



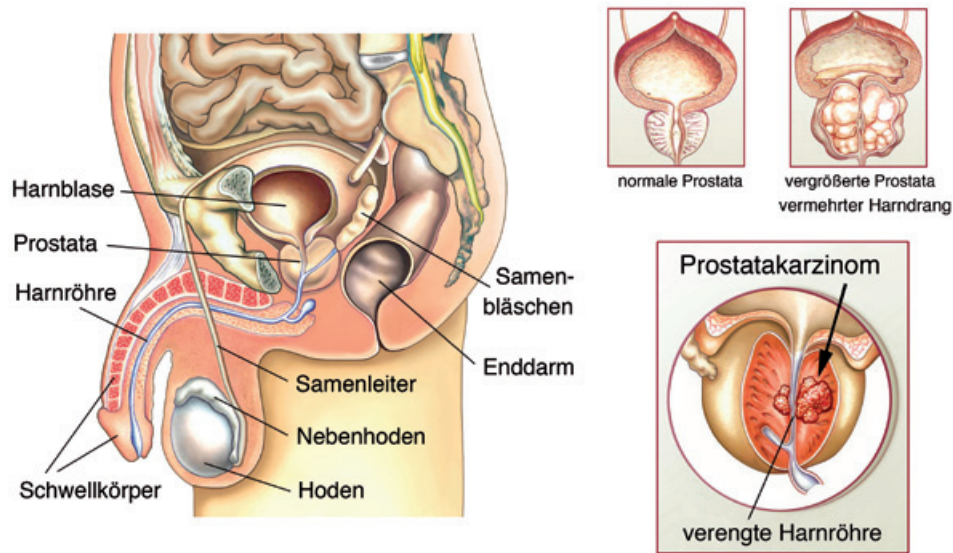
Prostataerkrankungen

Die gutartige Vergrößerung der Prostata

Ein Service von

TEVA

ratiopharm



Prostataerkrankungen: Die gutartige Vergrößerung der Prostata

Kann aus einer Kastanie eine Orange werden? Ja, und zwar dann, wenn ein Mann von einer gutartigen Vergrößerung der Vorsteherdrüse betroffen ist. Diese Drüse wird von Ärzten Prostata genannt und hat im Idealfall die Form und Größe einer Kastanie.

Wenn sie aber wächst, kann die Prostata sogar die Größe einer Orange annehmen. Etwa die Hälfte aller Männer ab 50 entwickelt im Laufe der Zeit eine solche Prostatavergrößerung. Ärzte nennen das „benigne Prostat hyperplasie“ und kürzen dieses Wachstum mit „BPH“ ab.

Aber keine Sorge: **BPH bedeutet nicht, dass Sie Krebs haben!** Krebs ist nämlich eine bösartige Wucherung. Und davon ist bei der gutartigen Prostatavergrößerung keine Rede!

Auch wenn die Prostata nur so wenig wiegt wie ein Kolibri, das heißt, ca. 20

Gramm: Nehmen Sie Probleme nicht auf die leichte Schulter! Lesen Sie diesen Ratgeber! Er hilft Ihnen, alles Wichtige über Ihre Prostata zu erfahren und Beschwerden richtig einzuordnen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihre „Drüse der Männlichkeit“ gesund halten können.

So funktioniert die Prostata

Die Prostata ist eine Drüse, genauer gesagt, die Vorsteherdrüse. Sie liegt im Zentrum des männlichen Beckens, und zwar unterhalb der Harnblase. Dort umschließt sie **den Anfangsteil der Harnröhre wie ein Ring. Die Drüse setzt sich aus Muskel-, Binde- und Drüsengewebe zusammen. Sie gehört – ebenso wie der Penis, die Hoden, Nebenhoden, Samenleiter und Samenblase – zu den männlichen Geschlechtsorganen.**

Durch die Mitte der Prostata verläuft die Harnröhre des Mannes. Deshalb kann sich das Wasserlassen schmerzhaft anfühlen, wenn die Prostata vergrößert ist.

Samenproduktion

Wussten Sie, dass der typische Geruch der Samenflüssigkeit von der Vorsteherdrüse erzeugt wird? Die Prostata hat nämlich eine besondere

Funktion: Sie produziert eine Flüssigkeit, die gemeinsam mit den Spermien das Sperma bildet. Die Flüssigkeit gelangt beim Samenerguss in die Harnröhre und **hält die Spermien beweglich.**

Der so genannte „Spritzkanal“ führt durch die Prostata hindurch. Er ist der Kanal für einen Großteil der Samenflüssigkeit, wenn es zu einem Samenerguss kommt.

Die Prostata kann krank werden

Wie jeder andere Bereich des Körpers kann auch die Prostata mit zunehmendem Alter Probleme machen. Die häufigsten sind die Prostatitis, der Prostatakrebs und die gutartige (benigne) Prostat hyperplasie.

Was ist eine benigne Prostat hyperplasie (BPH)?

Die gutartige Vergrößerung der Prostata wird „benigne Prostat hyperplasie“ genannt. Darunter versteht man das altersbedingte und gutartige Wachstum der Prostata. Dieses Wachstum beginnt rund um das 45. Lebensjahr.

Im Gegensatz zum Prostatakrebs (dieser wird auch Prostatakarzinom genannt) entwickelt sich die gutartige Vergrößerung vor allem in unmittelba-

rer Nähe der Harnröhre. Dadurch kann es zu einer ringförmigen Einengung der Harnröhre kommen – und somit zu Problemen beim Urinieren.

Das Wachstum der Prostata ist kein Problem an sich. Vielmehr wird die Vergrößerung der Prostata von einer Verengung der Harnröhre begleitet, die den Harnfluss erschwert.

Viele Betroffene bemerken überhaupt nicht, dass sie eine vergrößerte Prostata haben. Manche wiederum spüren die Prostatavergrößerung als lästige Störung beim Wasserlassen.

Manchmal aber kann die BPH zu einem lebensbedrohlichen **Harnstau** führen. Dann hilft vielleicht nur noch eine Operation. Aber so weit muss es gar nicht kommen.

Wer bekommt eine gutartige Prostatavergrößerung?

Die Vergrößerung der Prostata kann schon mit 30 Jahren einsetzen. Vermutlich sind die Veränderungen der Hormone mit ein Grund. Die Hälfte der Männer über 50 Jahren hat bereits eine vergrößerte Prostata. Je älter Männer werden, umso häufiger sind sie von einer vergrößerten Vorsteherdrüse betroffen. Die gutartige Vergrößerung ist somit dem natürlichen Alterungsprozess zuzuschrei-

Häufigkeit der benignen Prostatahyperplasie

40- bis 60-jährige Männer	50%
60- bis 80-jährige Männer	75%
über 80-jährige Männer	90%

ben. Dennoch kann sie die Lebensqualität der Betroffenen deutlich einschränken: Im Besonderen dann, wenn sie Beschwerden hervorruft. Die Symptome können belastend und sehr unangenehm sein.

Eingeengte Harnwege: Müssen und nicht können

Wenn die Prostata wächst, kann sie die Harnröhre einengen und den Harnfluss behindern. Stellen Sie sich dazu einen abgeklemmten Gartenschlauch vor – durch diesen rinnt das Wasser ebenso nicht optimal durch, es kommt zum Rückstau. Durch die Einengung wird die Blasenwand reizbar und zieht sich zusammen, auch wenn sich in der Blase nur eine kleine Menge Harn befindet. Betroffene Männer haben nun das Gefühl, als müssten sie urinieren, dabei ist die Blase kaum gefüllt. Durch den ständigen Restharn können Harnwegsinfektionen oder Blasensteine auftreten.

Beschwerden beim Wasserlassen

Nicht bei allen Betroffenen verengt sich die Harnröhre. Wenn dies der Fall ist, wird die Harnblase zusammengedrückt und nicht völlig entleert. Der Harnfluss wird eingeschränkt und kann sich durch Beschwerden beim Wasserlassen bemerkbar machen.

Prostataproblemen auf die Spur kommen – Arzt aufsuchen!

Wenn Sie unter Blasenentleerungsstörungen leiden, kann ein Urologe verschiedene Untersuchungen durchführen und herausfinden, ob eine gutartige Vergrößerung der Prostata vorliegt. Besprechen Sie bitte ganz offen mit dem Arzt Ihres Vertrauens die Symptome und bitten Sie um eine Überweisung zum Facharzt für Urologie. Keine Scheu: Ihr Arzt ist mit der Problematik bestens vertraut. Und: **Die Prostatuntersuchung ist einfach und schmerzlos!**

Lernen Sie Ihren PSA-Wert kennen!

Die Prostata kann vom Arzt leicht durch den Enddarm (rektal) getastet werden. Er kann dabei bestimmte Ver-

Probleme beim Wasserlassen:

- verzögerter Beginn der Blasenentleerung
- schwacher Harnstrahl
- Urinieren dauert lange
- Harnstottern (wiederholt unterbrochener Harnstrahl)
- tröpfelnder Urin
- unvollständige Blasenentleerung
- Blasenentleerungsgefühl bleibt aus
- starker und häufiger Harndrang
- Nachträufeln nach dem Urinieren
- nächtlicher Harndrang
- Brennen, Ziehen oder Schmerzen beim Wasserlassen

Untersuchungsmethoden:

- Urinuntersuchung
- Blutuntersuchung
- Harnflussmessung
- Blasenspiegelung
- Tastuntersuchung
- Ultraschalluntersuchung

änderungen der Vorsteherdrüse feststellen und frühzeitig eine Prostataerkrankung entdecken. Für Männer ab 45 Jahren wird einmal jährlich eine Untersuchung der Prostata zur Früh-

erkennung von bösartigen Veränderungen empfohlen – auch wenn keine Beschwerden vorliegen.

Urinuntersuchung: Ihre Urinprobe wird auf Bakterien und Entzündungen untersucht.

Blutuntersuchung: Das Blut kann bei Erkrankungen der Prostata auf ein prostataspezifisches Antigen (PSA) untersucht werden. Erhöhte PSA-Werte können auf eine BPH hinweisen. Sie sind aber auch Frühzeichen von Prostataentzündungen und Prostatakrebs.

Harnflussmessung: Ein Messgerät erkennt die Dauer der Blasenentleerung und die Urinmenge.

Blasenspiegelung: Bei starken Blutungen kann eine Blasenspiegelung notwendig werden. Dabei werden auch die Blasenwand und die Blasen-schleimhaut beurteilt.

Tastuntersuchung: Der Arzt kann Ihre Prostata durch das vorsichtige Einführen eines Fingers in den Mastdarm abtasten. Die Untersuchung ist schnell und schmerzlos.

Ultraschalluntersuchung: Ihr Arzt führt eine Ultraschallsonde in den Mastdarm ein. Das Ultraschallgerät liefert genaue Bilder von der Prostata und ihrer Umgebung. Diese Untersuchung fühlt sich ähnlich an wie eine rektale Untersuchung. Die Ultraschalluntersuchung kann auch über die Bauchdecke erfolgen.



Schämen Sie sich nicht vor den Untersuchungen!

Vielleicht ist es Ihnen unangenehm oder peinlich, von einem Fremden über den Mastdarm untersucht zu werden. Denken Sie daran, dass ein Arzt diese Untersuchungen täglich mehrmals durchführt und sich nichts dabei denkt. Meist reichen die erwähnten Untersuchungsmethoden aus. Auf jeden Fall können sie vor bösen Überraschungen bewahren!

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wenn die Untersuchungsergebnisse vorliegen und feststehen sollte, dass Sie an einer BPH leiden, wird Ihr Arzt das weitere Vorgehen besprechen.

Es bestehen folgende Möglichkeiten:

- Kontrolliertes Zuwarten mit regelmäßigen Arztbesuchen,
- Behandlung mit Medikamenten oder
- eine Operation.

Behandlung mit Medikamenten

- Die Beschwerden einer vergrößerten Prostata können mit Arzneimitteln, die aus Pflanzenbestandteilen hergestellt werden (**Phytopharmaka**), gelindert werden.
- Weiters kommen **α -Rezeptorenblocker** – etwa *Tamsulosin* – zum Einsatz. Diese hemmen die Muskelanspannung in der Prostata und im Blasenhal. Leider können sie die Prostata nicht verkleinern. Aber sie können Operationen unnötig machen.
- Wenn durch die Vergrößerung der Prostata Beschwerden auftreten, können **5- α -Reduktase-Hemmer** – etwa *Finasterid* – die Prostata allmählich verkleinern und Beschwerden lindern.

Operation

Wenn die Blase kaum mehr Urin austreiben kann, staut sich der Harn bis in die Harnleiter und die Nieren zurück. Man nennt das „chronischen Harnstau“. Dabei wird das Nierengewebe womöglich geschädigt und die Nierenfunktion nimmt ab. Um ein Nierenversagen zu verhindern, wird in schweren Fällen eine Operation empfohlen. Dabei gibt es unterschiedliche Operationsmöglichkeiten. Meist operiert der Arzt über die Harnröhre, ein äußerer Schnitt wird also vermieden. Das krankhaft vermehrte Gewebe wird behutsam Stück für Stück entfernt. Nun lässt der Druck auf die Harnröhre nach, der „Harnfluss“ wird wieder frei. Es gibt aber noch viele andere Möglichkeiten, etwa die Lasermethode.

Für welche Art der Hilfe sich Ihr Arzt entscheidet, hängt vom Befund ab.

Was können Sie selbst tun?

Besonders wichtig ist, dass Sie darauf achten, was Ihr Arzt oder Ihre Ärztin empfiehlt! Es gibt viele Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre Prostata selbst unterstützen können. So können Sie Ihre Beschwerden lindern und Ihren Alltag erleichtern.

• **Bewegung**

Halten Sie sich und Ihre Prostata fit, indem Sie sich ausreichend und regelmäßig bewegen! So erreichen Sie Entspannung und die Prostata wird gut durchblutet.

• **Nässe und Kälte meiden**

Vermeiden Sie kalte Füße und setzen Sie sich nicht auf einen kalten Untergrund. Sonst kann sich Ihre Prostata- und Blasenmuskulatur verkrampfen, was wiederum die Blasenentleerung behindert. Besonders verübelt Ihnen Ihre Prostata kalte Nässe.

• **Viel trinken**

Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass die Flüssigkeit, die Sie trinken, irgendwann wieder „unten raus muss“, und Ihnen das unangenehm erscheint: Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Verringern Sie auch keinesfalls die Trinkmenge aus Angst vor Schmerzen. Wasser, das Elixier des Lebens, aber auch Kräutertees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sollten Ihre ständigen Begleiter sein. So werden Ihre Harnwege gut durchspült und Entzündungen vorgebeugt. Kaffee und Alkohol sollten Sie in Maßen genießen.



• **Ausgewogen ernähren**

Eine ausgewogene Ernährung beugt Übergewicht und Bluthochdruck vor. Auch die Prostata freut sich, wenn sie in einem gesunden Körper wohnt. Untersuchungen zeigen, dass Männer, die viele Tomaten essen, seltener an Prostatakrebs erkranken. Sparen Sie mit Salz und scharfen Gewürzen!

Einen regelmäßigen Stuhlgang können Sie durch eine faserreiche Ernährung (z.B. Leinsamen) unterstützen. Ballaststoffe und genügend Flüssigkeit helfen, den Stuhl weich zu halten. Dann müssen Sie auf der Toilette nicht stark pressen. Wenn Sie verstopft sind, werden die Harnröhre und der Blasen Ausgang zusammengedrückt und das Urinieren erschwert. Vermeiden Sie also einen verstopften Darm!

Früherkennung: Damit Mann wieder kann

Nehmen Sie die Möglichkeit der Früherkennung wahr! Denn je früher eine Veränderung der Prostata entdeckt wird, umso besser stehen die Heilungschancen. Mit der richtigen Therapie bekommen Sie eine gutartige Prostatavergrößerung bestimmt in den Griff. Das Wasserlassen wird erleichtert, die Nachtruhe wird weniger gestört und Ihr Wohlbefinden steigt.

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com