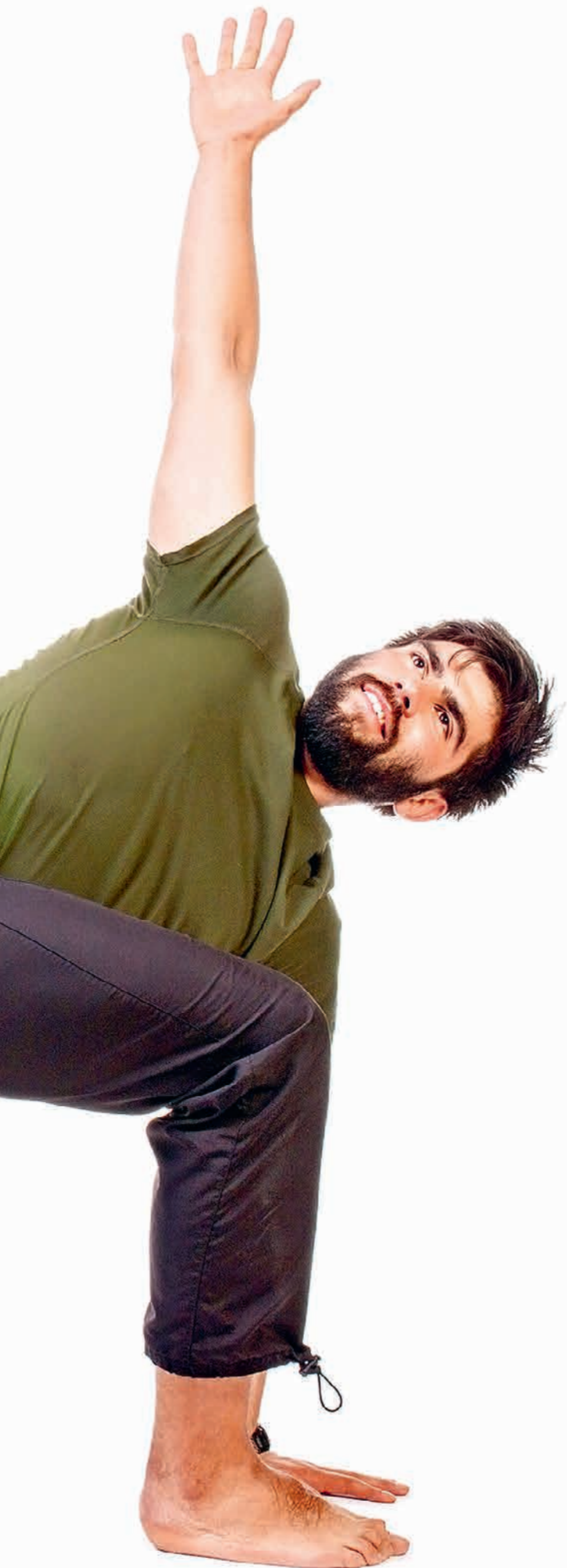


# Prostata

Männer in den Wechseljahren





Männer kommen ab 40 Jahren auf natürliche Weise in Abänderungen, die von Wechseljahrsbeschwerden begleitet werden können. Für die Ayurveda-Medizin handelt es sich um einen völlig natürlichen biologischen Entwicklungsprozess des Körpers.

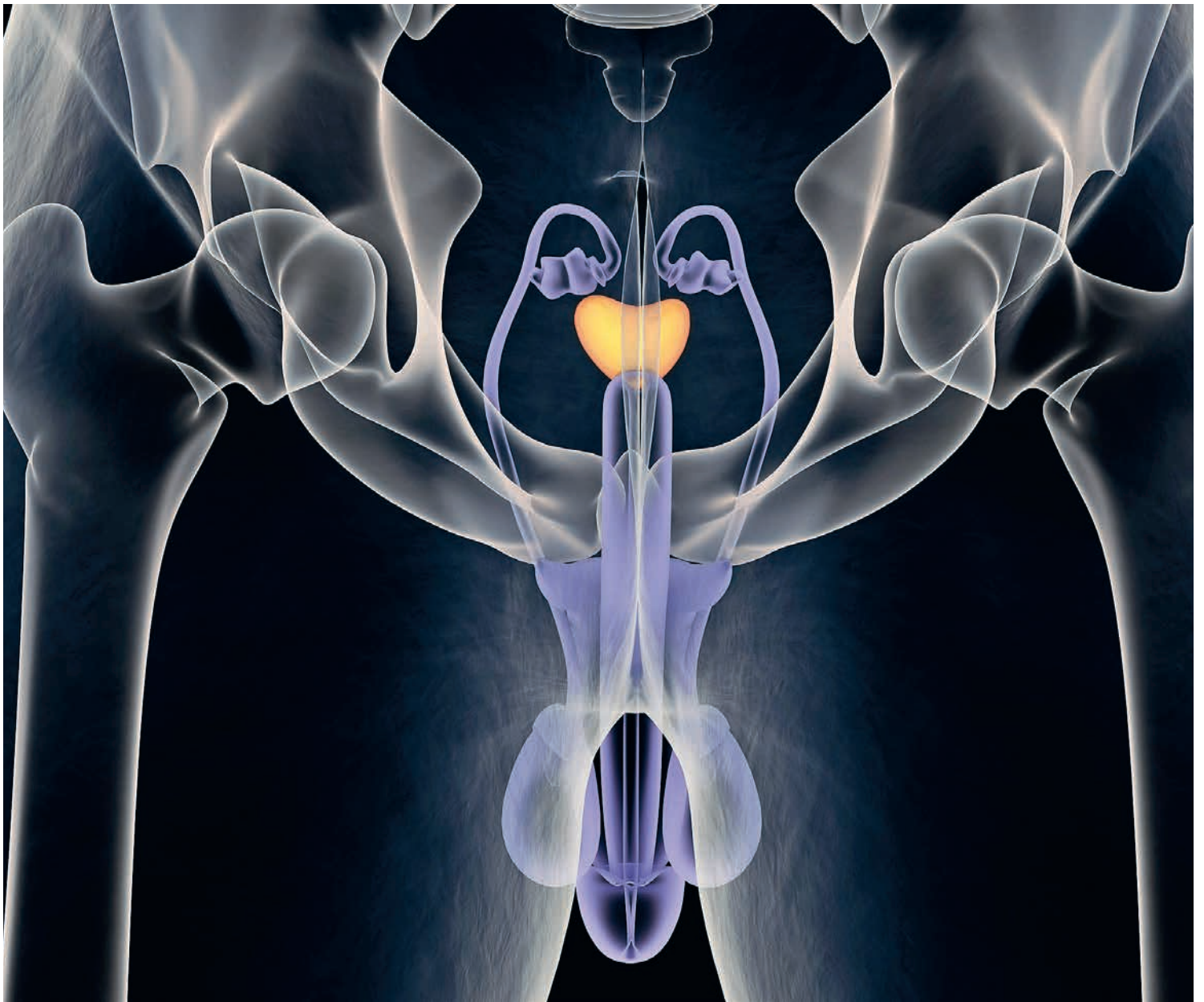
■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**E**twa ab dem 45. Lebensjahr vergrössert sich die Prostata (Vorsteherdrüse) auf natürliche Weise. Sie gleicht in Form und Grösse einer Kastanie und befindet sich unterhalb der Harnblase, wo sie die beginnende Harnröhre umschliesst. Diese Geschlechtsdrüse ist hauptsächlich für die Produktion der Samenflüssigkeit zuständig. Auch wenn Männer ihre Zeugungsfähigkeit nicht verlieren, zeigt der natürliche Prozess ganz klar den biologischen Wandel mit all seinen psychischen und physischen Begleiterscheinungen auf.

Die letzten beiden Ayurveda-Artikel thematisierten die Entstehung von Ama. Diese Stoffwechselrückstände und Verschlackungen des Körpers führen letztendlich zu Gewebeeränderungen, welche die physiologischen Abläufe auf Dauer stark beeinträchtigen können. Sie spielen bei der Vergrösserung der Vorsteherdrüse, der Prostatahyperplasie, eine wesentliche Rolle. Da sie die Harnröhre umschliesst, kann eine Ansammlung von Schlacken in den Transportkanälen der Vorsteherdrüse zu einer Einengung der Harnröhre führen. Dies äussert sich durch einen geschwächten Harnstrahl, unvollständige Entleerung der Harnblase und häufiges Wasserlassen, auch in der Nacht. Warum es bei Männern im Alter zu dieser Vergrösserung kommt, ist nicht endgültig erforscht. Als mögliche Ursache werden die hormonellen Veränderungen gesehen, für die das Geschlechtshormon Testosteron eine Rolle spielt.

### 80 Prozent der Männer betroffen

Es stellt sich die Frage, ob es sich hierbei um Zivilisationskrankheiten der Männer handelt. Diese Frage gilt



Die Prostata hat die Form und Grösse einer Kastanie.

auch für die so genannten Frauenkrankheiten. Laut Auswertungen sind achtzig Prozent aller Männer über dem sechzigsten Lebensjahr von einer Vergrößerung der Prostata betroffen.

Wie sah das bei den Männern und Frauen in den unterschiedlichen Zeitepochen aus? Wurde über dieses Tabuthema nicht gesprochen? Oder hängt diese hohe Zahl mit unserer Lebensweise, Ernährung und der Umweltverschmutzung zusammen? Vor allem gilt immer zu prüfen, ob es sich um eine natürliche oder eine krankhafte Vergrößerung handelt.

Wichtig ist auch, die Auswirkungen der Prostatavergrößerung auf die Sexualität anzuschauen. Geringfügige Vergrößerungen wirken sich kaum auf die Sexualität

aus. Bei zunehmender Grösse jedoch kommt es zu sexuellen Funktionsstörungen, wie verringerter oder keine Erektion, vermindertes Ejakulationsvolumen oder ausbleibende Ejakulation, auch schmerzhaftes Samenergüsse können auftreten.

## «Yoga fördert die Durchblutung der Unterleibsorgane.»

Angst den eigenen Körper zu beobachten, um Entscheidungen treffen zu können, welche die Gesundheit erhalten oder bei vorliegenden Beschwerden den Genesungsprozess unterstützen. Gesundung findet immer auf allen Ebenen statt.

Hier gilt es, der Angst vor den so genannten typischen Männer- und Frauenkrankheiten eine kompetente Aufklärung sowie die gesunde Selbstbeobachtung und – Wahrnehmung des Körpers entgegenzusetzen. Es geht darum, frei von



Eines von 1146 authentischen  
Ayurveda Produkten.

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | [www.veda.ch](http://www.veda.ch)



Europäische Akademie  
für Ayurveda

Gemeinsam wirken sie besser:

## Ayurveda & Yoga



### Ayurveda-Ausbildungen

Ayurveda-Phytotherapeut  
Ayurveda-Massage-Praktiker  
Ayurveda-Basislehrgang  
Psych. Ayurveda-Berater

In Zusammenarbeit mit der HPS:  
Ayurveda-Medizin (eidg. Dipl.)  
Ayurveda-Therapie (eidg. Dipl.)

### Yoga-Ausbildungen

Yogalehrer Basisausbildung  
200 Stunden  
Yogalehrer Aufbaustudium (D)  
500 Stunden  
Yoga-Ayurveda-Therapie  
24 Tage  
Yoga, bereichert durch die Prinzipien  
des Ayurveda, ermöglicht eine  
konstitutionsgerechte Anleitung und  
therapeutische Wirkung

Bestellen Sie jetzt das neue  
kostenfreie Jahresprogramm unter:

[info@ayurveda-akademie.ch](mailto:info@ayurveda-akademie.ch)

Europäische Akademie für Ayurveda  
8032 Zürich · Sempacherstr. 48 · Tel 044 260 70-70

[www.ayurveda-akademie.ch](http://www.ayurveda-akademie.ch)

## ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops  
Teacher Trainings  
Yogakurse für alle Levels  
Ayurveda & Massagen

Online  
Yogaklassen von  
YogiFilms

[www.airyoga.ch/video](http://www.airyoga.ch/video)



### WORKSHOPS & INTENSIVES 2017

- 20. August Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 26.–27. August Der Tanz des Weiblichen und Männlichen - Ein Workshop in zwei Teilen mit Naichin Tang (Sessions 1 & 2)
- 2.–3. Sept. „Agni und die Kraft der Transformation“:  
Workshop mit Marc Holzman
- 2.–3. Sept. Der Tanz des Weiblichen und Männlichen - Ein Workshop in zwei Teilen mit Naichin Tang (Sessions 3 & 4)
- 8.–10. Sept. Masterklassen & Yoga Therapeutics mit Gabriel Halpern
- 9. Sept. Strahlende Weisheit des Herzens - Ein Workshop mit Evelyn Hunger
- 15.–17. Sept. „Inner Axis“ Yoga Workshop mit Max Strom
- 16. Sept. Ashtanga Yoga Workshop für Anfänger mit Nina Calame
- 24. Sept. Meditation und Sound Healing Workshop mit Punnu Singh Wasu
- 30. Sept. Der Körper: Tempel? Gefängnis? Weder noch? -  
Ein Workshop mit Manuela Peverelli
- 30. Sept.–1. Okt. Yin Yoga Workshop mit Josh Summers
- 8. Okt. „Yoga bei Migräne & Spannungskopfschmerz“ mit  
Janna Scharfenberger
- 21.–22. Okt. Atem und Yoga Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 21.–22. Okt. Yoga sollte sich gut anfühlen - Ein Workshop mit Sue Elkind
- 28. Okt. Yoga und das Glück im Leben - Ein Workshop mit  
Marie Licht (Teil 1)
- 28. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Mirjam Haymann
- 29. Okt. Live-Musik, Yoga & Meditation mit Elena Mironov und  
Benjamin Hartwig
- 1.–5. Nov. 5-Tage Advanced Intensiv-Training in den Yoga Traditionen  
mit Michael Hamilton
- 11. Nov. Yoga und das Glück im Leben - Ein Workshop mit Marie  
Licht (Teil 2)
- 11.–12. Nov. Wie innen, so auch aussen - Ein Workshop mit Nico Luce
- 18. Nov. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 18. und 19. Nov. Stress, Burnout & Yoga - Atmen, Heilen, Verändern:  
Ein Workshop mit Adrian Wirth und Paola Deprez
- 19. Nov. Vereinfachtes Yoga für den unteren Rücken - Ein Workshop  
mit Stefanie Zimmermann
- 25. Nov. Vinyasa Yoga, Yin Yoga & Yoga Nidra mit Claudia Eva Reing
- 25. Nov. Yoga und das Glück im Leben - Ein Workshop mit  
Marie Licht (Teil 3)
- 26. Nov. Finde das Licht deiner Stimme mit Karin Mari
- 30. Nov.–3. Dez. Intensiv-Training mit Mark Stephens
- 10. Dez. Asana Flow, 108 Gayatri-Mantra und Savasana mit  
Klang-Reise mit Adrian Wirth und Tony Majdalani

Wir bieten auch diverses Yoga-Retreats an.  
Siehe hier -> [www.airyoga.ch/de/retreats](http://www.airyoga.ch/de/retreats)

### 200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Das nächste Training findet vom 6. April bis 14. Oktober 2018 statt.  
Anmeldungen können ab Ende August 2017 entgegengenommen  
werden. Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training  
-> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

### +300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 2. Februar 2018 bis 23. Juni 2019 statt.  
Anmeldungen können ab August 2017 entgegengenommen werden.  
Fragen oder Infos bitte an: [ausbildungen@airyoga.ch](mailto:ausbildungen@airyoga.ch)

### THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Der nächste Kurs findet vom 15. April 2018 bis 9. September 2018 statt.  
Anmeldungen können ab August 2017 entgegengenommen werden.  
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training  
[www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

**AIRYOGA KONTAKT:** Fabrikstrasse 10 Oberdorfstrasse 2  
zuerich@airyoga.com 8005 Zürich 8001 Zürich  
[www.airyoga.com](http://www.airyoga.com) +41 (0)44 422 01 01 +41 (0)43-4 99 01 01

## Ursachen von Prostata

- Hormonelle Veränderungen
- Lebensalter
- Ernährung
- Lebensweise, Stress (bei Stress wird ein Hormon (Prolaktin) freigesetzt, welches sich auf die Grösse der Vorsteherdrüse auswirken kann.)
- Umweltverschmutzung
- Medikamente können Restharn verursachen:
- Allergien (alle Antihistaminika – diese können zu einer Verkrampfung des Blasenschliessmuskels führen)
- bei Husten oder Erkältungen (Schleimlöser)
- bei Depressionen
- bei Schlaflosigkeit

### Stadien der Vergrößerung

Bei der Vergrößerung der Prostata werden drei Entwicklungsstadien unterschieden.

1. Reizstadium: häufiges Wasserlassen, wobei nicht mehr Harn ausgeschieden wird; Nachtröpfeln beim Wasserlassen; nächtlicher Harndrang tritt auf
2. Zunahme der Beschwerdebilder des ersten Stadiums, die Kapazität der Blase nimmt ab. Es kommt zu einer Restharmenge in der Blase, das heisst, in der Blase bleibt eine Restmenge Urin zurück, die durch eine Abflussbehinderung verursacht wird.
3. Es kommt zu einer Inkontinenz. Die Blase kann nicht mehr entleert werden und es tröpfelt ständig nach. Durch den Harnstau kann es zu einer Nierenschädigung kommen.

Deshalb bei diesen Symptomen unbedingt einen Arzt aufsuchen!

### Wichtige Heilpflanzen bei Harnverhalt:

Brennnessel, Feigenkaktus, Goldrute, Kleinblütiges Weidenröschen, Kürbis, Mönchspfeffer, Pappel, Salbei, Silberdistel, Taubnessel, Waldrebe

### Symptome:

- Probleme beim Wasserlassen
- Schwacher Harnstrahl
- Häufiger Harndrang
- Nächtlicher Harndrang
- Restharn
- Schmerzen beim Wasserlassen

## Hormonproduktion harmonisieren

Bei der Vergrößerung der Prostata steht die Ausleitung von Stoffwechselablagerungen oder die Harmonisierung der Hormonproduktion im Vordergrund. Dazu gehört die Überprüfung der Lebensführung, unterstützt von Ernährungsempfehlungen, Phytotherapie und Übungen. Das individuell der Konstitution angepasste Therapiekonzept unterstützt die Verdauung, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Durchblutung der Unterleibsorgane. Stoffwechselablagerungen, welche die physischen Prozesse behindern, können gelöst und abtransportiert werden. Durch die **wirkungsvolle Ausleitung** können die aktivierten Selbstheilungskräfte die Beschwerden vermindern und eine Vergrößerung der Prostata verringern. Je nach individueller Ursache und Art der Veränderung kann sich die Vergrößerung sogar zurückbilden.

Zur Behandlung der Symptome setzt die Ayurveda-Medizin Arzneien (Rasayanas) ein, welche Shukra, die männlichen Fortpflanzungssubstanzen, und die Sexualorgane regulieren und stärken. Sie haben eine abschwellende Wirkung, verbessern die Qualität des Harnstrahls und regulieren die Häufigkeit des Wasserlassens. Die pflanzlichen Präparate des Ayurveda können eine gutartige Prostatavergrößerung sehr positiv beeinflussen. Allerdings reichen diese Mittel alleine nicht aus. Priorität haben die Ausleitung von Ama-Stoffwechselablagerungen, die Balancierung von Vata und die Aktivierung der Verdauungskraft. Zu einer ganzheitlichen Behandlung gehört die **Reflexion der eigenen Lebensweise**. Das heisst, notwendige Korrekturen in der Ernährungs- und Lebensführung zu erkennen und diese aktiv umzusetzen.

## Bewegung ist entscheidend

Bewegung, Yoga und Sport fördern die Durchblutung der Unterleibsorgane, sie stärken die Muskulatur und die Bil-



Täglich eine Handvoll Kürbiskerne essen wirkt den Symptomen entgegen.

derung von Testosteron, dessen verminderte Produktion im Alter die Vergrößerung der Prostata unterstützt. Zudem können körperliche Aktivitäten Stauungszustände des kleinen Beckens wunderbar lösen und ausleiten. Wichtig dabei ist, die individuelle Konstitution zu berücksichtigen und ein Bewegungsprogramm zusammenzustellen, das den eigenen Bedürfnissen angepasst ist.

Vorwiegend sitzende berufliche Tätigkeiten sollten unbedingt durch **regelmässige Pausen und körperliche Bewegung** belebt werden, um die Durchblutung und Entspannung des Beckens zu aktivieren. Passivität hält den Urin zurück.

Sie haben die Möglichkeit, die Reinigung der Körperkanäle aktiv zu unterstützen und den Heilungsprozess einzuleiten. Lassen Sie sich von einem Arzt oder Naturheilpraktiker beraten und bei Ihrem Prozess begleiten. Unterstützen Sie Ihren Organismus durch Selbstbeobachtung, durch Schulung Ihrer Wahrnehmung für das eigene Körperempfinden, stärken Sie Ihre Entscheidungskraft zwischen: Was tut mir gut und was ist abträglich für mich. Schaffen Sie sich den Boden, in schwierigen Situationen handlungs- und manövrierfähig zu bleiben, um die eigene Position zu stärken und das Leben positiv zu gestalten.

.....  
 \*Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. Sie hat eine eigene Praxis in Biel.  
[www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)

## Ernährung/Lebensführung

- Trinken Sie viel warmes Wasser und Tee, trinken Sie glasweise über den Tag verteilt, dies ist besser als ein Liter auf einmal.
- Nehmen Sie zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen keine Flüssigkeit mehr zu sich.
- Leeren Sie Ihre Blase bei jedem Toilettengang vollständig.
- Vermeiden Sie Kälte im Beckenbereich und halten Sie das Becken warm. Dies sorgt für Entspannung im Nieren- und Blasenbereich, besonders am Abend (Wärmflasche, Sitzbad).
- Vermeiden Sie die Unterdrückung der natürlichen Bedürfnisse (Durst und Harndrang).
- Alkohol, Kaffee und Schwarztee auf ein Minimum reduzieren, am besten wäre, diese ganz zu vermeiden. Alkohol und Kaffee verstärken die Schwierigkeiten beim Wasserlassen. Vermeiden Sie kaltes Bier, geniessen Sie besser ein Glas Rotwein
- Vermeiden Sie scharfes Essen. Pfeffer und Chili verstärken Prostatasbeschwerden.
- Bevorzugen Sie leicht verdauliche und gekochte Nahrung
- Koriander, Fenchel und Gewürznelke sind sehr empfehlenswert
- Vermeiden Sie saure Nahrung (Tomaten, saure Früchte)
- Essen Sie viel Gemüse (warm), vor allem Brokkoli und Kohl, Kürbisgewächse, Zucchini, Gurken und Rettich.
- Essen Sie viel Obst, süsse Äpfel, Honigmelone, Weintrauben, Papaya, Mango, Feigen und Datteln.
- Essen Sie täglich eine Hand voll Kürbiskerne
- Fleisch und tierische Fette erhöhen das Risiko
- Tragen Sie Hosen, die nicht einschnüren
- Praktizieren Sie täglich Beckenbodentraining