

Fast 60% der Männer zwischen 40 und 60 Jahren haben eine gutartige Vergrößerung der Prostata-Drüse. Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist Teil des männlichen Fortpflanzungssystems. Bei der Ejakulation liefert sie einen Teil der Samenflüssigkeit. Sie befindet sich unterhalb der Blase und ist in normalem Zustand kastaniengroß. Da die Prostata-Drüse zugleich den Anfangsteil der Harnröhre umschließt, drückt sie - bei einer krankhaften Vergrößerung - auf die Harnröhre. Dies führt zu den ebenso lästigen wie typischen Symptomen der "Altherrenkrankheit":

- dringender und häufiger Toilettengang,
- nächtliches Erwachen wegen Blasendrucks,
- Hemmung bei der Blasenentleerung,
- ein stockender, unterbrochener Urinstrahl.

Wenn die Blase nicht mehr vollständig entleert wird, können Krämpfe auftreten. Der zurückgebliebene Urin kann weitergehend zu Blasenentzündung, Blasensteinen und Nierenschäden führen.

Bei der krankhaften Vergrößerung der Prostata spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Im normalen Alterungsprozess des Mannes finden viele spezifische Veränderungen im Hormonhaushalt statt. Laufen diese Veränderungen nicht in einem harmonischen Gleichgewicht ab, so kann es zu einer Stoffwechselstörung kommen, wodurch die Zunahme eines bestimmten männlichen Hormons - Dihydrotestosteron - in der Prostata ausgelöst wird. Man nimmt an, dass dieses Hormon für die exzessive Vermehrung der Prostatazellen, die zur Vergrößerung der Drüse führen, verantwortlich ist.

Ein anderes männliches Hormon, das Prolactin, das mit zunehmendem Alter des Mannes verstärkt in der Prostata produziert wird, scheint die Bildung von Dihydrotestosteron zu begünstigen. Der Prolactinspiegel in der Prostata sich durch Alkoholgenuß, aber auch durch Streß. Es scheint überhaupt, dass diese Faktoren verstärkt zur Entstehung einer vergrößerten Prostata beitragen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es aus Sicht der Nährstoffwissenschaft?

Bestimmte Mikronährstoffe haben einen günstigen Einfluß auf den Zustand der Prostata. Eine Schlüsselrolle spielen dabei Zink und Vitamin B 6. Diese Substanzen senken den Prolactinausstoß, der ja, wie wir oben gesehen haben, die übermäßige Produktion von Dihydrotestosteron und damit die Vergrößerung der Drüse auslöst. Das Wachstum wird gestoppt und die Symptome gelindert. Das Vitamin B 6 sorgt in diesem Zusammenhang für eine bessere Aufnahme des Zinks im Körper.

Bei vielen Patienten hat auch die Verabreichung von **essentiellen Fettsäuren (z.B. Fischöl)** eine deutliche Verbesserung bewirkt. Die Probleme beim Wasserlassen verschwanden; die Blase konnte wieder vollständig entleert werden.

Neben den genannten Mikronährstoffen sind in letzter Zeit zwei pflanzliche Extrakte in den Mittelpunkt des Interesses gerückt: der Rindenextrakt des afrikanischen Pygeum-Baumes sowie die Beeren der amerikanischen Sägepalme (saw palmetto), deren öliger Auszug verwendet wird.

Pygeum

Der Pygeum (sein botanischer Name lautet: *Pygeum africanum*) ist ein sehr großer Baum, der in vielen Teilen Afrikas vorkommt. Die traditionelle Volksmedizin dort hatte einen Absud seiner Rinde bei der Behandlung von Genital- und Harnbeschwerden verwendet. Diese Wirksamkeit konnte wissenschaftlich bestätigt werden. Seither wird Pygeum-Rinde hauptsächlich zur Funktionserhaltung der Prostata eingesetzt.

Saw Palmetto (Sägepalme)

Die Sägepalme (*Serenoa repens*) ist in Florida beheimatet. Sie trägt eine Frucht, deren Vorzüge in der Volksheilkunde ebenfalls schon lange bekannt gewesen sind. So benutzten die Indianer die Beere als Mittel gegen **Impotenz, Entzündung der Prostata, mangelnden Geschlechtstrieb** des Mannes und als Allzweckmittel zur Anregung der Körperfunktionen. Neuentdeckt in der Wissenschaft wurde die Sägepalmenbeere wegen ihrer Fähigkeit, der **Vergrößerung der Prostata** entgegenzuwirken. Es konnte nachgewiesen werden, dass Sägepalmenbeeren die Bildung von **Dihydrotestosteron hemmen**. Dieses Hormon, ein "Vetter" des männlichen Sexualhormons Testosteron, veranlaßt die übermäßige Vermehrung der Prostatazellen und verursacht dadurch die Vergrößerung der Drüse. "Die Stimulation der Prostata-drüse durch Dihydrotestosteron trägt zu ihrem Wachstum bei; wird die Funktion dieses Hormons gehemmt, führt das natürlich zu einer

Verkleinerung der Prostata." erklärt der Zellbiologe Fouad Habib von der Universität Edinburg diesen Zusammenhang. Der Beerenextrakt der Sägepalme hilft also, die Ursachen der krankhaften Vergrößerung zu unterbinden; dies führt - in der Folge - natürlich auch zum Wegfall der mit diesem Leiden verbundenen lästigen und oft schmerzhaften Symptome.

Die krankhafte Vergrößerung der Prostata vollzieht sich gewöhnlich über Jahre, bevor erste Symptome spürbar werden. Es ist deshalb sinnvoll, die beschriebenen Nährstoffe und Pflanzenextrakte vorbeugend zuzuführen.

Die günstige Wirkung von Sägepalme-Beeren bei einer vergrößerten Prostata ist in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen worden. Die in den Beeren enthaltenen Wirkstoffe hemmen die Bildung von Dihydrotestosteron; diese Substanz scheint die exzessive Vermehrung der Prostata-Zellen auszulösen, die schließlich zu einer Vergrößerung der Drüse führt.

Ergänzung

Chronische Prostataleiden, so hat sich gezeigt, reagieren auf eine Behandlung mit **Zink** sehr gut. Die Prostata enthält in gesundem Zustand etwa **10mal** mehr Zink als alle anderen Organe.

Lycopen, der rote Farbstoff in Tomaten und Wassermelonen, hemmt nach den Angaben von Earl Mindell das Wachstum vieler Arten von Krebszellen und bietet erhöhten Schutz vor den Karzinogenen im Tabakrauch und vor der UV-Strahlung im Sonnenlicht. Raucher mit niedrigem Lycopen-Spiegel erkrankten viermal häufiger an Lungenkrebs als Raucher mit hohen Lycopenwerten im Blut. Die höchste Konzentration von Lycopen findet sich in der Prostata-Drüse und man weiß schon lange, dass Männer, die regelmäßig (lycopenreiche) Tomaten-Produkte verzehren, ein deutlich geringeres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken. Da die Blutlycopenwerte mit zunehmendem Alter sinken, rät Mindell deshalb: "Wenn Sie älter als 50 Jahre sind und nicht täglich Tomatenprodukte zu sich nehmen, empfiehlt sich **6 - 10 mg Lycop**en täglich zum Essen."

Erst kürzlich führte das Ann-Karmanos-Krebsinstitut in Detroit eine Studie mit 30 Patienten durch, bei denen Prostata-Krebs festgestellt und ein chirurgischer Eingriff geplant war. Die Männer wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen geteilt. Die erste Gruppe erhielt täglich 30 mg **Lycop**en, die andere Gruppe ein Placebo. Nach einem Monat waren die PSA-Werte, ein Maß für die Tumor-Aktivität, bei der Lycopen-Gruppe um 20% gefallen; bei den Patienten, die das Scheinpräparat genommen hatten, waren die Werte unverändert. Die Ärzte stellten auch fest, dass sich das von Krebs befallene Gewebe bei den Lycopen-Anwendern in den Prostata-Drüsen weniger ausgebreitet hatten. Es zeigten sich sogar schon Anzeichen von Rückbildungen sowie eine verringerte Bösartigkeit.

Bitte beachten Sie auch unser Produkt-Informationsblatt zu "**VitaBiosa**" und dessen Patientenberichte. Gerade bei Prostataleiden kann dieses Produkt sehr gute Ergebnisse verzeichnen.

Bitte beachten Sie auch unser Produkt-Informationsblatt zu „**Zink**“.

Die beiden häufigsten Erkrankungen der Prostata, die gutartige Vergrößerung (Prostata-Adenom) und das bösartige Prostata-Karzinom sind jeweils alterassoziiert, d.h. sie werden meist erst im höheren Lebensalter klinisch manifest. Das Prostata-Adenom verringert zwar nicht die Lebenserwartung, führt allerdings im fortgeschrittenen Stadium zu einer relevanten Einschränkung der Lebensqualität. Das Prostata-Karzinom limitiert hingegen als bösartige Erkrankung die weitere Lebenserwartung, auch wenn im Einzelfall erhebliche Unterschiede im Hinblick auf die Geschwindigkeit des Fortschreitens dieses Tumors bestehen können.

Für beide Erkrankungen existieren, medikamentöse bzw. ernährungsbezogene Vorbeugungsaspekte, die im Falle männlicher Patienten Bestandteil eines ganzheitlichen Anti-Aging-Konzeptes sein sollten.

Die Prostata (Vorsteherdrüse) befindet sich am Boden der Harnblase im unmittelbaren Abgangsbereich der Harnröhre. Im Normalfall ist die Prostata etwa kastaniengross. Sie umgibt allseitig die Harnröhre, welche in

etwa durch die Mittelachse der Prostata verläuft. Die Prostata hat die Aufgabe, ein Sekret zu produzieren, welches in die Samenflüssigkeit abgegeben wird und zur Intaktheit der Samenzellen beiträgt.

Mit zunehmendem Lebensalter kommt es in vielen Fällen zu einer gutartigen Vergrößerung der Prostata (sog. Prostatahyperplasie, Prostataadenom). Die hiermit einhergehende Gewebsvermehrung führt zu einer Einengung der Harnröhre infolge Kompression von außen. Hierdurch entwickelt sich eine mit der Zeit zunehmende Abschwächung des Harnstrahls mit nachfolgenden Blasenentleerungsstörungen und gehäuften Harnwegsinfekten. In Einzelfällen kann durch chronische Harnstauung in Harnleiter und Nierenbecken auch ein nachfolgender Nierenschaden entstehen.

Man geht davon aus, dass hormonelle Veränderungen, die sich mit zunehmendem Lebensalter einstellen, eine Vergrößerung der Prostata fördern. Hieraus lässt sich folgern, dass Behandlungen, die auf eine Kompensation dieser Hormonveränderungen hinwirken, auch einer zunehmenden Vergrößerung der Prostata entgegenwirken können.

Medikamentös können zunächst Präparate, welche **Zink**, Extrakte aus **Sägepalmlfrüchten** enthalten, einer Vergrößerung der Prostata bzw. einem Fortschreiten beginnender Prostatavergrößerungen vorbeugen. Zusätzlich wird diskutiert, dass eine auch aus Gründen der Herz-Kreislauf-Prophylaxe sinnvolle Normalisierung der Cholesterinblutspiegel einer Prostatavergrößerung entgegenwirken kann, da eine vergrößerte Prostata viel Cholesterin enthält. Ähnliche Effekte wie mit den erwähnten Sägepalm- und Brennesselextrakten lassen sich auch mit **Beta-Sitosterin** erreichen. Diese Substanz führt zu einer gewissen Abschwellung der Prostata und wirkt sich zusätzlich auch erniedrigend auf die Blutfettspiegel, speziell das LDL-Cholesterin aus.

Beta-Sitosterin / Beta-Sistosterin

Derzeit sind über 40 verschiedene Phytosterine identifiziert, bedeutendster Vertreter ist das **Beta-Sitosterin**. Phytosterine haben eine cholesterinähnliche Struktur, deswegen vermindern sie die **Cholesterinaufnahme** im Darm. Moleküle mit ähnlich chemischer Struktur konkurrieren sozusagen um die Transportwege durch die Darmwand. Schätzungsweise 1 mg Beta-Sitosterin kann die Aufnahme von 1 mg Cholesterin im Darm blockieren.

Phytosterine hemmen auch die Bildung von Gallensäuren, die mit hoher Wahrscheinlichkeit an der Entstehung des **Dickdarmkrebses** beteiligt sind. Phytosterine **senken die LDL-Werte** und haben einen **schützenden Effekt gegen das Prostata-Adenom und das Prostata-Karzinom**.

Phytosterole (Beta-Sitosterin) wirken im Prostatagewebe entzündungshemmend, abschwellend und wachstumshemmend.

Phytosterole sind Pflanzenstoffe mit **Hormonwirkung**. Sie beeinflussen das hormonelle Gleichgewicht in der Prostata und vermindern so **Schwellungen und einen Gewebezuwachs**. Störungen beim **Wasserlassen** werden dadurch verbessert.

Das Phytopharmakon **Beta Sitosterin** (Phytosterol) hat einen **festen Stellenwert** in der konservativen Therapie der benignen Prostatahyperplasie (BPH): Es lindert wirkungsvoll die irritativen und obstruktiven Symptome in den frühen Stadien und ist das pflanzliche BPH-Therapeutikum, dem auch die **deutsche Gesellschaft für Urologie** in ihren Leitlinien eine Wirksamkeit bestätigt.

Das **Prostatakarzinom** wird meist erst im höheren Lebensalter klinisch manifest. Andererseits existieren Hinweise, dass innerhalb der Prostata Karzinomzellen schon in deutlich früheren Jahren vorhanden sein können. Diese Krebszellen verhalten sich allerdings meist zunächst über lange Zeiträume stationär, d. h. sie vermehren sich nicht und wachsen noch nicht zu Tumoren aus.

Es existieren Hinweise, dass über die Ernährung das Risiko des Prostata-Karzinoms (und in entsprechender Weise das Brustkrebs-Risiko bei der Frau) wesentlich verringert werden kann. Bestimmte Pflanzenstoffe,

insbesondere das in Tomaten enthaltene **Lycopon** und das in Soja befindliche **Genistein**, weiterhin **Selen**, welches besonders in Broccoli, Tomaten, Thunfisch, Zwiebeln und Weizen enthalten ist, zeigen hemmende (zytostatische) Effekte auf das Krebszellwachstum in der Prostata. Zusätzlich kann auch **Vitamin E** das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, um etwa ein Drittel senken.

Japaner verzehren viele **Soja-Gerichte**, Amerikaner hingegen nicht. In Japan stehen das Prostata-Karzinom beim Mann und der Brustkrebs bei der Frau jeweils erst an zwölfter Stelle der Todesursachenstatistik; in Amerika ist das Prostata-Karzinom hingegen die zweithäufigste Todesursache bei Männern. Zusätzlich liegt die Lebenserwartung eines japanischen Mannes mehr als fünf Jahre höher als die eines amerikanischen Mannes. Japaner, die bereits als Kind in Amerika aufwachsen und die dortigen Ernährungsgewohnheiten von klein auf übernehmen, unterscheiden sich hinsichtlich der vorgenannten Statistiken nicht von ihren amerikanischen Geschlechtsgenossen. Diese Daten belegen den hohen Stellenwert einer gesunden Ernährung auf die Krebsprävention.

Selen-Supplementierung vermindert das Risiko von Prostatakrebs erheblich.

Selen, ein essentielles Spurenelement, wurde das erste Mal in den späten 60er Jahren mit Krebsrisiko in Verbindung gebracht, als man herausfand, dass regionales Krebsvorkommen in den USA umgekehrt proportional zum Vorkommen von Selen war. Seit dieser Zeit haben zahlreiche Studien dokumentiert, dass **Selen-Supplementierung bei Tieren antitumorale Wirkung hat**. Mehrere große epidemiologische Studien haben höhere Selenaufnahme oder höhere Selenblutwerte mit **reduziertem Risiko für Darm-, Speiseröhren, Magen- und Lungenkrebs assoziiert**.

Nun wurden aufregende neue Erkenntnisse eines ersten großen Versuches (zufällig, double-blind, Placebo-Kontrolle) mit Selensupplementierung beim Menschen veröffentlicht. **Fast 1000 Männer wurden zufällig ausgewählt, um ihnen entweder eine tägliche Dosis von 200µg Selensupplement oder Placebo zu verabreichen. Die Patienten wurden durchschnittlich 4,5 Jahre behandelt**, und ihre Entwicklung wurde während durchschnittlich 6.5 Jahren verfolgt.

Die Selenbehandlung wurde mit 63%iger Reduktion von Prostatakrebsfällen assoziiert. Es gab 13 Prostatakrebserkrankungen in der Gruppe, die mit Selen behandelt wurde, und 35 Fälle in der Placebogruppe (relatives Risiko (RR)=0.37, P=0.002). Reduziert man die Analyse auf die 843 Patienten, die anfänglich normale Werte des Prostata spezifischen Antigens (< 4ng/mL) aufwiesen, wurden nur 4 Fälle in der mit Selen behandelten Gruppe diagnostiziert, während zwei Jahre nach der Behandlung 16 Fälle bei der Placebogruppe diagnostiziert wurden (RR=0.26, P=0.009). wenn man die Fälle, die in den ersten zwei Jahren der Studie diagnostiziert wurden, ausschließt, ist der Behandlungseffekt noch größer (RR=0.25).

Es zeigte sich **auch ein schneller und breiter Präventionseffekt für Lungen-, Dick- und Mastdarmkrebs**. Insgesamt bewirkte Selensupplementierung eine stark signifikante, 39%ige Reduktion aller Krebsfälle und eine 48%ige Reduktion der Sterberate. Diese dramatischen Ergebnisse führten dazu, dass die "blinded phase" der Untersuchung frühzeitig beendet wurde.

In vielen europäischen Ländern (einschließlich Deutschland, Schweiz, Finnland und UK) beträgt die durchschnittliche Selenzufuhr nur 30-60 mcg / Tag, viel weniger als die 200 mcg Dosis, die in einer Studie von Clark et al. verwendet wurde. Lancet veröffentlichte kürzlich einen Kommentar von Dr. Giovannucci von der Harvard School of Public Health, in dem er die Bedeutung einer erhöhten Selenzufuhr der Bevölkerung als ein Hauptziel in der Vorsorge für die Volksgesundheit betonte. **Die Studie liefert gute Beweise dafür, dass die Anstrengungen um die Erhöhung der Selenzufuhr einen beträchtlichen Einfluss auf das Vorkommen von Prostatakrebs haben können**. Auf Grund der Resultate aus den Versuchen von Clark et al. kann angenommen werden, dass eine Schutzwirkung schnell erreicht werden kann (innerhalb von 3 Jahren).

From: Clark LC, Dalkin B, Krongrad A et al. Decreased incidence of prostate cancer with selenium supplementation: results of a double-blind cancer prevention trial. Br J Urol 81 (1998) 730.

US-Forscher haben in Laborversuchen herausgefunden, auf welche Weise **Vitamin E** Prostata-Krebs bekämpft. Das Team um Yu Zhang von der Rochester Universität im US-Staat New York zeigte, dass das Vitamin die Bildung einer Andockstelle für männliche Geschlechtshormone in den Krebszellen hemmt. Da dieser "Androgen-Rezeptor" für das Fortschreiten der Erkrankung notwendig sei, werde so das weitere Wachstum der Zellen gestoppt, berichten die Wissenschaftler in der aktuellen Ausgabe des amerikanischen Fachblatts "Proceedings of the National Academy of Sciences" ("PNAS", Bd. 99, S. 7408).

Die Forscher beobachteten darüber hinaus, dass Vitamin E das Wachstum der entarteten Zellen besser unterdrückt als der häufig gegen **Prostata-Krebs** eingesetzte Wirkstoff Flutamid. Die besten Ergebnisse erzielten die Forscher, wenn sie die Zellen mit beiden Substanzen gleichzeitig behandelten. Bisher haben sie die Wirkung des Vitamins nur in Zellkulturen im Labor untersucht. Sie gehen allerdings davon aus, dass Vitamin E eine sinnvolle Ergänzung zur frühzeitigen Behandlung von Prostata-Krebs sein könnte.

An den Androgen-Rezeptor docken Testosteron und andere Hormone an und aktivieren ihn. Da dadurch besonders in der Frühphase der Erkrankung das Tumorwachstum gefördert werde, sei die Blockierung des Rezeptors eine attraktive Behandlungsmöglichkeit, erläutern die Forscher.

Untersuchungen von Krebspatienten hatten bereits zuvor gezeigt, dass Vitamin E das Prostata-Krebsrisiko verringern könnte. Der Mechanismus dieser Schutzwirkung war bisher allerdings unklar. Den Wissenschaftlern zufolge könnte die Aufklärung dieser Wirkung bei der Entwicklung neuer Therapien und Vorbeugemaßnahmen helfen. Das Prostatakarzinom ist mit jährlich etwa 30.000 neuen Fällen die zweithäufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Jedes Jahr sterben rund 12.000 Männer daran.

Prostata-Balance-13

Inhalt pro Kapsel:

- **Pygeum africanum-Extrakt = 35 mg**
- **Sägepalmen-Extrakt (Serenosa repens) = 100 mg**
- **Beta-Sitosterol (pflanzlich) = 100 mg**
- **Soja-Isoflavone, 40% stand. Extrakt = 20 mg**
- **Selen-Methionin = 20 mg = 100 mcg elementares Selen**
- **Zink-Gluconat = 125 mg**
- **Mangan-Gluconat = 7 mg**
- **Cranbeere-Extrakt = 150 mg**
- **Lycopen (Tomaten) = 4 mg**
- **Kürbissamen-Pulver = 75 mg**
- **Beta-Carotin = 10 mg**
- **Vitamin B 6 = 7 mg**
- **nat. Vitamin E = 20 mg**