



MIT DIESEN TIPPS zur
GESUNDEN PROSTATA
RATGEBER

W W W . N A T U R T R E U . D E



»TU DEINEM LEIB ETWAS GUTES,
DAMIT DEINE SEELE LUST HAT,
DARIN ZU WOHNEN.«

~ Teresa von Ávila

1

Mit diesen Tipps
zur gesunden
Prostata

S. 3

Wo liegt die
Prostata

S. 3/4

2

Funktionen der
Prostata

S. 4/5

So steuert Ihr
Körper die Sexual-
hormone

S. 5/6

3

Die gutartige
Prostatavergrößer-
ung

S. 7

Wie kommt es zu einer
gutartigen Prostata-
vergrößerung?

S. 7/8

4

Die Prostata-
vergrößerung lässt
sich nicht aufhalten –
die Beschwerden
schon

S. 9

5

Was Ihrer Prostata
guttut und sie stärkt

S. 10/11/12

Quellenangabe

S. 13

6

Haftungs-
ausschluss

S. 14





MIT DIESEN TIPPS ZUR GESUNDEN PROSTATATA

In diesem E-Book möchten wir nicht nur über eines der wichtigsten Themen der Männergesundheit informieren – vor allem möchten wir Ihnen viele wertvolle Tipps geben, was Sie selbst unternehmen können, um ein Leben lang eine gesunde Prostata zu haben. Auch im Falle einer bestehenden Veränderung an der Prostata bleiben Ihnen viele Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

WO LIEGT DIE PROSTATATA?

Alle Welt spricht von der Prostata, doch die meisten wissen gar nicht, wo im Körper sie sich befindet. Dabei ist es wichtig, dies zu wissen, um zu verstehen, wieso die möglichen Symptome auftreten können. **Die Prostata befindet sich im Inneren des Beckens, direkt unterhalb der Blase, so dass die Prostata den Beginn der Harnröhre umhüllt.** Der Harnleiter geht nämlich mitten durch die Prostata. Die Samenleiter, die aus den Hoden aufsteigen, münden im Inneren der Prostata in den Harnleiter. Denn dieser ist der einzige Ausgang, der zum Penis führt. Dementsprechend müssen beide Flüssigkeiten, der Harn genauso wie die Samenflüssigkeit, die die Spermien enthält, durch den Harnleiter geführt werden.

Die Prostata schließt also nach oben an die Blase an und liegt unten auf dem Beckenboden auf. Der Beckenboden wiederum ist eine Fläche, die durch Bindegewebe und Muskeln gebildet wird. **Diese Muskeln sind willentlich steuerbar.** Trotzdem sind sich die wenigsten Menschen dessen bewusst. Denn die Muskulatur des Beckenbodens funktioniert sowohl beim Darm als auch bei der Harnröhre unter anderem als Verschlussmuskel. Die Prostata liegt übrigens direkt vor dem Dickdarmende, bevor dieser in den Mastdarm übergeht. Die Drüsen in der Prostata bestehen aus zwei Gruppen, den Außendrüsen und den Innendrüsen. Sie sind über Ausführungsgänge direkt mit der Harnröhre verbunden. Man unterscheidet zudem zwischen einem linken und einem rechten Prostatalappen, die beide miteinander verbunden sind. Das drüsige Gewebe der Prostata ist außen durch eine Kapsel aus Bindegewebe umschlossen, wodurch sie sich beim Ertasten prall und gleichmäßig elastisch anfühlt. Doch die Prostata besteht aus noch mehr Gewebe als nur Drüsen. So ist die vordere Zone der Prostata fast ausschließlich aus Bindegewebe und Muskulatur aufgebaut. Auch direkt um die Harnröhre besteht die Prostata in erster Linie aus Muskelgewebe. Dieses ist wichtig, denn es bewirkt, dass das Sekret der Prostata zusammen mit dem restlichen Ejakulat ausgestoßen werden kann.

BEI DER BETRACHTUNG DER PROSTATATA KANN MAN SIE AUCH IN DREI ZONEN ODER SCHICHTEN UNTERTEILEN

Die äußere, periphere Zone, die manchmal auch Außendrüse genannt wird, ist sensibel für das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Während der Pubertät beginnt die Prostata unter Einfluss von Testosteron auf die Größe einer Kastanie heranzuwachsen. Im Gegensatz dazu wird die mittig gelegene Zone, die Innendrüse, durch Östrogen zum Wachsen angeregt.



Dieses zählt zwar eigentlich zu den weiblichen Geschlechtshormonen, wird aber auch in geringen Mengen von Männern produziert. Die Innendrüse umgibt die beiden Samenleiter. **Genau um die Harnröhre herum liegt die Übergangs- oder auch periurethrale Zone.**

FUNKTIONEN DER PROSTATA

Die Prostata ist eine Drüse im Inneren des männlichen Körpers. Beim jungen, gesunden Mann ist sie in Form und Größe mit einer Kastanie vergleichbar und hat ein Volumen von ca. 20 ml. Auch im Gewicht ist sie, bis etwa zum 40. Lebensjahr, mit 20 Gramm ein eher kleines Kaliber. Allerdings nimmt die Prostata im Laufe des Lebens nicht nur an Volumen zu, sondern auch an Gewicht. So kann selbst eine gesunde Prostata im Laufe des Lebens auf ein Gewicht von mehr als 100 Gramm kommen.

Wie jede Drüse bildet auch die Vorsteherdrüse, so der deutsche Name der Prostata, ein Sekret, das sie bei Bedarf abgibt. In ihrem Fall ist dieses Sekret ein Teil der Samenflüssigkeit. Eine klare, bis weißliche Flüssigkeit, die den Spermien das flüssige, nährstoffreiche Medium bietet, das ihnen die erfolgreiche Fortbewegung und letztendlich Fortpflanzung ermöglicht. Die Spermien selbst werden jedoch in den Hoden produziert. **Ohne das Sekret der Prostata wären wir nicht fortpflanzungsfähig.** Denn es enthält ein Enzym, das das Ejakulat flüssig und damit die Spermien schwimmbähig macht. Die Prostata ist nicht alleine für die Samenflüssigkeit zuständig. Auch die Samenbläschen, die außen auf der Prostata aufliegen, produzieren einen Teil dieser Zucker und Proteine enthaltenden Flüssigkeit.

Damit diese Flüssigkeit beim Orgasmus in die Harnröhre gelangen und sich dort mit den Spermien vermischen kann, ziehen sich die Muskeln, die auch in der Prostata vorkommen, rhythmisch zusammen und pressen dadurch die Flüssigkeit durch eine große Zahl an Ausführungsgängen in die Harnröhre hinein. Gleichzeitig befördert der Körper auch die Spermien und die Sekrete der Samenbläschen in die Harnröhre, weswegen es so wichtig ist, dass sich Harn- und Samenwege im Bereich der Prostata vereinen.

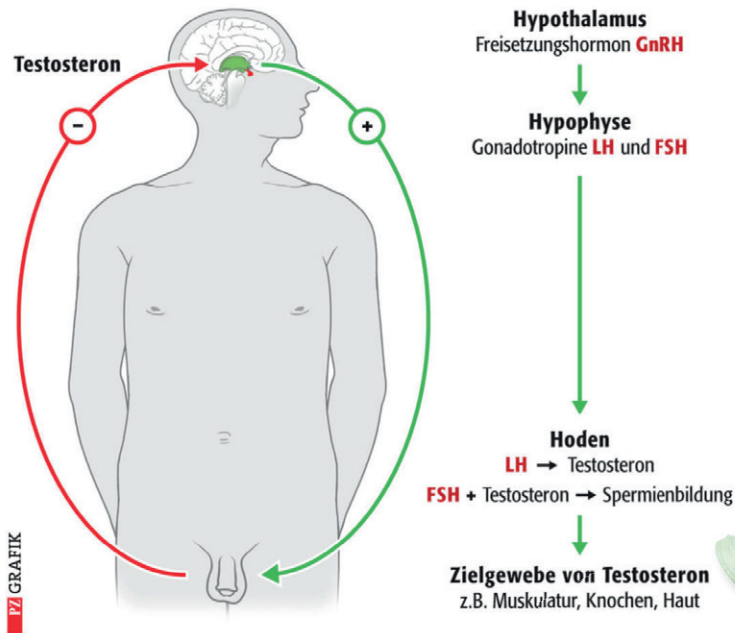
Zur Samenflüssigkeit produziert die Prostata auch eine Substanz, die PSA genannt wird. Dies bedeutet „prostataspezifisches Antigen“. Es ist ein Enzym. Dieser Stoff dient eigentlich dazu, das Sperma, das zunächst dazu neigt zu „klumpen“, im Körper der Frau zu verflüssigen. So wird es dann im Anschluss für die Spermien leichter, zur reifen Eizelle zu wandern und diese zu befruchten. Dieses PSA ist jedoch nicht alleine im Sperma nachzuweisen, sondern auch im Blut. Wie viel PSA im Blut vorhanden ist, hängt von der Menge des gebildeten Antigens und der Geschwindigkeit, mit welcher PSA im Körper wieder abgebaut wird, ab. Doch wie viel des Eiweißes im Körper gebildet wird, hängt auch davon ab, wie viel produzierendes Drüsengewebe es gibt, also, wie groß die Prostata ist. **Es gibt jedoch noch sehr viele andere Aspekte, die den PSA-Wert beeinflussen. Zum Beispiel alle Aktivitäten, die die Prostata mechanisch beanspruchen.** Fahrradfahren gehört da genauso dazu wie Geschlechtsverkehr oder auch die digitale-rektale Untersuchung, mit der Ihr Urologe sich einen ersten Überblick über Größe und Beschaffenheit Ihrer Prostata macht.



Da die Prostata also mit dem Geschlechtsakt zu tun hat, unterliegt ihre Funktion dem Einfluss des männlichen Geschlechtshormons Testosteron. Es steuert sowohl das Wachstum der Prostata in der Pubertät als auch ihre Funktion. **Doch keine Angst: Die Prostata produziert selbst keine Hormone oder dergleichen. Probleme mit der Prostata müssen also nicht grundsätzlich Probleme mit dem „Mann-Sein“ erzeugen.**

SO STEUERT IHR KÖRPER DIE SEXUALHORMONE

Damit Ihre Sexualorgane zuverlässig funktionieren können, benötigen sie ein ausgeklügeltes Steuerungssystem. In diesem Fall aus Hormonen gebildet. Dieses System startet im Gehirn, und zwar in einer Region, die sich Hypothalamus nennt. Das ist eine Zentrale für die wesentlichsten Funktionen des vegetativen Nervensystems. Dieses steuert alle Bereiche des Lebens, die wir nicht direkt willentlich beeinflussen können.





Der Hypothalamus setzt ein Hormon frei, das GnRH (Genadotropin-Releasing-Hormon), und das ist wiederum dafür zuständig, etwas tiefer im Gehirn, in der Hypophyse zwei Hormone freizusetzen. Diese nennt man LH (luteinisierendes Hormon) und FSH (Follikel-stimulierendes Hormon). Sowohl bei Männern als auch bei Frauen sind beide Hormone dafür zuständig, dass die Fortpflanzungszellen heranreifen und sich für die Befruchtung vorbereiten.

Diese beiden Hormone wirken auf die Hoden. LH regt die Hoden dazu an, Testosteron zu bilden. Dieses aktiviert dann, zusammen mit dem FSH aus der Hypophyse, die Hoden, Spermien zu bilden. **Doch nicht nur die Hoden sind Zielorgane des Testosterons.** Auch zum Beispiel die Haut, Muskeln und Knochen reagieren direkt auf einen hohen Spiegel an Testosteron im Körper. Der Kreis der Hormone schließt sich dadurch, dass ein niedriger Testosteronspiegel im Blut erneut den Reiz an das Gehirn gibt, GnRH auszuschießen. Vor allem hormonell stellen die so genannten Wechseljahre des Mannes, die Mediziner auch **Andropause** nennen, einen **Wendepunkt im Leben** dar. Die Zusammenhänge sind zwar bisher noch nicht vollständig geklärt, trotzdem nehmen Wissenschaftler an, dass embryonale Stammzellen, die auch noch in der Prostata erwachsener Männer zu finden sind, eine große Rolle bei der BPH (Benigne Prostata Hyperplasie), wie Mediziner die vergrößerte Prostata nennen, spielen. Logischerweise sollte mit dem Abfallen des Testosteronspiegels während der Wechseljahre des Mannes die Prostata kleiner werden. Um dem entgegenzuwirken, so nehmen Mediziner an, wird durch den sinkenden Hormonspiegel ein Wachstumsschub der embryonalen Stammzellen aktiviert. Solche Stammzellen können bei Bedarf in jede Art von Körperzellen verwandelt werden. **Der Überschuss dieser neu gebildeten Prostatazellen würde dann über das Ziel hinausschießen und die Vorsteherdrüse immer weiter anschwellen lassen.**

Eine andere Theorie, die als Arbeitsgrundlage in der Medizin dient, konzentriert sich auf die im Körper vorhandenen Östrogene, vor allem das Östradiol. Dieses hat in jungen Jahren nur eine sehr geringe Wirkung auf den männlichen Körper. Dazu ist die Konzentration des Gegenspielers Testosteron deutlich zu hoch. Sinkt die Menge des männlichen Hormons jedoch in den Wechseljahren ab, so die Theorie, würde das zu einer Wucherung des Prostatagewebes führen.





DIE GUTARTIGE PROSTATAVERGRÖßERUNG

Die gutartige Prostatavergrößerung ist ein Prozess, der im Laufe seines Lebens praktisch jeden Mann betrifft. Bereitet solch eine Vergrößerung keine Probleme, ist alles wunderbar. Manche Männer haben eine verhältnismäßig starke Vergrößerung und leiden nicht oder kaum unter Beschwerden, während andere nur eine geringe Vergrößerung aufweisen und dabei schon erhebliche Einbußen an Lebensqualität hinnehmen müssen. Die Beschwerden sind also nicht in erster Linie von der Größe abhängig, sondern unterliegen auch anderen Faktoren. Auch kann der Betroffene normalerweise nicht wahrnehmen, dass die Prostata größer geworden ist. Die Patienten werden meist erst bei Ihrem Arzt vorstellig, wenn sie Symptome bei sich feststellen.

Mögliche Symptome bei einer gutartigen Prostatavergrößerung:

- häufiger auf Toilette müssen
- nachts aufstehen, um zur Toilette zu gehen
- starker Harndrang, dann nur wenige Tropfen
- schwächerer Harnstrahl
- das Gefühl, die Blase ist nicht richtig leer
- wiederkehrende Blasenentzündungen
- die Blasenentleerung ist gestört und evtl. schmerzhaft
- Harninkontinenz
- Erektionsstörungen
- evtl. Blut im Urin

Je nach Beschwerdebild kann man die Prostatavergrößerung in drei Stadien einteilen.

Stadium 1: Der Harnstrahl wird schwächer, Patient muss nachts zum Urinieren aufstehen, es verbleibt kein Restharn in der Blase

Stadium 2: Mehr als 100 ml Restharn verbleiben in der Blase, wiederkehrende Infekte des Harnapparates, unwillkürlicher Harndrang, Harninkontinenz

Stadium 3: Harnstau durch eine abgedrückte Harnröhre, Überlaufblase, Gefahr einer Beeinträchtigung der Nierenfunktion durch Rückstau des Harns

WIE KOMMT ES ZU EINER GUTARTIGEN PROSTATAVERGRÖßERUNG?

Unser Körper befindet sich ein Leben lang in einem Zustand des Werdens und Vergehens. Ständig ist er auf Hochtour damit beschäftigt, Zellen zu reparieren, abzubauen und neue Zellen zu bilden. Auch die Prostata ist von solchen Ab- und Aufbauprozessen ständig betroffen. Kommt es zu mehr Aufbau- als Abbauprozessen, wächst die Prostata und beginnt Stück für Stück damit, das umliegende Gewebe zu bedrängen.

Dass vor allem das Alter eine Rolle bei der BPH spielt, ist den meisten Menschen bekannt. Es scheint aber auch genetisch eine Veranlagung dazu zu bestehen, dass ein Mann früher und mehr mit diesem Problem zu kämpfen hat. Auch eine gestörte Balance zwischen den beiden Hormonen Testosteron und Östrogen wird als Ursache für eine BPH angenommen.





Vor allem der Harnapparat ist mit Blase und Harnröhre in der unmittelbaren Nachbarschaft der Vorsteherdrüse gelegen. **Dies ist der Grund, warum Urologen bei Beschwerden im Urogenitaltrakt (alle Beschwerden in den Fortpflanzungs- und Harnorganen) auch von einer gestörten „Pinkelperformance“ sprechen.**

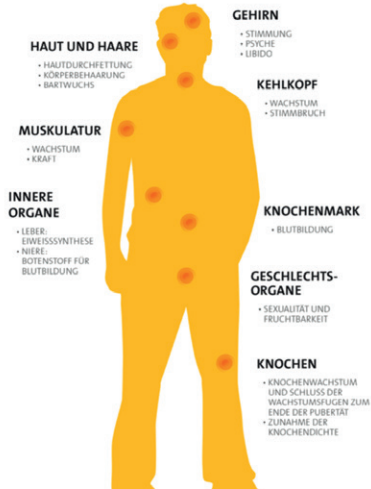
Das umliegende Gewebe ist zum einen die Harnblase, weswegen eines der Symptome eine Blasenentleerungsstörung sein kann. Dann zum Beispiel, wenn der Ausgang aus der Blase, also der Punkt, an dem der Harnleiter angewachsen ist, nicht mehr der tiefste Punkt der Blase ist. Dann lassen Sie zwar Wasser, haben aber dennoch dauernd das Gefühl, die Blase wäre nicht leer. Ein solches Verbleiben von Restharn in der Prostata kann wiederum dazu führen, dass sich Keime in der sonst eigentlich sterilen Blase einnisten und Blasenentzündungen auslösen.

Da die Prostata auch die Harnröhre umschließt, ist es genauso möglich, dass sich die Größenzunahme auf diesen Harnleiter auswirkt. Dann verringert sich der Durchlass und der Harnstrahl zeigt einen deutlich geringeren Druck. **Neben dem Alter und einer erblichen Komponente sind es auch die Lebensgewohnheiten, die einen schlechten Einfluss auf Ihre Prostatagesundheit haben können.** Übergewicht und eine ungesunde Ernährungsweise mit vielen gesättigten Fettsäuren und zu wenig Ballaststoffen und anderen pflanzlichen Inhaltsstoffen zählen auch dazu. Mangelnde Bewegung beeinflusst den männlichen Hormonhaushalt negativ und erhöht damit das Risiko, an einer BPH zu erkranken.

DIE PROSTATAVERGRÖßERUNG LÄSST SICH NICHT AUFHALTEN – DIE BESCHWERDEN SCHON

Dass ein geschlechtsreifer Mann Testosteron bildet, ist ein ganz normaler Vorgang. Es ist sogar wichtig, denn dieses Hormon hat viele Wirkungen in seinem Körper.

In der folgenden Grafik sehen Sie eine Übersicht über die Bereiche des Organismus, die unter dem Einfluss von Testosteron stehen.



Sie sehen also, dass das Testosteron allgemein einen sehr gesundheitsfördernden Einfluss auf Ihren Organismus hat. Testosteron ist also wichtig und wird im Erwachsenenalter immer wieder gebildet und ausgeschüttet. **Erst wenn der Mann in ein fortgeschrittenes Alter kommt, beginnt die Testosteronproduktion zu sinken.** Dem entsprechend geht man davon aus, dass etwa 50% aller Männer über 50 Jahre eine gutartig vergrößerte Prostata haben. Bei den Männern über 80 steigt die Zahl vermutlich sogar auf über 90% an. Eine unbehandelte, gutartige Prostatavergrößerung ist ein fortschreitender Prozess und lässt sich nicht umkehren. Ohne entsprechende Maßnahmen wird eine BPH also auf alle Fälle früher oder später Beschwerden auslösen. Sie sehen also, wie wichtig es ist, dass Sie schon an Ihre Prostata denken, bevor es zu spät ist. Denn bei der Prostata ist Vorbeugung alles. Stärken Sie daher Ihre Prostata schon in jungen Jahren. Wie das funktionieren kann, erfahren Sie gleich.

Lassen Sie es also gar nicht erst soweit kommen. Denn Sie können leicht einen Einfluss darauf haben, inwieweit die möglichen Beschwerden einen Einfluss auf Ihre Lebensqualität haben. **Wenn Sie die Tipps in diesem Ratgeber beherzigen, brauchen Sie keine Angst vor dem Älterwerden zu haben.** Denn Sie können auch mit einer gutartig vergrößerten Prostata (sexuell) aktiv bleiben und sich rundherum wohl fühlen.



WAS IHRER PROSTATA GUTTUT UND SIE STÄRKT

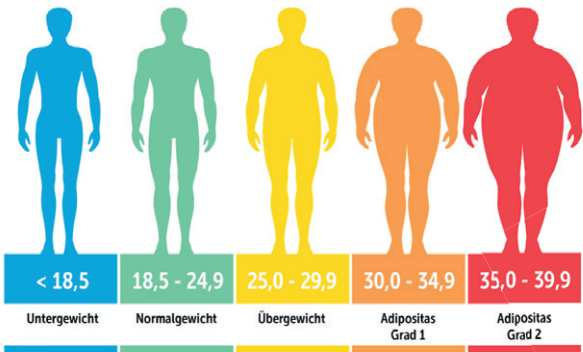
Die Hauptrisikofaktoren für Prostataerkrankungen wie die BPH und das Prostatakarzinom (Krebs der Prostata) sind, sind das Alter und eine erbliche Veranlagung. An diesen beiden Stellschrauben können Sie selbst nicht drehen. Jedoch können Sie mit einem geeigneten Lebensstil eine BPH vorbeugen.

Die Formel dabei lautet grundsätzlich: Das Vermeiden von starkem Übergewicht, eine ausgewogene, gesunde Ernährung sowie ein gutes Maß an der richtigen Bewegung können Sie vor der gutartigen Prostatavergrößerung oder ihren unangenehmen Folgen schützen. Ist Ihr Körpergewicht bei einem BMI von unter 23 kg/m², dann herzlichen Glückwunsch. Denn Ihr BPH Risiko ist dann nur ein Drittel so hoch wie das von Männern mit einem BMI von mehr als 35.

Den BMI errechnet man nach folgender Formel: Körpergewicht (in kg), geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat. Ein Mann von 1,90 m und 90 kg hat ein BMI von 24,93 (90 geteilt durch 1,90 x 1,90).

BMI-Tabelle für den Mann			
Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
35-44 Jahre	< 20,4	20,5 - 26,9	> 27
45-54 Jahre	< 21,4	21,5 - 27,9	> 28
55-64 Jahre	< 22,4	22,5 - 28,9	> 29
über 64 Jahre	< 23,4	23,5 - 29,9	> 30

Body-Mass-Index (BMI)





Bei Männern ist die Fettverteilung meist nicht gleichmäßig. Im Gegensatz zum weiblichen Körper, bei dem in erster Linie Bauch, Beine und Po als Depots für Fettreserven dienen, ist es beim männlichen Körper vor allem der Bauchraum, in dem sich das Fett ansammelt. Es landet jedoch nicht nur unter der Hautschicht, sondern umgibt vor allem die inneren Organe, die im Bauchraum liegen. Dieses auch „**viszerale Fett**“ genannte Speicherfett hat jedoch einen bremsenden Einfluss auf die Testosteronproduktion.

So hat eine französische Studie aus dem Jahr 2014 an 4666 Männern im Alter von 55-100 Jahren ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit, an Symptomen des unteren Harntraktes zu leiden, um 90% gesteigert ist, wenn ein Mann ein „**metabolisches Syndrom**“ aufweist. Dieses Syndrom wird in Fachkreisen auch „**tödliches Quartett**“ genannt. Denn jedes einzelne der vier Symptomkomplexe erhöht das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken.

Die Symptome sind:

- **starkes Übergewicht, vor allem in Kombination mit Fetteinlagerungen im Bauch**
- **Bluthochdruck (Hypertonie)**
- **gestörter Fettstoffwechsel**
- **erhöhter Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie)**

Sie profitieren also gleich auf vielen Ebenen, wenn Sie stets auf Ihr Gewicht und Ihre Ernährung achten.

Wenn Sie in Zukunft vermehrt auf Ihre Ernährung achten, beziehen Sie am besten auch gleich die folgenden Tipps mit ein.

- Achten Sie auf ein **optimales Getränkemanagement**. Ihre tägliche Trinkmenge sollte etwa 1,5 Liter Flüssigkeit betragen. Diese trinken Sie am besten in regelmäßigen, kleinen Mengen. Achten Sie darauf, dass Sie die tägliche Trinkmenge bis spätestens 17 Uhr zu sich genommen haben. So vermeiden Sie, um Ihren wertvollen Nachtschlaf gebracht zu werden.

- **Vermeiden** Sie es, am Abend **koffein- und alkoholhaltige Getränke** zu konsumieren. Denn solche Getränke vermehren die Urinproduktion, so dass Sie in der Nacht öfter zur Toilette müssen. Haben Sie auch am Tage häufigen Harndrang, sollten Sie allgemein solche Getränke vermeiden.

- **Kohlensäurehaltige Getränke** verstärken die Symptome der BPH; **reduzieren oder vermeiden** Sie sie ebenfalls am besten ganz.

- Auch **scharfe Gewürze** können die Symptome einer vergrößerten Prostata verschlimmern, so dass Sie diese besser **nicht regelmäßig** zu sich nehmen.

- Da in Asien auffallend weniger Männer an Prostataerkrankungen leiden als zum Beispiel in Europa oder den USA, liegt die Vermutung nahe, dass **Ernährungsgewohnheiten**, wie sie dort üblich sind, die Prostatagesundheit besser erhalten. Denn wenn ein Asiate umzieht und seine Ernährungsgewohnheiten ändert, vergrößert sich auch sein Risiko, an den in seinem Gastland üblichen Leiden zu erkranken. Die asiatische Küche setzt auf viele Ballaststoffe aus frischem Gemüse und enthält wenige der ungesunden Fette.





- Apropos Fette: **Verzichten** Sie so gut es geht auf **gesättigte Fettsäuren tierischen Ursprungs**. Denn diese wirken direkt auf den Hormonhaushalt und haben so einen direkten negativen Einfluss auf Ihre Prostata.

Sie haben Probleme mit einer Harninkontinenz, wurden an der Prostata operiert oder haben Beschwerden beim Wasserlassen? Dann können Sie mit den folgenden Beckenbodenübungen dagegen etwas tun.

Übung 1: Sie benötigen für diese Übung einen etwa 20 cm großen, weichen Ball. Legen Sie sich auf den Rücken auf eine Gymnastikmatte. Legen Sie sich den Ball unter das Steißbein und stellen Sie die Füße auf den Boden. Suchen Sie sich die Position für den Ball, die Ihnen am angenehmsten ist. Nach einer Weile bewegen Sie den Ball zu den Seiten, indem Sie Ihre Hüfte bewegen.

Übung 2: Ruhen Sie auch für diese Übung mit dem Po auf dem Ball. Nun stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Schüssel auf dem Unterbauch, in der sich eine Glasmurmelt befindet. Bewegen Sie nun Ihr Becken so, dass eine solche Murmel in der Schüssel gleichmäßige kreisende Bewegungen machen würde. Dabei sollten die Bewegung ganz fließend, aber sehr minimal sein.

Übung 3: Setzen Sie sich anschließend auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers. Nun konzentrieren Sie sich auf die Muskulatur zwischen Ihren Hoden und dem After. Ziehen Sie diese nun so nach oben in Richtung Unterbauch hinein, als wollten Sie damit ein Geldstück vom Stuhl aufheben. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und lassen Sie anschließend für 10 Sekunden locker. Diese Übung wiederholen Sie bitte 10 Mal. Diese wichtige Übung können Sie übrigens auch immer einmal wieder unter Tage durchführen. Selbst wenn Sie nicht alleine im Raum sind, wird keiner bemerken, dass Sie Ihren Beckenboden und damit Ihre Kontinenz stärken, denn von außen ist keine Bewegung sichtbar.

Übung 4: Wenn Sie harninkontinent sind, können viele alltägliche Tätigkeiten bewirken, dass Sie Tropfen verlieren. Schuld daran ist häufig der Druck, den die Bauchwand auf die Blase ausübt. Diesen können Sie zum Beispiel beim (Hosen-, Strümpfe-, Schuhe-) Anziehen dadurch senken, dass Sie sich mit dem Po an der Wand anlehnen. Ziehen Sie den Beckenboden anschließend nach oben, wie Sie es in der vorherigen Übung gelernt haben und atmen Sie dabei ruhig weiter. Nun können Sie, wie gewohnt, Ihre Beine anheben, um in die Kleidung zu schlüpfen.

Allgemein bietet dieses „Einziehen des Beckenbodens“ die Möglichkeit, die Schließfunktion der Harnröhre deutlich zu verbessern. Probieren Sie es bei alltäglichen Situationen wie dem Ein- und Aussteigen aus dem Auto, dem Anheben von kleinen (!) Lasten und anderen, kleinen Tätigkeiten aus. Selbst Sportarten wie zum Beispiel Golfspielen etc. können Sie mit einem angezogenen Beckenboden wieder „trocken“ ausüben.



Quellen

OELKE] M., et al.: „Primär- und Sekundärprävention des benignen Prostatasyndroms. Aktueller Wissensstand und Auswirkungen auf die klinische Routine.“ Urologe 2011; 50: 1257-1264
Herausgegeben von E. Tanagho et al. „Smiths Urologie“, Springer-Verlag, 1992, S.788

MEIGS] JB, et al.: „Risk factors for clinical benign prostatic hyperplasia in a community-based population of healthy aging men.“ J. Clin Epidemiol. 2001 Sep; 54(9):935-44

POURYA PASHOOTAN] et al.: „Association between metabolic syndrome and severity of lower urinary tract symptoms (LUTS): an observational study in a 4666 European men cohort“,
First published: 17 September 2014, <https://doi.org/10.1111/bju.12931>



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

ZENKOH GmbH // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: service@naturtreu.net
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.

