

--- Auszug / Kurzfassung ---

Benigne (gutartige) Prostatahyperplasie (BPH): Sägepalme und andere diätetische Faktoren können helfen

Von Michael Passwater, Mitwirkender Redakteur

OMNS (14. Juli 2023) Die Prostata drüse produziert eine flüssige Komponente der Samenflüssigkeit und dient bei Männern als muskelbetriebener Schalter zwischen Urinieren und Ejakulation. Wie unsere Ohren und unsere Nase wächst auch die Prostata mit dem Alter weiter. Sie verdoppelt ihr Volumen alle 32,6 Jahre. Man schätzt, dass 14 Millionen Männer in den Vereinigten Staaten und 210 Millionen Männer weltweit klinische Symptome der BPH aufweisen.

BPH ist zwar "gutartig" in dem Sinne, dass es sich nicht um einen sich ausbreitenden Tumor oder eine Vorstufe von Prostatakrebs handelt, doch kann es die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Häufiges Wasserlassen, Harndrang, Nykturie (*nächtliches Wasserlassen*), Harnverhalt, Verzögerung (*des Harns*), schlechter Strahl, unvollständige Entleerung, Dranginkontinenz und Überlaufinkontinenz können allesamt Symptome von BPH sein.

Verschiedene Extrakte aus Sägepalmenbeeren und die Beeren selbst sind weiterhin rezeptfrei erhältlich. Extrakte aus den Beeren der Sägepalmenpalme werden in Italien immer noch in 50 % und in Deutschland in 90 % der Behandlungspläne für BPH eingesetzt.

Auf dem Markt gibt es viele verschiedene Sägepalmenprodukte. Die Dosen umfassen in der Regel 160 mg zweimal täglich oder 320 mg einmal täglich. Dosen von bis zu 480 mg pro Tag sind erwiesenermaßen sicher. Auch die Einnahme ganzer Beeren in einer Dosierung von 1-2 g pro Tag brachten positive Ergebnisse.

Für die BPH-Behandlung sind chirurgische Eingriffe (offene Reposition oder verschiedene Arten der Laserchirurgie) und vier Klassen von Medikamenten von der FDA zugelassen. Die vier Klassen von Medikamenten sind:

1. 5-Alpha-Reduktase-Hemmer (5-ARI), die die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) in der Prostata blockieren
2. Alpha-Blocker, die die Muskeln der Prostata und des Blasenhalses entspannen
3. Phosphodiesterasehemmer, die die Muskeln des unteren Harntrakts entspannen
4. Anticholinergika, die die Muskeln in der Blase entspannen.

Leider sind diese Medikamente mit einer Reihe unerwünschter Nebenwirkungen verbunden. Die FDA hat Anträge auf gesundheitsbezogene Angaben abgelehnt, die Sägepalme mit der Prävention oder Behandlung von BPH-Symptomen in Verbindung bringen.

BPH kann für Männer eine lästige Alterskomplikation sein und die Lebensqualität beeinträchtigen. Bevor man die Symptome einer BPH zuordnet, sollten Prostatakrebs und andere Ursachen ausgeschlossen werden. Bei BPH haben Sägepalmenbeeren oder Hexanextrakte dieser Beeren zusammen mit Kürbiskernen eine Symptomlinderung gezeigt, die mit den von der FDA zugelassenen Medikamenten vergleichbar ist - bei weniger Nebenwirkungen und geringeren Kosten.