

Pflanzen für die Prostata: Präparate, die beispielsweise Extrakte aus Kürbiskernen, Sägezahnpalme, Brennnessel oder Roggen – einzeln oder kombiniert – enthalten, können zumindest Beschwerden im Anfangsstadium lindern. Je nach Heilpflanze kommen dabei unterschiedliche Wirkmechanismen zum Tragen. In Deutschland sind mehr als die Hälfte der Medikamente, die bei gutartiger Prostatavergrößerung zum Einsatz kommen, Phytotherapeutika.

Wenn's nicht mehr richtig läuft

Wenn der Harn nur noch tröpfelt und die Blase nicht mehr richtig leer wird, liegt das – bei älteren Männern – häufig an einer Vergrößerung der Prostata. Pflanzliche Mittel lindern zumindest leichte Beschwerden.

■ Etwa jeder zweite Mann über 50 und nahezu jeder über 80 Jahre leidet an einer gutartigen Prostatavergrößerung. Zu wachsen beginnt die Prostata bereits ab dem 30. Lebensjahr. „Diese Veränderung ist ein natürlicher Prozess“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe aus Bonn. „Nur jeder fünfte Betroffene braucht eine Behandlung, aber ausnahmslos jeder sollte sich einmal im Jahr untersuchen lassen.“

Im schlimmsten Fall leiden auch die Nieren

Im Gegensatz zum Prostatakrebs, der überwiegend im äußeren Bereich der Prostata auftritt, entwickelt sich die Vergrößerung hauptsächlich in der inneren Zone der Drüse. Da sich die Prostata wie ein Ring um die Harnröhre schließt, kann sie in vergrößertem Zustand den Abfluss aus der Blase behindern – verbunden mit unterschiedlich stark ausgeprägten Problemen beim Wasserlassen. „Betroffene bemerken oft, dass sich der Harnstrahl abschwächt, Startschwierigkeiten beim Urinieren auftreten und mehrere Versuche notwendig sind, um die Blase vollständig zu entleeren“, sagt Schaefer. „Weitere Hinweise auf eine Vergrößerung sind vermehrtes Pressen beim Wasserlassen, immer häufiger stattfindende Toilettengänge oder nachtropfender Harn.“

Im weiteren Verlauf kommt es immer mehr zur Restharnbildung. Verbleibt Urin in der Blase, siedeln sich wiederum leichter Keime

an und das Risiko für Harnwegsinfekte und Nierensteine steigt. Im schlimmsten Fall vergrößert sich die Prostata so stark, dass es zum Urinstau kommt, der auch die Nieren schädigen kann.

Der Gang zum Facharzt ist allein schon aus dem Grund wichtig, um Prostatakrebs auszuschließen. Neben ausführlichen Fragen zur Krankheitsgeschichte untersucht der Arzt vom Enddarm aus, ob die Prostata vergrößert ist. Begleitende Harn- und Bluttests geben Hinweise auf Nierenfunktion und eventuelle bakterielle Infekte. Harnstrahlmessungen, Ultraschalluntersuchungen sowie die Bestimmung des PSA-Werts sind weitere wichtige Bestandteile. „Dabei erfordert die Interpretation des PSA-Werts Erfahrung“, weiß Schaefer. „Denn neben der gutartigen Prostatavergrößerung erhöht sich dieser auch bei Harnwegsinfektionen und Prostatakrebs sowie mit zunehmendem Alter und bei starkem Druck auf die Prostata beispielsweise durchs Fahrradfahren.“

Medikamente oder Operation?

Empfinden Männer die Beeinträchtigungen infolge der Prostatavergrößerung als nur wenig störend, reicht eine jährliche Kontrolle aus. Ist die Lebensqualität deutlich vermindert, leitet der Arzt eine Therapie ein. Je nach Schwere der Symptome, anderen Erkrankungen und Patientenwunsch kommen medikamentöse oder operative Behandlungsformen zum Einsatz.

Standard bei den Medikamenten sind nach wie vor verschreibungspflichtige Alphablocker. Die Substanzen reduzieren die Muskelspannung am Blasenausgang und damit den Auslasswiderstand der Harnröhre. Das Positive an Alphablockern ist, dass sie innerhalb von zwei Tagen wirken. Ihr Nachteil: Sie lindern zwar die Beschwerden, ändern aber nichts an der Größe der Prostata.

Phytos bei leichten Beschwerden

Hier setzen 5-Alpha-Reduktase-Hemmer an. Die ebenfalls rezeptpflichtigen Medikamente sind in der Lage, das Prostatavolumen langfristig deutlich zu verkleinern. Reichen Alphablocker nicht mehr aus, empfehlen die europäischen Leitlinien eine Kombinationstherapie mit diesen beiden Wirkstoffen.

Männer, die unter wiederholtem Harnverhalt, chronischen Infektionen oder Blutungen leiden, kommen häufig aber nicht an einer operativen Verkleinerung der Prostata vorbei.

Bei leichten Beschwerden dagegen lohnt sich sicher erst einmal ein Versuch mit freiverkäuflichen pflanzlichen Mitteln. Die Präparate enthalten zum Beispiel Extrakte aus den Früchten der Sägezahnpalme, Kürbiskernen, Brennnesselwurzel oder Rogenpollen (siehe oben).

■ red