



# Naturarzt

*Naturarzt*-NEWSLETTER 6/2011

Königstein, 18. Mai 2011

*Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,*

dieser Newsletter ist dem gesundheitlich benachteiligten Geschlecht gewidmet: dem Mann. Eigentlich sollte man besser sagen: dem sich selbst benachteiligenden Geschlecht. Denn Frauen gehen mit ihrer Gesundheit wesentlich pfleglicher um. Das hat vielleicht (auch) mit Hormonen zu tun. Testosteron ist wohl daran beteiligt, dass Männer besser einparken und schlechter zuhören können – und gewissermaßen stolz darauf sind, sich nicht um ihre Gesundheit zu kümmern bzw. wenn, dann in der völlig falschen Art und Weise (Stichwort Marathonmann). Dies sind die Themen des Newsletters:

#### **Nächtlicher Harndrang (bei Männern): Was steckt dahinter?**

Vermehrtes Wasserlassen nachts wurde bei Männern bisher – nachdem Herzerkrankungen ausgeschlossen waren – meist einer vergrößerten Prostata angelastet. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass oft die gesamte Unterleibsregion involviert ist. Das „urogenitale Syndrom“ kann sogar mit dem Magen-Darm-Trakt und dem Lymphsystem zusammenhängen.

#### **Kommen Männer wirklich in die Wechseljahre?**

Antriebsschwäche und Depressionen bei Männern „in den besten Jahren“. Dazu Schlafstörungen, Reizbarkeit, Verminderung der Leistungsfähigkeit, Fettzunahme, Libidoverlust ... Sind die männlichen Wechseljahre schuld daran? Und hilft eine Hormontherapie mit Testosteron gegen die Probleme?

Wir wünschen eine anregende Lektüre!  
Mit den besten Grüßen

*Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt*

## ➔ **Nächtlicher Harndrang: Was steckt dahinter?**

**Vermehrtes Wasserlassen nachts wurde bei Männern bisher – nachdem Herzerkrankungen ausgeschlossen waren – meist einer vergrößerten Prostata angelastet. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass oft die gesamte Unterleibsregion involviert ist. Das „Urogenitale Syndrom“ kann sogar mit dem Magen-Darm-Trakt und dem Lymphsystem zusammenhängen, wie die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ (Ausgabe 6/2011) berichtet.**

Für nächtlichen Harndrang bei Männern kannte die Medizin lange Zeit vor allem zwei Ursachen: Herzmuskelschwäche und eine vergrößerte Prostata. Ersteres geht mit Kurzatmigkeit bei körperlicher Belastung einher. Oft stauen sich gegen Abend „die Beine“. Durch die nächtliche Flachlage strömt das Blut leichter zum Herzen zurück, wird rascher zur Niere gepumpt, die wiederum die Blase füllt.

Bestehen keine Hinweise auf eine Herzschwäche, ist die Prostata schuld – so meinte man jedenfalls. Jahrzehntlang war dabei schnell von der „Alte-Männer-Krankheit“ die Rede. Dahinter sollte eine Vergrößerung der Prostata stecken. Die Konsequenz war meistens „Abhobeln“. In den 90er Jahren rückten dann eher medikamentöse Optionen in den Mittelpunkt, seit einigen Jahren wird zunehmend auch die Grünlichtlasertherapie durchgeführt. Was in der Praxis allerdings schon lange auffiel: Die Zusammenhänge zwischen Größe der Prostata und Beschwerden beim Wasserlassen sind oft nicht zwingend. Offenbar können auch bei normal großer Prostata Beschwerden auftreten und zwar vor allem dann, wenn die Prostata unabhängig von ihrer Größe deutlich in die Blase hineindrückt und somit deren Entleerung erschweren kann. Per Ultraschalluntersuchung lässt sich dies gut erkennen.

Mittlerweile spricht die Urologie nicht mehr von einem ausschließlichen Prostataproblem, sondern vom komplexen Zusammenspiel verschiedener Faktoren: Prostata, Blase, Harnröhre, mögliche anderweitige „Kongestionen“, also Stauungen im Unterbauch, z. B. durch ein gestörtes Darmmilieu, durch massiven Kotstau im Darm, z. B. bei Verstopfung, oder durch Blähungen. Auch ein gestautes Lymphsystem im Magen-Darm-Trakt kann belasten. Lymphstauungen treten dann auf, wenn der Stoffwechsel überfordert ist oder im Körper eine Entzündung besteht. Der größte Anteil des Lymphsystems befindet sich im Verdauungstrakt. Vor allem Fehlernährung und Übergewicht sind daher Hauptfaktoren für eine Belastung des Bauchlymphsystems.

Naturheilkundlich werden beim Urogenitalen Syndrom weiterhin die bekannten „Klassiker“ wie Sägepalme & Co. eingesetzt. Der Effekt reicht aber nicht immer aus. Aufgrund der genannten Ursachen besteht die therapeutische Aufgabe darin, auch die erwähnten Stauungen und Kongestionen im Umfeld der Harnwege zu beseitigen. Eine Verstopfung sollte konsequent durch Ernährungsumstellung angegangen werden. Statt Fast Food mehr Frischkost. Oft sind – neben der Ernährungsumstellung – auch weitergehende Maßnahmen zur Darmsanierung notwendig, kombiniert mit Entspannungsverfahren.

*Tipp: Lesen Sie den ausführlichen Artikel in Naturarzt 6/2011. Darin auch Informationen über psychische Aspekte und die Zusammenhänge mit Infektionen.*

## ➔ **Kommen Männer wirklich in die Wechseljahre?**

**Antriebsschwäche und depressive Verstimmungen bei Männern „in den besten Jahren“. Dazu Schlafstörungen, Verminderung der Leistungsfähigkeit, Fettzunahme, Libidoverlust ... Sind die männlichen Wechseljahre schuld daran? Und hilft eine Hormontherapie mit Testosteron gegen die Probleme? Die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ (Ausgabe 6/2011) hat das „Klimakterium virile“ unter die Lupe genommen.**

Die vor 10 oder 15 Jahren populäre These von den männlichen Wechseljahren (Klimakterium virile oder Andropause) hat mittlerweile massiven Widerspruch aus der medizinischen Fachwelt erfahren. Auch die damit teilweise verbundenen Hoffnungen, eine Art Hormonersatztherapie mit Testosteron wäre die Lösung des Problems, haben sich weitgehend zerschlagen:

- ▶ Auch wenn die Testosteronwerte im Durchschnitt mit dem Alter fallen, so zeigt doch ein Großteil der älteren Männer Werte wie junge Erwachsene – denn auch unter diesen sind die Schwankungen relativ groß. Selbst 80-Jährige können daher mit 20-Jährigen mithalten.
- ▶ Unter den genannten typischen „Wechseljahres-Symptomen“ leiden nach einigen Studien besonders Männer zwischen 50 und 60 Jahren, nach anderen Studien jedoch vor allem Männer zwischen 35 und 45. Die Testosteronwerte können in diesem Alter jedoch nicht schuld sein.

Sicher ist jedenfalls: Mit den hormonell dramatischen Veränderungen der weiblichen Wechseljahre lassen sich die Entwicklungen beim Mann ab Ende 40 nicht vergleichen. Die Mehrheit der Mediziner hält daher nichts von den männlichen Wechseljahren, wohl aber vom „Hypogonadismus“ bei einem eher kleinen Kreis von Betroffenen. Für diese Diagnose müssen allerdings sehr niedrige Testosteronwerte plus eine entsprechende Symptomatik vorliegen: wiederholt morgendlich gemessene Werten unter 8 nmol/l (bzw. 200 ng/dl).

Doch könnten vielleicht viel mehr Männer als nur die mit einem erwiesenen Mangel von der Testosterongabe profitieren? Das Männerhormon hat ja weitreichende Effekte auf den gesamten Organismus:

- ▶ Es hilft Muskelmasse aufzubauen und Fettansätze zu verhindern.
- ▶ Testosteron fördert die Knochendichte und hilft gegen Blutarmut.
- ▶ Niedrige Testosteronspiegel gehen mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse (Herzinfarkt & Co) und einem allgemein erhöhten Sterblichkeitsrisiko einher. Da scheint die Testosterontherapie doch nahe liegend. Allerdings musste erst kürzlich eine entsprechende Studie mit alten Männern vorzeitig abgebrochen werden: In der Gruppe, die Testosteron bekam, kam es vermehrt zu Kreislaufkollaps, Herzrhythmusstörungen, Ödemen und anderen Herz-Kreislauf-Ereignissen (inklusive Todesfällen). Also zum Gegenteil dessen, was man erwartet hatte!

*Tipp: Lesen Sie den ausführlichen Artikel in Naturarzt 6/2011. Darin finden Sie auch Tipps, wie Sie auf natürliche Weise den zu rasanten Übergang ins Alter und entsprechende Beschwerden vermeiden können.*

## *Der Naturarzt*

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen: <http://www.naturarzt-online.de>

Außerdem finden Sie die Zeitschrift bei [Facebook](#) unter

[www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552](http://www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552)

Sie können uns auch bei [Twitter](#) folgen. Der *Naturarzt* hat dort den Benutzernamen *NaturarztAccess* bzw. **@NaturarztAccess**. Alles noch in den Anfängen, aber mal sehen ...

