

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/krankheiten/bedeutung-der-prostata-und-ihre-erkrankungen/print.html>

# Bedeutung der Prostata und ihre Erkrankungen

## Funktion:

Die Prostata erzeugt ein dünnflüssiges, milchiges Sekret, das dem Samen bei der Ejakulation beige-mischt wird, um die Beweglichkeit der Spermien zu erhöhen. Circa 15 bis 30 % der Samenflüssigkeit stammen aus der Vorsteherdrüse.

Die Vergrößerung der Prostata ist eine bei älteren Männern weit verbreitete Störung, drei Viertel der Männer über 70 Jahre sind davon betroffen. Weil die Vorsteherdrüse die Öffnung umschließt, durch die der Urin aus der Blase fließt, wird der Harnfluss behindert. Das führt zu häufigem Harndrang, langsamem, dünnen Harnstrahl und der Unfähigkeit, die Blase vollständig zu entleeren. Meist ist diese Wucherung gutartig, selten ist sie Folge eines Krebses.

## Ernährung:

Eine Ernährung mit viel tierischem Fett (Fleisch, Eier, Milchprodukte) kann eine Vergrößerung der Prostata fördern und das Krebsrisiko erhöhen. Wenn man tierische Fette durch qualitativ hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle ersetzt, wird die Nahrung mit essenziellen Fettsäuren angereichert, welche zur Rückbildung der vergrößerten Prostata und Milderung der Beschwerden beitragen können. Reichlich frisches Obst und Gemüse hilft dem Vitamin- und Mineralstoff-Spiegel auf die Sprünge.

## Tipp:

Starke Cadmium-Belastung (Rauchen!) kann die Wucherung der Prostata anregen. Eine Entgiftung wäre vorteilhaft.

## Die drei Phasen der Prostata-Vergrößerung:

### Phase 1:

- Vermehrtes Wasserlassen, teilweise schmerzhaft
- Vermehrter nächtlicher Harndrang
- Zwanghafter Harndrang und verzögerter Beginn des Wasserlassens
- Nachträufeln

### Phase 2:

- Restharnbildung, der Urin ist nicht mehr ganz klar

### Phase 3:

- Überlaufblase mit tropfenweisem Harnabgang
- Trüber Urin und Harnverhaltung

Neuere Studien bestätigen, dass eine erhöhte Konzentration des Hormonmetaboliten Dihydrotestosteron daran mitverantwortlich ist. Durch die Senkung dieser Substanz wird das Prostatavolumen verringert und das Wachstum bösartiger Zellen verhindert.

## Welche Vitalstoffe können helfen?

- **Zinkmangel** kann zu einer Prostata-Vergrößerung beitragen. Ausreichend Zink kann die Drüse verkleinern und Beschwerden lindern
- **Gamma-Linolensäure** kann die Aktivität derjenigen Stoffe mindern, die eine Prostata-Vergrößerung auslösen. Sie kann zur Verkleinerung der Drüse und zur Linderung der Beschwerden beitragen
- **Kürbiskernpulver** enthält neben fettlöslichen Vitaminen reichlich Zink und Cucurbitacine, welche die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron hemmen und dadurch zur Abschwellung beitragen
- **Sojaisoflavone** sind Phytoöstrogene, die ebenfalls die Umwandlung von Testosteron in das ungünstige Dihydrotestosteron verhindern
- **Vitamin C und E, Selen und Zink, Citrusbioflavonoide, Traubenkernphenole, Beta-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin sind starke Antioxidanzien**, die freie Radikale bekämpfen und damit degenerative Prozesse, die zur Wucherung der Prostata beitragen, aufhalten. Außerdem helfen sie dem Körper, krebserregende Stoffe zu entgiften und verzögern den Alterungsvorgang
- **Folsäure und Vitamin B12** halten Zellen gesund und verhindern Wucherungen
- **Vitamin C und Zink** erhöhen die Schadstoffausleitung (z.B. Cadmium)
- **Vitamin C** stärkt das Immunsystem und verringert die Gefahr der Bildung von Krebszellen