren Behandlungserfolg darstellt.

## Laborparameter

### PSA-Wert

Die Bestimmung des Prostata spezifischen Antigens im Blut ist eine Routinetest, der hilft, Prostatakrebs auszuschließen. Bei Männern mit Prostatakrebs sind die Blutwerte des PSA – eines Proteins, das von den Zellen der Prostata produziert wird – oft erhöht. Als Normalbereich werden PSA-Werte von 0-4 ng/ml angesehen. Achten Sie darauf, dass immer der gleiche Test gemacht wird. Sonst sind die Ergebnisse nicht vergleichbar. In Deutschland gibt es über 50 verschiedenen PSA-Tests. Bei einem Anstieg von 0,5 ng/ml ist eine Gewebeprobe ratsam. Gab es in der Familie bei nahen Verwandten Prostata-Krebs.

Bitte beachten Sie vor dem PSA-Test:

- Fahren Sie nicht Fahrrad oder Ergometer
- Üben Sie keinen Geschlechtsverkehr aus
- Rektale Untersuchung erst nach dem Test
- Reiten Sie nicht unmittelbar bevor
- Leiden Sie an einer Prostatitis?
- Sind sie an einer Blasenentzündung erkrankt?

### Kreatinin

### Prostata-Antigen-Test (PCA3)

#### Zystoskopie

#### Urodynamik

#### Biopsie

Die Entnahme einer Gewebeprobe liefert als ergänzende Untersuchung zu den bisher genannten bei hinreichenden Verdacht sehr viel genauere Diagnosegrundlagen. Dabei wird der Gleason-Score ermittelt. Er gibt auf einer Werteskala von 6 bis 10 an, wie aggressiv die Krebszellen sind.

---

## Magnetresonanz-Tomographie

Wird im Voll-Ratgeber erläutert

## Behandlungsmöglichkeiten

Ich stelle Ihnen hier einige Behandlungsmöglichkeiten vor. Damit können Sie sich auf das Gespräch mit Ihrem Urologen vorbereiten. Ich gebe keine Empfehlung für eine Methode.

### Medikamente

Der Vorteil von **Medikamenten** ist, dass sie nicht invasiv sind. Sie müssen aber lebenslang eingenommen werden. Sie verringern den Obstruktionsgrad nicht oder nur geringfügig. 20 – 30 % der Patienten sprechen auf die Medikamente nicht an.

### HIFU

Ist der Krebs auf die Prostata begrenzt, gibt es jetzt eine Alternative zur Operation. Hierbei wird der Tumor mit einem sehr intensiven, fokussierten Ultraschall (**HIFU**) zerstört. ....

### TUNA

Die **TransUrethrale Nadel-Ablation** oder auch kurz TUNA genannt, ist ein einfach durchzuführendes, echtes minimal invasives Verfahren, das die Morbidität (Komplikationsraten) der konventionellen TURP vermeidet und sich in der Langzeiterprobung bewährt hat.

.....

### TURP

Die **transurethrale Resektion der Prostata (TURP)** ist eine chirurgische Operation, die einen stationären Krankenhausaufenthalt erfordert. Sie gilt als die invasive Standardoperation für die BPH. Ist aber nach wie vor mit einer höheren Morbidität von ca. 20 % verbunden.

.....

---

## Frei verkäufliche Medikamente

Schüssler-Salze  
.....

Homöopathisches Mittel

Chimaphila umbellata

Urtinktur bis D12, dreimal täglich fünf Globuli bzw. fünf bis 20 Tropfen.  
.....  
.....

## Medikamente

Chemisch-synthetische Arzneistoffe

Diese Arzneimittel bessern zwar die Symptomatik bei gutartiger Prostatavergrößerung, beeinflussen die Obstruktion jedoch nicht oder nur geringgradig. 20 bis 30 % der Patienten sprechen nicht im gewünschten Maße darauf an.

### $\alpha$ 1-Rezeptorenblocker

Sind die am häufigsten eingesetzten Medikamente der BPH. Sie setzen den Spasmus der Prostatamuskulatur herab. Eine Verkleinerung der Prostata wird nicht erreicht. Folgende Substanzen stehen zur Verfügung:  
.....

Mögliche Nebenwirkungen sind Schwindel, Abgeschlagenheit, Kopfschmerz und Blutdruckabsenkung.

### $\alpha$ 5-Reduktasehemmer

### Antiöstrogene

### Antiandrogene

---

## Ernährungsempfehlungen

Vermeiden Sie eine überhöhte Energiezufuhr, speziell durch fetthaltige Lebensmittel. Seien Sie zurückhaltend bei Gegrilltem und Gepökeltem. Nach dem Verzehr von Gepökelten bilden sich im Magen Nitrosamine, die als krebsfördernd gelten. Streben Sie dauerhaft ein Normalgewicht an. Setzen Sie statt roten Fleisches öfter mal Seefisch auf Ihren Speiseplan. Man geht davon aus, dass der Konsum von Kalzium (Milchprodukte) und ein erhöhter Spiegel des „schlechten“ Cholesterols (LDL) das Risiko von Prostatakrebs signifikant erhöhen. Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Getreide-Kohlenhydraten kann sich auf den Insulinspiegel auswirken und zu Fettleibigkeit (Adipositas) führen. In Kombination mit .....

Die nachfolgenden Lebensmittel sind einen Versuch wert, eine gutartige Vergrößerung der Prostata abzuschwächen bzw. aufzuhalten:

Afrikanische Knolle	In Versuchen wurde ein Rückgang der Beschwerden um 35 bis 49 % beobachtet.
Afrikanischer Pflaumenbaum	
Blumenkohl	
Blütenpollen	hilft der Prostata, den Harndrang zu regulieren
Brennesselwurzel	Der Extrakt enthält Beta-Sitosterin, der via Hormonstoffwechsel entwässernd wirkt, den Harnfluss verbessert und die Restharnmenge reduziert.
Brokkoli	
Feigenkaktus	
.....	
.....	
.....	

---

## **Verhaltensregeln**

Bewahren Sie Ruhe! Mit diesem Ratgeber sind Sie gut informiert.

Früherkennung ist alles!

Lassen Sie sich nicht drängen. Prostataerkrankungen entwickeln sich langsam.

Warten Sie im Zweifel ab!

---

## **Nützliche Adressen und Links**

Von einem Arzt darf man keine Betroffenenkompetenz erwarten. Nur der Betroffene selbst kennt die Sorgen und Ängste aus der Sicht eines Patienten.

In Selbsthilfegruppen werden Erfahrungen ausgetauscht, wird Mut gemacht. Experten aus Medizin und Forschung halten Fachvorträge und geben bereitwillig Auskünfte in den Versammlungen der Selbsthilfegruppen.

In Deutschland gibt es derzeit 220 Prostata-Selbsthilfegruppen, jedes Jahr kommen ca. 30 hinzu. Sie sind im Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe organisiert.

---

## Schlussbemerkungen

Konnte ich Ihnen mit diesem Kurz-Ratgeber Prostata Geschmack machen für das vollständige Werk mit über 35 Seiten? Wie lange wollen Sie noch nachts raus?

Bestellen können Sie ihn bei [www.hans-peterwolff.de/ratgeber-prostata](http://www.hans-peterwolff.de/ratgeber-prostata) mit einer 60-Tage-Geld-zurück-Garantie.

Ich wünsche Ihnen eine Gute Prostata-Gesundheit!.

Herzliche Grüße

Hans-Peter Wolff  
Carpstrasse 28  
D-47119 Duisburg

Tel. +49(0)203 8609764

Fax +49(0)203 8609849

E-Mail: [wolffhanspeter@gmail.com](mailto:wolffhanspeter@gmail.com)