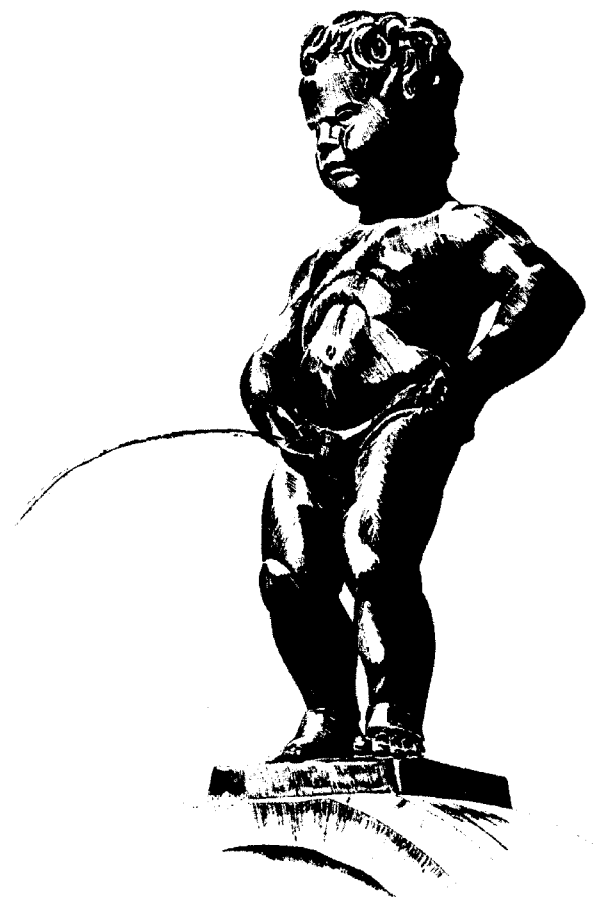


Prostatakrebs: häufig, aber ohne Folgen



Drei Viertel der über 60-jährigen Männer haben Krebszellen in der Prostata, werden aber nicht behandelt – und das ist gut so. Die meisten von ihnen werden auch ohne Behandlung nie Symptome wahrnehmen. Viel bedeutender sind die Beschwerden durch die so genannt «gutartige» Vergrößerung der Prostata – und hier kann Mann etwas unternehmen, wenn er sich um dieses elementare Organ seiner Sexualität kümmert. ■ Heinz Knieriemen

Von Mark Twain, dem amerikanischen Spötter und Romancier, stammt der Ausspruch: «Ein Mann im Vollbesitz seiner Kräfte muss den Harnstrom im hohen Bogen über einen Zaun dirigieren können und dabei Wohlbefinden und Kraft empfinden.» Doch immer häufiger und in stets früherem Alter wird aus dem kraftvollen Harnstrom ein dünner Strahl oder gar ein müdes Rinnsal. Betroffene müssen nachts zum Wasserlassen aufstehen – öfter und dringlicher als sonst. Häufig fällt es dann auch schwer, die Blase völlig zu entleeren. Aus Manneslust wird Mannesfrust – die Prostata kommt ins Gerede.

Der aus dem Griechischen stammende Begriff Prostata (prostates = Vorsteher) bezieht sich auf die exponierte Lage der Drüse zwischen Harnblase und Beckenboden. Sie umschliesst die Harnröhre ringförmig. Sie bildet aber auch den Knotenpunkt, wo zwischen Harn- und Samenfluss umgeschaltet wird. Die Prostata, die aus vielen Einzeldrüsen besteht, ist eng mit weiten Bereichen männlicher Sexualität verbunden: Sie produziert das Prostatasekret, eine Flüssigkeit, die der Ernährung und Fortbewegung der Spermien dient. Über feine Gänge, die in die hintere Harnröhre mün-

den, wird das Sekret beim Erguss dem Samen beigemischt. Die Prostata sorgt also für die Fertilität (Fruchtbarkeit) und die Beweglichkeit der Spermien. Sie nimmt aber auch Einfluss auf die anderen Bereiche männlicher Sexualität, die Erektion, die Ejakulation und sogar die Libido.

Bei einer Vergrößerung der Prostata werden Blasen- ausgang und Harnröhre stärker zusammengepresst, was zu Harndrang und den unterschiedlichsten Schweregraden von Harnrückhalt führt. Beschwerden sind mit fortschreitendem Alter in den Industrienationen eher die Regel als die Ausnahme. Unterschieden werden dabei drei Formen möglicher Beschwerdebilder. Am häufigsten tritt die gutartige Vergrößerung der Prostata auf, die *Benigne Prostat-Hyperplasie (BHP)* oder *Prostata-Adenom*. Die *Prostatitis* ist eine Entzündung der Prostata durch Infektionen, akut oder chronisch, die meist mit Antibiotika behandelt wird. Die dritte Form einer Erkrankung ist die *maligne*, also bösartige Form, der Prostatakrebs.

10 Experten, 10 verschiedene Meinungen

Das Prostatakarzinom gilt in den Industrienationen als die

Vertrauen Sie sich mit dem Prostatakarzinom den 10 führenden Fachleuten in den USA an, und Sie werden 10 verschiedene Meinungen hören.

am weitesten verbreitete Krebserkrankung des Mannes. Trotz ihrer Häufigkeit ist diese Krebsart noch wenig erforscht. Noch immer führen die Basisuntersuchungen – Tastbefund, Ultraschall, Bestimmung des *Prostata-spezifischen Antigens* (PSA) sowie Gewebentnahme und -untersuchung – zu falsch positiven oder falsch negativen Ergebnissen. Und vor allem gibt es keine befriedigende Antwort auf die Frage, ob die Risiken oder die Vorteile einer aggressiven Behandlung im Frühstadium überwiegen. Nicht ohne Grund sagt Marc B. Garnick, Professor an der Medizinischen Fakultät der Harvard-Universität in Cambridge (Massachusetts): «Vertrauen Sie sich mit dem Prostatakarzinom den 10 führenden Fachleuten in den USA an, und Sie werden 10 verschiedene Meinungen hören.» Wenn es überhaupt eine Krebsart gibt, die für Angstkampagnen ausgenutzt werden kann, dann ist es der Prostatakrebs. Oft wird durch die Früherkennung nur die gesunde Lebensphase verkürzt und die Krankheitszeit verlängert, ohne dass ein erkennbarer Nutzen entsteht. Ob und wann eine operative Krebsentfernung lebensverlängernd wirkt, ist bis heute nicht wissenschaftlich belegt.

Tastbefund, PSA-Wert und wie weiter?

Warum solche Unsicherheiten längst noch nicht ausgeräumt sind, lässt sich am ehesten damit erklären, wie man die Erkrankung gegenwärtig zu erkennen und zu behandeln versucht. Entdeckt wird sie in der Regel durch eine Rektaluntersuchung: Dazu führt der Arzt einen Zeigefinger in den After ein, um die hinter der Mastdarmwand gelegene Vorsteherdrüse auf Veränderungen in Grösse, Gestalt und Konsistenz – insbesondere auf Knoten – abzutasten.

Als nächstes folgt die Messung des PSA-Wertes. Das prostata-spezifische Antigen (PSA) gehört zu den zahlreichen an Proteine gebundenen Molekülarten, die von der Vorsteherdrüse produziert werden. Bei Krebsbefall werden diese vermehrt an das Blut abgegeben. Sie gelten daher als Tumormarker. Ursache für höhere PSA-Werte können aber auch andere Faktoren sein, etwa eine beginnende gutartige Vergrösserung, eine Entzündung, mechanischer Druck auf die Drüse (sitzen!) und sogar Geschlechtsverkehr oder onanieren. Der PSA-Wert ist also ohne grossen Aussagewert. Es können jedoch durch eine exakte Beobachtung des Verlaufs

– beispielsweise auch bei phytotherapeutischen Behandlungen – wichtige Rückschlüsse gezogen werden.

Grosse Ausweitung der Krebserkrankungen

Ein erhöhter PSA-Wert beweist also nicht, dass eine Krebserkrankung vorliegt. Trotzdem ist seit Einführung des einfachen Labortests 1984 in den USA ein rasanter Anstieg der diagnostizierten Fälle zu beobachten. Dies hat die Diskussion darüber verschärft, ob man überhaupt nach kleinen, keine Beschwerden verursachenden Karzinomen fahnden und die Betroffenen möglichst bald einer Operation unterziehen soll. Gegner führen unter anderem an, dass sich bei mikroskopisch kleinen Tumoren nicht vorab erkennen lässt, ob sie latent bleiben – also in der zu erwartenden Lebensspanne keine oder geringe Symptome erzeugen – oder klinisch bedeutsam werden oder gar lebensbedrohliche Metastasen bilden. Durch die Früherkennung über den PSA-Wert wird eine Spirale in Gang gesetzt, durch die immer mehr Männer einer riskanten Therapie unterzogen werden, die sonst wohl mit und nicht an Prostatakrebs gestorben wären.

Bei 40 Prozent der 50-jährigen und bei 75 Prozent der über 60-jährigen Männer lassen sich Krebszellen in der Prostata aufspüren – mehr als 80 Prozent von ihnen werden jedoch nie Symptome wahrnehmen. Das wirft natürlich auch die Frage auf, unter welchen Voraussetzungen eine operative Totalentfernung der Prostata zu verantworten ist. Eine Operation wird in aller Regel nämlich von Impotenz, Dauermedikamentierung, chronischer Müdigkeit, Depressionen usw. begleitet. Auch Experten stellen sich durchaus die Frage: Hat die Verfeinerung der diagnostischen Möglichkeiten Männer vor schweren gesundheitlichen Schäden bewahrt oder sie zu Teilinvaliden gemacht? Sie hat auf jeden Fall dazu geführt, dass sich in den USA – mit einer vergleichbaren Tendenz auch bei uns – seit 1984 die Zahl der Radikaloperationen annähernd verzehnfacht hat, ohne dass erwiesen ist, dass eine aggressive Behandlung im Frühstadium der Erkrankung die Entwicklung von Metastasen verhindert und insgesamt Leben rettet. Sehr häufig machen die schweren Nebenwirkungen auch den Vorteil allenfalls gewonnener Lebensjahre zunichte. ▶

Durch die Früherkennung wird eine Spirale in Gang gesetzt, durch die immer mehr Männer einer riskanten Therapie unterzogen werden, die sonst wohl mit und nicht an Prostatakrebs gestorben wären.

Die Argumente von Prof. Julius Hackethal, dem Rebellen unter den Chirurgen, sind nicht ohne weiteres vom Tisch zu wischen, wonach allein schon das druckvolle Abtasten der Prostata sowie die Biopsien, Entnahmen von Gewebeproben, aus einem «Haustier-» einen «Raubtierkrebs» machen könne.

Gutartig – bösartig, auf jeden Fall lästig

Die meisten Beschwerden gehen von der *Benignen Prostata-Hyperplasie*, also der gutartigen Vergrösserung der Prostata, aus. Die Bezeichnung *gutartig* sagt allerdings nichts über das Krankheitsbild aus, sondern bedeutet lediglich, dass nichts auf eine Krebserkrankung mit der Gefahr von Metastasen hindeutet. Bei mehr als der Hälfte der Männer über 45 Jahren ist eine Hyperplasie der Prostata nachzuweisen, bei über 65-jährigen steigt der Anteil auf etwa 80 Prozent.

Bei normaler Flüssigkeitsaufnahme kündigt sich in einer gesunden männlichen Blase erst nach vier oder mehr Stunden ein leichter Drang an, den von den Nieren kommenden Harn zu entleeren. An dieser lebenswichtigen Entleerung sind die vom Willen gesteuerte Blasenmuskulatur und ein zweiter Muskel in der Harnröhre am Ende der Prostata beteiligt. Vergrössert sich nun die Prostata, wird der Entleerungsdrang grösser. Die Zeitintervalle werden immer kürzer, und es bedarf auch grösserer Anstrengungen zum Wasserlassen. Zudem gelingt die Entleerung der Blase nur noch unvollständig, womit sich auch die Gefahr von Entzündungen erhöht.

In der zweiten Phase der Benignen Prostata-Hyperplasie, die kaum noch als gutartig bezeichnet werden kann, nehmen die Beschwerden beim Wasserlassen mit häufigem Harndrang tagsüber und nachts zu. Durch die Restharnbildung werden Harnwegsinfekte, Entzündungen der Prostata und Blasensteinbildung begünstigt. Typisch ist auch der mehrmalige Unterbruch einer Blasenentleerung. In der dritten Phase schliesslich erschlafft die Muskulatur der Harnblase, so dass die Restharnmenge immer grösser wird. Es kann ein Rückstau bis hinauf in die Nieren entstehen, die um die Erhaltung ihrer Filterfunktionen kämpfen. Das Endstadium ist eine Harnvergiftung (Urämie). Die Niere versagt, da sie vor allem die Stickstoffwechselprodukte nicht

mehr ausscheiden kann. Doch so lange sollte kein Mann mit einer vergrösserten Prostata warten, selbst wenn es sich um eine gutartige Form handelt.

Sich nicht verängstigen lassen

Gerade bei den gutartigen Formen, der vergrösserten Altersprostata, hat in den letzten Jahren ein Umdenken hin zu einer nüchtern-realistischen Einschätzung stattgefunden. Es wird weniger operiert und nur noch dann, wenn alle anderen Wege zu einer Besserung versagt haben. Zudem muss keinesfalls jeder Mann mit einer vergrösserten Prostata behandelt werden. Wirklich beeinträchtigt in ihrer Lebensqualität mit ständigem Harndrang oder dem Gefühl, die Blase nicht mehr vollständig leeren zu können, sind nur etwa 25 Prozent der Männer mit Prostatabeschwerden. Diese Beschwerden beim Wasserlösen müssen zudem nicht unbedingt von der Grösse der Prostata und dem Grad der Verengung der Harnröhre abhängen. Es gibt Männer mit einer grossen weichen Prostata, die keine Beschwerden kennen, andererseits kann eine relativ kleine Vorsteherdrüse massive Probleme verursachen.

Wichtig ist, dass sich Männer mit Prostatabeschwerden nicht verängstigen lassen, sondern selbstbewusst, selbstbestimmt, aber auch entschlossen auftreten. Entschlossenheit ist vor allem in dem Sinne gefordert, Selbstverantwortung für den Heilprozess zu übernehmen. Keine Frage: Wenn sich Beschwerden an der Prostata bemerkbar machen, wenn das Wasserlassen schwerfällt oder gar Schmerzen über längere Zeit anhalten, sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Jede Behandlung im Frühstadium mit pflanzlichen Heilmitteln, Massagen oder Erwärmungstherapien vergrössert die Chance, operative Eingriffe zu verhindern.

Prophylaxe und Pflege der Prostata

Gesundheit und Wohlbefinden des Mannes hängen von einer gut funktionierenden Prostata ab – Grund genug, diesem Organ Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar nicht erst dann, wenn Beschwerden auftreten. Gerade den westlichen Industriegesellschaften mit den rasanten Steigerungsraten an benignen und malignen Prostatabeschwerden täte es gut, Ursachen und Hintergründe für diese Entwicklung zu durch-

Frauen haben die Zeichen der Zeit erkannt und tun mit den heute vielerorts angebotenen Beckenbodenübungen aktiv etwas dagegen, Männer verharren in der Rolle des passiven Abwartens.

leuchten. Da ist zum einen der verkrampfte Umgang mit Sexualität, der zu energetischen Staus führt (Rüdiger Dahlke: *Prostatabeschwerden sind ein Ausdruck der verdrängten Lust*), da sind aber auch die weitverbreiteten Blockaden im Beckenbereich, die vor allem durch sitzende Tätigkeit, schlechte Haltung und Bewegungsmangel ausgelöst werden. Und so fügt es sich, dass mit dem typischen Wohlstandsverhalten bei den Männern die Prostatabeschwerden und bei den Frauen die vergleichbaren Beckenbodenprobleme mit Harninkontinenz rasant zunehmen. Der bezeichnende Unterschied: Frauen haben die Zeichen der Zeit erkannt und tun mit den heute vielerorts angebotenen Beckenbodenübungen aktiv etwas dagegen, Männer verharren in der Rolle des passiven Abwartens.

Dabei kann schon eine ganz einfache tägliche Übung zu einer energetischen Lockerung beitragen, indem im Sitzen die Analmuskulatur rhythmisch angespannt und wieder entspannt wird.

Während in unserem Kulturkreis Massagen der Analregion oder gar der Prostata mit Tabus belegt sind, gehören sie im Taoismus zur vielgeübten Praxis, wie ein kurzer Text aus dem empfehlenswerten Buch von Mantak Chia: «Tao Yoga der Liebe» (Ansata Verlag) zeigt. «Führen Sie einen

Finger ins Rektum ein und stossen und massieren Sie sanft die Prostata. Dazu kann ein Öl, Vaseline oder etwas Speichel verwendet werden. Falls die Prostata stark entzündet ist, nur den Bereich zwischen Steissbein und After leicht massieren. Sie können den Finger auch am Schliessmuskel hinein- und hinauschieben und den Rhythmus variieren, um die Prostata zu stimulieren. Oder Sie können durch Zusammenziehen und Loslassen den Schliessmuskel zum Vibrieren bringen, wodurch zahlreiche örtliche Nerven angeregt werden. Eine weitere Möglichkeit, die Prostata zu stimulieren, besteht darin, Einzelpunkte um den After herum zu pressen. Waschen Sie diesen zunächst mit milder Seife und drücken und reiben Sie dann den Bereich um den Schliessmuskel. Dadurch wird nicht nur die Prostata angeregt, sondern alle höheren Drüsen wie die Hirnanhang- und Zirbeldrüse, was sich insgesamt harmonisierend auswirkt

Heinz Knieriemen ist Autor zahlreicher Bücher über Gesundheits- und Naturthemen. Als langjähriger stv. Chefredaktor der Zeitschrift «natürlich» hat er eine Vielzahl von Gesundheitsthemen bearbeitet und sich einen Ruf als unbestechlicher Kritiker des Krankheitswesens erworben.

*Gesund ohne Medikamente
– in jeder Ausgabe ein Thema*
Zeitpunkt

Ein Probeabo ohne Risiko (aber mit Nebenwirkungen) gibt es hier: www.zeitpunkt.ch