

Was hilft bei Prostatabeschwerden

Drei Viertel der Männer um die 70 leiden unter einer Vergrößerung

Die Prostata (Vorsteherdrüse) erzeugt die Flüssigkeit, die das Sperma (den Samen/das männliche Ejakulat) umgibt und nährt. Die Vergrößerung der Prostata (die als gutartige Hyperplasie bezeichnet wird) ist eine bei älteren Männern weit verbreitete Störung: drei Viertel der Männer um die 70 leiden unter einer gewissen Vergrößerung. Weil die Prostata die Öffnung umschließt, durch die der Urin die Blase verlässt, behindert eine Vergrößerung den Harnfluss. Dies führt zu lästigen Beschwerden wie häufigem Harndrang, einem langsamen, dünnen Harnstrahl und der Unfähigkeit, die Blase vollständig zu entleeren. Obwohl eine Vergrößerung in seltenen Fällen die Folge eines Krebses in der Drüse sein kann, ist der Vorgang meist harmlos und seine Ursachen bleiben unbekannt.

Ernährungsempfehlungen bei Prostatabeschwerden

Eine Ernährung, die viel Fett, besonders Fett tierischen Ursprungs (Fleisch, Milch, Eier) enthält, kann eine Vergrößerung der Prostata fördern, und das Prostatakrebsrisiko erhöhen. Das Ersetzen der tierischen Fette durch qualitativ hochstehende, kaltgepresste Pflanzenöle reichert die Ernährung mit wichtigen essentiellen Fettsäuren an, die die Vergrößerung zurückbilden und die Beschwerden mildern können. Kürbiskerne haben sich ebenfalls bewährt.

Nährstoffempfehlungen bei Prostatabeschwerden

Vitamin E

Vitamin E Supplemente können die Drüse verkleinern und Beschwerden lindern.

Zink

Eine Beeinträchtigung des Zinkhaushaltes in der Prostata kann zu einer Vergrößerung beitragen. Supplemente können die Drüse verkleinern und Beschwerden lindern.

Essentielle Omega-3-Fettsäuren

Die Überaktivität bestimmter Prostaglandine (kleine, hormonähnliche Stoffe) in der Drüse kann eine Vergrößerung auslösen. Supplemente können die Aktivität dieser Stoffe drosseln, die Drüse verkleinern und Beschwerden lindern.

Kürbiskerne

Die gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie (BPH)), ist das häufigste chronische Altersleiden bei Männern. Etwa 50% der Männer über 50 Jahren und mehr als 80% der Männer über 80 Jahren sind betroffen. Die Inzidenz und die Beschwerden nehmen mit steigendem Alter zu. Die Prostata ist ein Organ, das die Harnröhre kurz unterhalb der Blase faustartig umschließt. Die gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie (BPH)), ist das häufigste chronische Altersleiden bei Männern. Etwa 50% der Männer über 50 Jahren und mehr als 80% der Männer über 80 Jahren sind betroffen. Die Inzidenz und die Beschwerden nehmen mit steigendem Alter zu. Betroffene müssen häufiger auf die Toilette, auch nachts. Sie verspüren einen starken, plötzlichen Harndrang. Der Beginn

des Wasserlassens bereitet Schwierigkeiten. Der Harnstrahl kann schwächer werden. Das Wasserlassen dauert länger als gewohnt. Diese Komposition vereint die wertvollen Wirkstoffe von Kürbiskern, Brennnessel, Sägepalme, Granatapfel, Tomaten und Pygeum africanum.

ACHTUNG!

Alle oben genannten Vitalstoffe sind [bei Nature Power im Shop](#) erhältlich.

Besondere Hinweise

Starke Cadmiumbelastung (z.B. bei Rauchern) kann die Vergrößerung der Prostata anregen. Man sollte sich auf Cadmium hin untersuchen lassen, und falls die Befunde große Cadmiumrückstände ausweisen, kann eine Entgiftung von Vorteil sein.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>