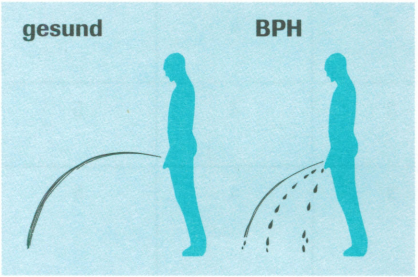
Sehr geehrter Patient,

über Probleme mit der **Prostata** spricht man(n) äußerst ungern. Obwohl es sich um **eine der häufigsten Männerkrankheiten** handelt, ist es nach wie vor ein Tabuthema.

Jeder zweite Mann über 50 ist von einer gutartigen Vergrößerung der Prostata (= Vorsteherdrüse) betroffen, aber nur die wenigsten sprechen mit ihrem Arzt oder der Partnerin darüber.

Es ist nur zu verständlich, dass es schwer fällt, gerade über diesen sensiblen Bereich zu berichten und so hilft man(n) sich manchmal mit wenig hilfreichen Maßnahmen, wie z. B. reduzierter Trinkmenge oder man(n) zieht sich zunehmend zurück und verzichtet sogar auf soziale Kontakte. **Sie** schränken damit **Ihre Gesundheit** und Lebensqualität ein, ohne die Ursache des Übels zu beheben.



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Blasenentleerungsstörung.

Kleine Drüse – Große Bedeutung

Die Prostata ist normalerweise eine etwa kastaniengroße Drüse unterhalb der Blase, die wie ein Ring die Harnröhre umgibt. Sie produziert die Samenflüssigkeit und stimuliert die Beweglichkeit der Spermien. Etwa ab dem 40. Lebensjahr beginnt die Vorsteherdrüse bei den meisten Männern hormonbedingt zu wachsen – teilweise bis zur Größe einer Orange. Spricht der Arzt von **BPH** (benigne Prostatahyperplasie), so ist dies der medizinische Fachbegriff und bedeutet **gutartig vergrößerte Prostata.**

Dieser Prozess ist gutartig, stellt also keine Vorstufe von Prostatakrebs dar!

Die wachsende Prostata drückt immer stärker auf die Harnröhre. Wird aber die Harnblase nicht ausreichend entleert **(die Folge ist Restharn),** und bleibt die Vergrößerung unbehandelt, kann sich Harn bis zu den Nieren stauen und dort diese wichtigen Organe ernsthaft schädigen oder weitere Folgeerkrankungen verursachen. Eine BPH verursacht oft Beschwerden, die das Alltagsleben enorm beeinträchtigen können.

Typische Beschwerden im Zusammenhang mit einer gutartigen Prostatavergrößerung (BPH) sind:

> häufige Toilettengänge, auch nachts
> stockender Beginn des Wasserlassens z. T. mit Pressen
> abgeschwächter Harnstrahl
> verlängertes Wasserlassen
> Restharngefühl z. T. mit Nachtröpfeln

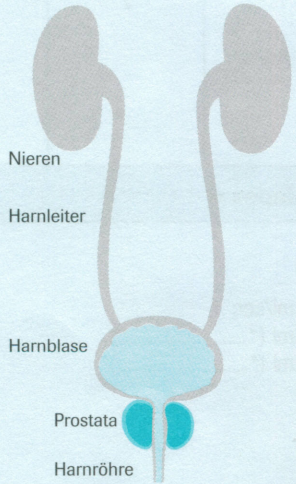
Je früher eine Therapie beginnt, desto erfolgreicher kann sie werden.

Zunächst sollten die Ursachen und der Schweregrad der Blasenentleerungsstörung vom Arzt abgeklärt werden. Dann kann er gemeinsam mit Ihnen als Patient das therapeutische Vorgehen individuell festlegen.

Mögliche Behandlungsformen bei BPH sind:

> abwartendes Beobachten
> medikamentöse Behandlung
- pflanzliche Prostatamittel
- Alphablocker
- 5 Alpha-Reduktasehemmer
> operative Behandlung.

Je nach Schweregrad der Symptomatik rät Ihnen Ihr Arzt zu der für Sie richtigen Therapie. Zur medikamentösen Behandlung der BPH gibt es derzeit eine ganze Reihe gut verträglicher Arzneimittel, welche bei Langzeiteinnahme die Beschwerden lindern oder sogar ganz beseitigen können. Um die BPH-bedingten Beschwerden abzustellen und vor allem um Folgeerkrankungen (z. B. Harnstau, Blasen-/Niereninfektionen, Prostataentzündung oder sogar Überdehnung der Blasenmuskulatur) vorzubeugen, nehmen Sie bitte das Medikament entsprechend den Anweisungen Ihres Arztes oder Apothekers sorgfältig ein.



Mein nächster Behandlungstermin

Praxisstempel

Was können Sie tun, um Ihren persönlichen Behandlungserfolg zu unterstützen?

- Leben Sie gesund und aktiv.
- Vermeiden Sie langes Sitzen. Leichte körperliche Bewegung (z. B. Spaziergänge, Gartenarbeit) wirkt auch bei Prostatabeschwerden günstig.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall Unterkühlungen (z. B. kalte Sitzgelegenheiten).
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit:
  - vielen Ballaststoffen (z. B. Vollkornprodukte)
  - reichlich Obst und Gemüse
  - wenig tierischen Fetten
  - ca. 1 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag (z. B. Tee, Mineralwasser)
- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Stuhlgang.
- Verzichten Sie auf übermäßigen Alkoholgenuss, sehr kalte Getränke und starken Kaffee.
- Auf ein erfülltes Liebesleben müssen Sie nicht verzichten; es kann sich sogar günstig auf Ihre Prostatabeschwerden auswirken.
- Achten Sie auf Warnsignale des Körpers (z. B. starker Harndrang ohne Wasserlassen bei Harnverhalt, Brennen beim Wasserlassen durch Entzündungen der Harnwege). Informieren Sie bei Komplikationen umgehend Ihren Arzt.
- Gehen Sie regelmäßig zum Arzt (mindestens eine jährliche Kontrolluntersuchung).

Die Tastuntersuchung der Prostata durch den Enddarm ist einfach und schmerzlos durchführbar. Der Arzt erhält dadurch entscheidende Hinweise zu möglichen Veränderungen Ihres Krankheitsbildes.