



Die Gesundheitsseite

Die Prostata



Ab Mitte fünfzig sieht sich die Hälfte aller Männer mit mehr oder weniger schwerwiegenden Prostataproblemen konfrontiert. Die Thematik sollte im Auge behalten werden, denn das Phänomen tritt mit zunehmendem Alter deutlicher zutage.

Wie der Körper reagiert

Die Hälfte der Männer über 55 und 90% der Männer über 80 leiden an mehr oder weniger schwerwiegenden Problemen der Prostata. Mit zunehmendem Alter – meist ab 55 – vergrössert sich die Prostata (sehr) langsam, und dies führt in der Folge zu Problemen beim Urinieren. Ein schwacher Strahl, der Drang zum häufigen Wasserlassen – vor allem nachts – das Gefühl, die Blase nie zu leeren... Der Ausdruck «sich in die Schuhe pinkeln» erhält so wirklich seinen Sinn! Ganz häufig reflektieren diese Beschwerden eine benigne Prostat hyperplasie (BPH). Wird die Prostata zu gross, so verengt diese kastanienförmige Drüse die Urethra – die Harnröhre – und drückt auf die Harnblase. Daraus ergeben sich vor allem Probleme beim Wasserlassen, gelegentlich jedoch auch Harnwegsinfektionen – wenn sich die Blase nicht vollständig leeren kann, kommt es leicht zu Blasenentzündungen – Blasendistension, Harnsteine... Als Folge wird uriniert, sobald das Bedürfnis dazu auftritt und es wird versucht, die Blase so weit wie möglich zu leeren. Prostataprobleme sollten vom Arzt untersucht werden. Basierend auf den Informationen des Urologen entscheidet sich der Patient für eine medikamentöse Behandlung oder einen chirurgischen Eingriff.

Blut im Urin oder im Sperma, Gewichtsverlust, ein allgemeines Schwächegefühl, Rückenschmerzen... Die Symptome für Prostatakrebs sind nicht präzise. Auch hier führt der Arzt präventiv Untersuchungen durch und sorgt für Früherkennung auf der Basis medizinischer Daten, so wie von der Schweizerischen Gesellschaft für Urologie (SGU) empfohlen.

Was Sie tun können

- Fragen Sie umgehend Ihren Apotheker um Rat. Mit ihm gibt es keine Tabus. Wenn Sie es wünschen, findet das Gespräch in einem geschützten Raum statt.
- Wenn Sie Schwierigkeiten beim Wasserlassen haben, sollten Sie ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr trinken.
- Körperliche und geistige Gesundheit gründet auf einer gesunden Lebensführung: Regelmässig Sport treiben, ballaststoffreiche Ernährung, Obst und Gemüse, weniger Alkohol und Kaffee und Rauchstopp.
- Interessant zu lesen: «Prostata: kleine Drüse – grosse Bedeutung», eine von der Schweizerischen Gesellschaft für Urologie (SGU) herausgegebene Broschüre, herunterzuladen auf www.urologie.ch

PlusTipp

Homöopathie, Aromatherapie, Spagyrik und Phytotherapie sind Verbündete bei prostatabedingten Harnwegsproblemen. Empfehlung: Frucht der Palmettopalme (Zwergpalme), Granatapfel, Papaya, frische Pistazien, Brennnessel, Kürbiskerne, Zypresse und rote Myrte... Ihr pharmacieplus-Apotheker berät Sie diskret und ohne Tabu.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

