

### **Wozu ist die Prostata da? Was macht sie?**

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist ein etwa kastaniengroßes Drüsenorgan. Bei einem jungen Mann hat sie ein Volumen von ungefähr 20 ml. Die Prostata produziert ein milchiges Sekret, das die Ernährung und Fortbewegungsfähigkeit der Samenzellen sichert. Beim Samenerguss bildet dieses Sekret den größten Teil der Flüssigkeit.

### **Beeinflusst eine BPH mein Sexualleben?**

Ob eine gutartige Vergrößerung der Prostata (BPH) gleichzeitig eine Abnahme der "Manneskraft" und damit einen Rückgang der Potenz sowie der Sexualität zur Folge hat, ist eine Frage, die sich jeder Betroffene stellt.

Daten verschiedener Studien dokumentieren BPH-Beschwerden und deren Auswirkungen auf die Sexualität und belegen den Zusammenhang zwischen der BPH und dem Grad der sexuellen Funktionsstörung. Die Symptome der benignen Prostatahyperplasie im unteren Harntrakt (Lower Urinary Tract Symptoms, LUTS), wie z.B. nächtlich gehäuftes Wasserlassen, stören das Sexualleben der Betroffenen erheblich und beeinträchtigen ihre Lebensqualität.

So kann eine vergrößerte Prostata nicht nur Beschwerden beim Wasserlassen (Miktionsbeschwerden) zur Folge haben, sondern auch sexuelle Funktionsstörungen. Mit zunehmendem Schweregrad der BPH-Symptomatik nehmen Zahl und Schwere der sexuellen Funktionsstörungen zu. Dazu gehören Verringerung oder Verlust der Erektionsfähigkeit, vermindertes Ejakulationsvolumen oder ausbleibende Ejakulation sowie schmerzhaftes Samenergüsse.

Obwohl das gestörte Sexualleben einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität hat, suchen nur wenige Männer deswegen einen Urologen auf. Dabei gibt es für Männer mit LUTS und sexuellen Funktionsstörungen gute Therapiemöglichkeiten. Oft verbessert eine BPH-Therapie indirekt auch das Sexualleben.

### **Mein Urologe will bei mir den PSA-Wert bestimmen. Was bedeutet das?**

Neben der rektalen Tastuntersuchung der Prostata und der Untersuchung des Urins ist die Blutuntersuchung – der sogenannte PSA-Test – eine gängige Untersuchungsmethode. Dabei wird die Konzentration des Prostataspezifischen Antigens (PSA) im peripheren Blut bestimmt. Die Bestimmung dieses Blutwertes ist in Ergänzung zur Tastuntersuchung sehr sinnvoll. Bei einem sprunghaften Anstieg des PSA-Werts besteht der Verdacht auf ein Prostatakarzinom. Weniger der absolute PSA-Wert, sondern vielmehr der Anstieg des PSA-Wertes in einer bestimmten Zeit (PSA-Dynamik) kann ein Anzeichen für einen möglichen bösartigen Prozess in der Prostata sein.

### **Was passiert bei der urologischen Untersuchung?**

In den häufigsten Fällen wird eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Rahmen der Krebsfrüherkennungsuntersuchung (fälschlicherweise häufig als „Vorsorgeuntersuchung“ bezeichnet) oder aufgrund von Beschwerden beim Wasserlassen festgestellt. Symptome für eine gutartige Prostatavergrößerung sind

## Häufig gestellte Fragen zur gutartigen Vergrößerung der Prostata

---

zum Beispiel häufiger Harndrang, nächtliches Wasserlassen, verzögerter Beginn der Blasenentleerung, ein abgeschwächter Harnstrahl, die Notwendigkeit des Einsatzes der Bauchpresse bei der Blasenentleerung, Nachträufeln und das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können.

Zur Erkennung und Diagnose einer möglichen gutartigen Vergrößerung der Prostata stehen dem Urologen verschiedene Methoden zur Verfügung. Hierzu zählen neben einer ausführlichen Befragung des Patienten (Anamnese) die rektale Tastuntersuchung (DRU), die transrektale Ultraschalluntersuchung (TRUS) und die Blutentnahme zur Bestimmung des PSA-Wertes.

Das Beschwerdebild des Patienten und die unterschiedlichen Untersuchungen geben dem Urologen Auskunft über das Krankheitsstadium. Bei der benignen Prostatahyperplasie (BPH) unterscheidet man drei Krankheitsstadien, die von dem Schweregrad der Symptomatik abhängen. Hieraus ergibt sich die weitere Behandlung.

### **Ist eine Vergrößerung der Prostata gefährlich?**

Eine gutartige Vergrößerung der Prostata entsteht mit zunehmendem Alter des Mannes. Fast alle Männer sind beginnend etwa mit dem 50. Lebensjahr im Laufe ihres Lebens von einer gutartigen Vergrößerung der Prostata betroffen, die durch eine vermutlich hormonbedingte Wucherung des Prostatagewebes verursacht wird. Eine gutartige Vergrößerung der Prostata an sich ist nicht lebensbedrohlich. Jedoch kann eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität für die Betroffenen bestehen, und es können im Verlauf schwerwiegende Komplikationen auftreten.

Ein Leidensdruck für die Betroffenen entsteht, wenn durch das Wachstum der Prostata, die „ringförmig“ um die Harnröhre liegt, der Harnabfluss durch eine Einengung der Harnröhre beeinträchtigt wird. Durch den erhöhten Widerstand, der überwunden werden muss, um den Harn durch die eingeengte Harnröhre zu pressen, kommt es zu einer Verdickung der Harnblasenwand. Die Beschwerden können hierbei von einer leichten bis stärkeren Beeinträchtigung beim Wasserlassen bis hin zu Störungen der Sexualfunktion reichen.

Häufig verbleibt nach der Blasenentleerung ein Rest des Harns in der Harnblase und bietet einen idealen Nährboden für Bakterien. Die Folge sind wiederholte Infektionen des Harntrakts. Staut sich der Restharn bis in die Nieren zurück, kann es zu einer Schädigung des Nierengewebes, einer Verschlechterung der Nierenfunktion und sogar zu einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung durch den Übertritt von Bakterien aus dem Harn ins Blut (Urosepsis) kommen.

Eine häufige, plötzlich auftretende und sehr schmerzhaft Komplikation der gutartigen Vergrößerung der Prostata ist der sogenannte akute Harnverhalt. Trotz starken Harndrangs kann kein Harn mehr gelassen werden, und die Harnblase muss mithilfe eines Blasenkatheters entleert werden.

### **Kann man eine gutartige Vergrößerung der Prostata behandeln? Ist sie heilbar?**

Eine gutartige Vergrößerung der Prostata ist behandelbar. Ziel der Behandlung ist es, die Lebensqualität des Betroffenen wiederherzustellen, indem die Beschwerden beim Wasserlassen behoben werden. Das erfolgt entweder medikamentös oder durch einen operativen Eingriff.

### **Nach dem Wasserlassen tropft es bei mir nach. Was kann ich tun?**

Das Nachtropfen von Harn nach dem Toilettengang ist eine Störung im ableitenden Harntrakt, die durch verschiedene Ursachen hervorgerufen werden kann. Eine altersbedingte Schwäche der Beckenbodenmuskulatur oder Entzündungen stellen möglich Ursachen dar. Auch bösartige Tumore, wie das Prostatakarzinom, oder eine gutartige Vergrößerung der Prostata können dafür verantwortlich sein. Neurologische Grunderkrankungen sowie Medikamente können ebenfalls eine Störung des Harnabflusses bewirken. Sie sollten einen Urologen aufsuchen, der Klarheit schafft. Der Urologen führt körperliche Untersuchungen sowie Laboruntersuchungen durch, die ihn in seiner Diagnosefindung unterstützen. Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von Prostatabeschwerden kann schwerwiegende Folgen vermeiden und wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

### **Meine Frau hat neulich über pflanzliche Wirkstoffe zur BPH-Behandlung gelesen. Helfen die wirklich?**

Arzneimittel, die aus pflanzlichen Bestandteilen hergestellt werden, sogenannte Phytopharmaka, werden schon seit langer Zeit bei der BPH zur Behandlung eingesetzt. Es gibt Extrakte aus Brennnesselwurzel, Kürbissamen, Salbei, Sägepalmenfrüchten, Roggenpollen, südafrikanischem Sternengras, Zitterpappel, afrikanischer Pflaume sowie sogenannte Phytosterole. Die pflanzlichen Bestandteile können eine Linderung der Beschwerden beim Wasserlassen bewirken, eine Auswirkung auf das weitere Wachstum der Prostata ist jedoch nicht bekannt. Daher können sich die pflanzlichen Extrakte allenfalls im sehr frühen Stadium der BPH subjektiv positiv auswirken, wenn vor allem über irritative Beschwerden geklagt wird.

### **Kann die Ernährung die Größe der Prostata beeinflussen?**

Zahlreiche Studien beschreiben einen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung. Je nach Ernährungsgewohnheiten treten bestimmte Erkrankungen häufiger oder seltener auf.

Entgegen früherer Untersuchungen gibt es nach neueren Daten weltweit kaum Unterschiede in der Häufigkeit einer gutartigen Vergrößerung der Prostata und damit bedingter Symptome. Dementsprechend ist ein möglicher Einfluss der Ernährung auf die Entstehung der BPH vermutlich eher begrenzt.

Als Risikofaktoren gelten jedoch Übergewicht, hohe Fettzufuhr und ein hoher Konsum von rotem Fleisch. Dagegen scheinen der Verzehr von viel Eiweiß und Gemüse das Risiko für Beschwerden aufgrund einer BPH eher zu senken. Schwache positive Einflüsse wurden auch für Lycopin (z.B. in Tomaten), Zink mit der Nahrung und Vitamin D-Supplemente beobachtet. Maßvoller Alkoholgenuß scheint ebenfalls

## Häufig gestellte Fragen zur gutartigen Vergrößerung der Prostata

---

eher positive Auswirkungen auf die Entwicklung einer BPH zu haben, obgleich Alkohol-Konsum bei bestehenden Beschwerden diese verstärken kann. Für einen (positiven oder negativen) Einfluss von sogenannten Phytoöstrogenen (pflanzliche Stoffe, die schwach wie weibliche Geschlechtshormone wirken) gibt es keine hinreichenden Belege. Antioxidantien (z.B. Vitamin A, C, E), Calcium, Milchprodukte und langkettige Omega-3-Fettsäuren haben anscheinend ebenfalls keinen Einfluss auf das BPH-Risiko.

Zusammengefasst scheint eine Ernährung, die wenig Fett und rotes Fleisch, dagegen viel Eiweiß und Gemüse enthält, das Risiko für Beschwerden aufgrund einer BPH positiv zu beeinflussen.

### **Was kann ich tun, um eine gutartige Vergrößerung der Prostata rechtzeitig zu bemerken?**

Mit zunehmendem Alter eines Mannes vergrößert sich die Prostata. Ab dem 50. Lebensjahr ist etwa jeder zweite Mann von einer gutartigen Vergrößerung der Prostata betroffen, bei etwa jedem 5. Mann treten moderate bis schwere Symptome auf.

Die Möglichkeit einer frühzeitigen Diagnose im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane (Krebsfrüherkennungsuntersuchung), die für gesetzlich versicherte Männer ab 45 Jahren einmal jährlich angeboten wird, nehmen leider nur rund 15% der Männer wahr. Durch zusätzliche Untersuchungen der Prostata können schon frühzeitig beginnende Veränderungen der Vorsteherdrüse erkannt werden, um im Krankheitsfall optimale Heilungschancen erreichen zu können.

Im Frühstadium macht eine vergrößerte Prostata noch keine Beschwerden – einzig mit der regelmäßigen Untersuchung kann ein krankhaftes Größenwachstum rechtzeitig festgestellt und in den meisten Fällen mit Medikamenten effektiv behandelt und damit auch die Lebensqualität verbessert werden.

### **Wann muss operiert werden?**

Operiert werden muss, wenn die Krankheit der Prostata so weit fortgeschritten ist, dass die Symptome als unerträglich stark und belastend empfunden werden. Hinweise dafür sind der mehrfache Nachweis von Restharmengen über 100 ml, wodurch ein Risiko für Harnblasen- und Nierenschädigungen besteht. Auch wenn eine normale Harnblasenentleerung nicht mehr möglich ist, d. h. bei einmaligem oder wiederholtem Harnverhalt bzw. wenn ein Dauerkatheter gelegt werden muss, damit der Harn abfließen kann, wird in der Regel zu einer Operation geraten.

Es gibt keine medikamentöse Behandlung, mit der eine bereits weit fortgeschrittene BPH vollständig rückgängig gemacht werden kann. Mit Medikamenten kann man bereits bestehende Symptome jedoch wirksam lindern und das Wachstum der Prostata hemmen bzw. sogar die Prostata wieder verkleinern.

Für eine Operation sind noch weitere Überlegungen von Bedeutung. Dazu zählen vor allem der Allgemeinzustand des Patienten, sein Alter, eventuell gleichzeitig bestehende Erkrankungen und nicht zuletzt der Therapiewunsch des Patienten.

### **Was geschieht bei einer Prostataoperation?**

Die verschiedenen Operationsmethoden bei der benignen Prostatahyperplasie haben alle das gleiche Prinzip: Durch die Operation wird der vergrößerte Teil der Prostata Drüse entfernt.

### **Mein Urologe hat mir ein neues Medikament verschrieben, da ich eine gutartige Vergrößerung der Prostata habe. Kann ich außerdem noch etwas für eine gesunde Prostata tun?**

Es gibt verschiedene Faktoren, die sich positiv auf die Prostata auswirken. Dazu gehören Tipps, die gemeinhin die Gesundheit fördern:

- Eine gesunde ausgewogene Ernährung.
- Verzicht auf vermehrten Alkoholkonsum, starke Gewürze, Kaffee, schwarzen Tee sowie Zigaretten.
- Gewichtsreduktion und Erhalt der Muskelkraft durch regelmäßige ausreichende Bewegung und Sport. Muskeltraining fördert die Wirkung der männlichen Geschlechtshormone im Körper und regt die Hormon Neubildung an.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Entspannungsübungen, die entscheidend dazu beitragen können, das vegetative Nervensystem wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen.