

Prostatavergrößerung - Wissenswertes und was hilft

Die gutartige Prostatavergrößerung

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 Ursache der Prostatavergrößerung ist bisher nicht vollständig geklärt. Fest steht, dass das männliche Sexualhormon Testosteron einen Einfluss auf das Drüsenwachstum hat. In der Prostata wird Testosteron zu Dihydrotestosteron umgewandelt. Dihydrotestosteron regt das Drüsenwachstum an. Die Hyperplasie per se verursacht keine Symptome. Die Symptome entstehen durch die Einengung der Harnröhre oder einen ventilartigen Verschluss des Blasenausgangs.

Symptome der benignen Prostatahyperplasie:

- Gefühl einer unvollständig entleerten Blase
- Häufiges Wasserlassen mit meist kleinen Harnmengen (Pollakisurie).
- Mehrfaches nächtliches Wasserlassen (Nykturie) verhindert das Durchschlafen
- Nachtröpfeln, Überlauf- oder Drang-Inkontinenz
- Schwacher Harnstrahl
- Unterbrochener Harnstrahl
- Verzögerung beim Beginn der Blasenentleerung

Stadien der benignen Prostatahyperplasie

- Stadium I: Dysurie, Nykturie, Startschwierigkeiten, Strahlabschwächung, kein Restharn
- Stadium II: Restharn > 50 ml, beginnende Dekompensation. Die Entwicklung von Restharn begünstigt Harnwegsinfektionen sowie die Entstehung von Blasensteinen
- Stadium III: Überlaufblase, Stauungsniere, akuter Harnverhalt, postrenales Nierenversagen

Die Therapie richtet sich nach dem Stadium der Erkrankung. Seit Jahrzehnten haben Pflanzenextrakte zur Behandlung von leichten Formen der benignen Prostatahyperplasie eine hohe Popularität in Deutschland. Dies sind insbesondere Sägepalmenfrüchte und Kürbiskerne, aber auch Brennnessel, der afrikanische Pflaumenbaum (*Pygeum africanum*), Lycopin und der Granatapfel.

Sägepalmenfrüchte

Die Sägepalme (*Serenoa repens*, *Sabal serrulata*) gehört zu den Palmengewächsen (Arecaceae) und kommt im Südosten der USA vor. Sie gedeiht auf Sandböden und bevorzugt ein mildes Klima. Im Herbst bildet die Zwergpalme dunkelrot gefärbte Früchte, diese werden in der pflanzlichen Medizin verwendet. Volksmedizinisch werden Sabalfrüchte zur Behandlung von Blasen-, Prostata- und Hodenentzündungen verwendet, aber auch zur Behandlung von Erkrankungen der Atemwege.

Bereits 1989 bewertete die Kommission E, die selbstständige, wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA) und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), Sägepalmextrakte positiv zur Anwendung bei Prostatahyperplasie. Sägepalmextrakte verbessern die Beschwerden einer vergrößerten Prostata im Stadium I und II, ohne jedoch die Vergrößerung zu beheben.

Verantwortlich für die Wirksamkeit sind die in den Früchten enthaltenen Fettsäuren (insbesondere gesättigte, mittelkettige Fettsäuren wie Laurinsäure und Myristinsäure) und Phytosterole (β -Sitosterol, Campesterol, Stigmasterol).

Die Wirkstoffe der Sägepalme haben eine antiandrogene Wirkung und hemmen die 5α -Reduktase, welche verantwortlich ist für die Umwandlung von Testosteron in das aktive Dihydrotestosteron. Dihydrotestosteron regt das Drüsenwachstum an.

Pygeum africanum

Der *Pygeum africanum* (afrikanischer Pflaumenbaum) ist ein großer, immergrüner Baum, der in Afrika in einer Höhe von 1000 bis 2500m wächst. Verwendet wird die Rinde (*Cortex Pygei africana*) bzw. das Harz vor allem zur Behandlung von Nieren-, Blasen- und Prostataerkrankungen. Wichtige Inhaltsstoffe in *Pygeum africanum* sind lipidlösliche Phytosterole (β -Sitosterol) und pentazyklische Triterpene.

Pygeum africanum kann die Symptome einer gutartig vergrößerten Prostata reduzieren. Studien zeigten u.a. eine Normalisierung des Harnstrahls, sowie eine Abnahme des nächtlichen Wasserlassens und des Restharnvolumens.

Es existieren drei vorgeschlagene Wirkmechanismen: die Inaktivierung von Androgenrezeptoren, die Hemmung von zellulären Wachstumsfaktoren (Fibroblasten- und Epidermaler Wachstumsfaktor) und antiinflammatorische Eigenschaften durch Hemmung der 5-Lipoxygenase.

Kürbiskerne (*Cucurbita pepo*)

Die Kürbiskerne enthalten u.a. Phytosterine in freier und gebundener Form, die Aminosäure Cucurbitin, β - und γ -Tocopherol (Vitamin E) sowie Selen.

Ähnlich wie die Wirkstoffe der Sägepalme hemmen die in Kürbiskernen enthaltenen Phytosterole die Umwandlung von Testosteron in das aktive Dihydrotestosteron.

Klinische Studien belegen die Wirksamkeit von lipophilen Kürbiskernextrakten bei Miktionsbeschwerden als Begleitsymptome einer Reizblase oder einer gutartigen Vergrößerung der Prostata. Auch die Kommission E bewertete Kürbiskerne für Reizblase und Miktionsbeschwerden bei Prostataadenom Stadium I bis II positiv. Die Beschwerden äußern sich durch schmerzhaftes Wasserlassen, häufige Blasenentleerung, nächtlichen Harndrang, Harnverhalten und führen zur Restharnbildung.

Brennnessel

Die Brennnessel (*Urtica*) gehört zu den Brennnesselgewächsen (*Urticaceae*).

Eine positive Bewertung der Kommission E liegt für Brennnesselkraut (*Urticae herba*) und Brennnesselblätter (*Urticae folium*), zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und als Durchspülung zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß, vor.

Die Brennnessel hilft jedoch nicht nur gegen leichte Harnwegsinfekte, sondern erleichtert auch das Wasserlassen bei einer gutartigen Prostatavergrößerung.

Wichtige Hinweise:

Wer unter Wasseransammlungen (Ödeme) im Körper leidet, die durch eine eingeschränkte Herz- oder Nierenfunktion bedingt sind, darf Brennessel nicht anwenden.

Lycopin

Lycopin ist ein Carotinoid, das vor allem in Tomaten vorkommt. In Studien reduzierte Lycopin den PSA-Wert und hemmt das Fortschreiten der Prostatavergrößerung. Des Weiteren deuten Studien auf eine krebspräventive Wirkung von Lycopin bei Prostatakrebs hin.

Folgende Wirkungen konnten u.a. in Studien aufgezeigt werden:

- Antioxidative Wirkung
- Hemmung der Tumorpheriferation und -invasion (Metastasierung)
- Förderung der Apoptose

Granatapfel

Auch Granatapfelpolyphenole übten in Studien antikanzerogene Wirkungen aus. Sie zeigten in in-vitro-, in-vivo- und klinischen Studien eine überzeugende Hemmung der Kanzerogenese (Initiation, Promotion, Progression) und reduzierten ähnlich wie Lycopin den PSA-Wert. Eine abschließende Beurteilung der Studienlage ist jedoch noch nicht möglich.

Folgende Wirkungen konnten u.a. in Studien aufgezeigt werden:

- Antioxidative Wirkung
- Bindung von potentiell prokanzerogenen Metallen z.B. Kupfer
- Blockade von prokanzerogenen Enzymen
- Entzündungshemmende Wirkung
- Förderung der Apoptose (Zelltod) von Tumorzellen
- Regulation des Zellzyklus
- Reduktion der Expression androgen-synthetisierender Enzyme und des Androgenrezeptors beim Prostatakarzinom
- Verminderung der Neoangiogenese (Neubildung von Tumorgefäßen)
- Verringerung von Tumorpheriferation und -invasion (Metastasierung)
- Wahrscheinliche Synergieeffekte mit Chemo- und Strahlentherapie