



Die Wechseljahre der Männer

Zwei Beschwerdekompexe stehen beim alternden Mann im Vordergrund: **die gutartige Vergrößerung der Prostata** und das allmähliche **Nachlassen der sexuellen Potenz**. Deren Behandlung ist - vor allem im Anfangsstadium - eine Domäne der Naturmedizin und kann das Fortschreiten der Beschwerden für lange Zeit hinauszögern. Man kann schnell altern, muss es aber nicht. Mit einer basenbildenden Vollwertkost und Pflanzenheilkunde lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen und abmildern. Ebenso wichtig sind psychosomatische Aspekte. Wir können viele Krankheiten aufhalten oder heilen, wenn wir ihre Botschaft verstehen. Sexuell fällt vor allem eine Abnahme des sexuellen Interesses, der Anzahl der Erektionen, verkürzte Erektionszeiten und allgemein eine Abnahme der Potenz auf.

Das Klimakterium des Mannes

Auch beim Mann gibt es ein «Klimakterium». Es beginnt ähnlich wie bei der Frau etwa mit dem 45. bis 50. Lebensjahres, ist aber meist **ohne körperliche Symptome** und eher **schleichend**. Die Beschwerden können sich sowohl in **seelisch bedingten Veränderungen** zeigen «**Midlife crisis**», aber auch in **biologischen Symptomen**. Dazu gehört nicht nur das Grau- oder dünner werden der Haare. Die Zeugungsfähigkeit des Mannes bleibt etwa bis zum 70. Lebensjahr erhalten. Es kann zu **Veränderungen** der Körpermuskulatur und Fettverteilung, weniger Spermien, Veränderung der Körperbehaarung, Verringerung der Knochendichte, Einfluss auf das Schwellkörpergewebe, Libido, Leistungsfähigkeit und Stimmung führen. Auch das Immunsystem wird geschwächt. Körperlich zeigt sich das durch Konditionsverlust, Zunahme des Fettgewebes, mehr Schweiß/Schwitzen, schlechteren Schlaf und zunehmenden Gelenk- und Rückenbeschwerden. Männer werden reizbarer, nervöser, ängstlicher, haben Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche und mehr Müdigkeit.

Nachlassende Potenz

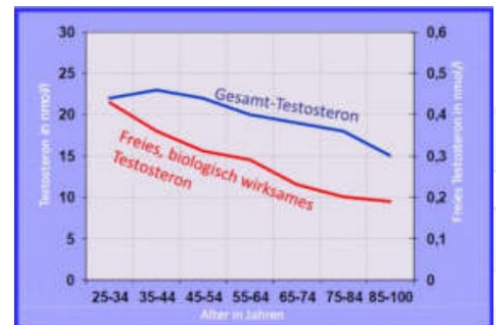
Männer definieren sich vor allem über das, was sie leisten. Es liegt an der genetischen und hormonellen Situation des Mannes, dass er meist so lange nicht in eine Identitätskrise gerät, wie er als «Macher» funktionieren kann und sein Wirken Erfolg nach sich zieht. Demnach ist eine Potenzschwäche v.a. in der Lebensmitte manchmal etwas, das einen Mann sehr beansprucht. Männer sind quantitativ und qualitativ zu enormen Leistungen fähig, müssen aber das Gefühl haben, sich in ihrer Arbeit bestätigen zu müssen. Dieser Druck höhlt viele Männer innerlich aus. **Potenzstörungen werden zum körperlichen Ausdruck eines inneren Leergefühls.** Wenn ein Beruf letztlich als etwas Fremdes, nicht mit dem eigenen Selbst in Verbindung Stehendes empfunden wird und dann womöglich noch die erhofften Erfolge ausbleiben, ist die Natur des Mannes tief gekränkt. **Psychische und physische Erschöpfung** sind die eine Folge, Potenzstörungen die andere.

Einflusslosigkeit sucht sich einen körpersprachlichen Ausdruck und der Körper übernimmt eine Art Stellvertreterfunktion für die seelische Sackgasse. In diesem Fall Viagra zu verordnen, kommt einer psychischen und physischen Kastration gleich. Denn es geht nicht darum, dass man wieder funktioniert, sondern dass man **seine Situation akzeptiert und mit dem Herrn neue Wege findet**, sich in seiner Arbeit, in seinem Leben zu verwirklichen.

In der Praxis lässt sich beobachten, dass Potenzstörungen, sofern sie keine organische Ursache haben, im selben Maße zurückgehen, wie das Gefühl wächst, **im Herrn geborgen zu sein, bzw. sich nach der Pensionierung mit dem Herrn eine neue Aufgabe zu suchen**, in der man als Mann wirken und Sinn erleben kann.

Körperliche Veränderungen

Folgende Krankheiten nehmen zu: **Arteriosklerose, Durchblutungsprobleme**, Risiko von **Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Diabetes, Osteoporose, Entzündungen** und deren Heilung wird verlangsamt.



Beachtenswert: Freies Testosteron fällt „schneller“ als Gesamttestosteron.

Was kann ich tun?

Allgemein kann man empfehlen:

- **Stress meiden**
- **Fett abbauen**
- **Alkoholverzicht**
- **Ballaststoffreiche Ernährung:** Gemüse (mehr Kohl), weniger Kohlenhydrate und Eiweiß, mehr gesunde Fette und Öle (besonders Omega-3 Fette), mehr basische Stoffe in der Nahrung
- Moderater **Sport** (nicht extrem, besser öfter und regelmäßig)
- Mehr **Vitamin D3**, mehr Jod für die Schilddrüse.

Tun Sie etwas gegen steigende Cholesterinwerte – d.h. mehr cholesterinsenkende Lebensmittel (z.B. Haferkleie, roter Reis), mehr **Achtsamkeit in der Kosmetik**, Zink, Vitamin B-Komplex. Auch starker Lakritz-Konsum kann sich negativ auf die Potenz auswirken.

Erektile Dysfunktionen

Ursachen sind meist: Nikotin, Alkohol, Übergewicht, Psyche, Stress, Diabetes, Arteriosklerose, Arzneimittel z.B. Antidepressiva, Antihistaminika, Cholesterinsenker, Analgetika, Testosteronmangel.

Es ist erwiesen, dass der **Eiweißbestandteil L-Arginin ähnlich wirkt wie Viagra**. Er hilft, die Gefäße zu erweitern und den Blutfluss zu steigern. L-Arginin findet sich vor allem in Kürbiskernen, Erdnüssen und Mandeln, Rindfleisch, Thunfisch, Huhn und Linsen.

Weitere Naturheilmittel können helfen: Maca, Mönchspfeffer (senkt Prolaktin-Stress), Yohimbin, Ginkgo biloba (vor allem aus Korea), Damianablätter.

Man kann natürlich auch direkt zu **Hormonprodukten** greifen, wie z.B. **bioidentisches Testosteron** in Salbenform z.B. Androtop Testogel, oder verestertes bioidentisches Testosteron z.B. Andiol Testocaps, 120-160 mg / Tag.

Generell sollten Betroffene auch weniger Süßes zu sich nehmen und ihren **Fleischkonsum reduzieren**. Stattdessen lieber **viel blau-rotes Gemüse** und **Bereen** wie Rotkohl, rote Zwiebeln, Blaubeeren und Brombeeren essen. Rezepte bei Potenzstörungen finden Sie bei den [Ernährungs-Docs](#).



Brennnessel – DIE Heilpflanze für den alternden Mann

Die **Brennnessel** zählt zu den **wichtigsten Entgiftungspflanzen**. Dabei reinigt und entgiftet sie nicht nur, sondern beeinflusst bei Langzeittherapie oder wiederholten Kuren auch die **Psyche positiv**. Die Brennnessel verleiht Energie und wird damit zu einer **wichtigen Pflanze beim Burnout-Syndrom**.

Im Einsatz bei **Prostataleiden** ist es unbedingt **wichtig, die Wurzel der Brennnessel zu verwenden**, nicht die Blätter. Ihr ausgesprochener **Mineralreichtum** macht die Brennnessel zur **wertvollen Heilpflanze** für die **Durchspülungstherapie**. Sie wirkt **harntreibend**, **erhöht das Harnvolumen** und den **Harnfluss**, **verringert die Restharnbildung** und die Zahl der nächtlichen Blasenentleerungen. Sie regt das Immunsystem an und **beugt Blasenentzündungen** vor.

Studien haben erwiesen, dass **Brennnesselwurzelextrakte das Zellwachstum beim Prostatakarzinom hemmen**. Ein Tee aus Brennnesselwurzel ist sehr gut verträglich und für die Langzeitbehandlung ebenso geeignet wie für häufig wiederholte Kuren: *1 Teelöffel grob gepulverte oder geschnittene Wurzel mit einer Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen. Es empfiehlt sich eine Tasse am Morgen, für Männer über sechzig eine Tasse am Morgen und eine am Mittag.*

Brennnessel ist die männliche Klimakteriumspflanze par excellence. Es gibt fast nichts Besseres, um einer Prostatavergrößerung vorzubeugen bzw. sie aufzuhalten. Regelmäßiges Trinken von Brennnesseltee ist eine echte Stoffwechselflege, da die Pflanze leicht entsäuert. Mit ihr lassen sich zahlreiche Beschwerden verhindern und lindern. So einfach kann Therapie mit der richtigen Pflanze sein.



Kürbiskerne *Cucurbita Pepo*

Das Fruchtfleisch wurde bereits in der Volksmedizin bei Magen- und Blasenleiden eingesetzt. Die Kürbiskerne sind auf ihre Wirksamkeit bei einer **Vergrößerung der Prostata im Stadium I und II sowie der Reizblase wissenschaftlich untersucht**. Vor allem zur unterstützenden Therapie von Funktionsstörungen im Bereich der Blase infolge von Beschwerden beim Wasserlassen kommen sie zur Anwendung.



Aromatherapie

Die orale Einnahme von Aroma-Essenzen sollte von erfahrenen Therapeuten begleitet werden. Es gibt eine Vielzahl von geeigneten ätherischen Ölen: Bergbohnenkraut, Fichte, Gewürznelke, Ingwer, Pfefferminze, Rosmarin, Sandelholz, Thymian, Wacholder, Ylang-Ylang, und Zimt.

Beckenbodentraining

Ein Beckenbodentraining unterstützt die Behandlung. Fangen Sie z.B. mit einem Sitzball an.

Fasten

Generell sollten auch regelmäßige Fastenzeiten in Erwägung gezogen werden.



Prostataprobleme

Rund 40% der über 50-jährigen Männer leiden an behandlungsbedürftigen Problemen beim Wasserlassen. Gut ein Viertel von ihnen hat eine vergrößerte Prostata. Bei der gutartigen Vergrößerung sog. «Benignes Prostatasyndrom» handelt es sich um ein gutartiges Wachstum der Prostata, das durch männliche Geschlechtshormone verursacht wird und zu verschiedensten Beschwerden beim Wasserlassen führen kann. Diese Anzeichen sollten frühzeitig vom Urologen beurteilt werden. Je nach Stärke der Beschwerden, des Leidensdrucks und den potenziellen Komplikationen können das kontrollierte Zuwarten mit pflanzlichen oder medikamentösen Therapien, aber auch mit unterschiedlichen operativen Eingriffen angebracht sein.

Die Vergrößerung der Prostata

Im Laufe des Lebens vergrößert sich die Prostata. Das hierbei entstehende Gewebe ist gutartig. Welche Größe die Prostata entwickelt, hängt von erblichen Faktoren ab und zu einem geringen Teil auch von Ernährungsgewohnheiten. Der Körper eines Mannes produziert männliche, aber auch weibliche Hormone. Während der männlichen Wechseljahre **geht die Produktion von Testosteron langsam zurück** und verschiebt sich zugunsten des weiblichen Östrogens. Die weiblichen Hormone wirken auf das Innengewebe, die männlichen auf das Außengewebe der Prostata. Die

ursprüngliche Drüse wird dadurch nach außen verdrängt. Durch die Mitte verläuft die Harnröhre. Die Vergrößerung erfolgt nicht gleichmäßig, sondern häufig in bestimmten Regionen der Prostata. Die Harnröhre kann durch diesen Vorgang komprimiert werden. Dies beeinflusst die Entleerung der Harnblase und verursacht Symptome beim Wasserlassen. **Der Mann bemerkt die Veränderungen beim Wasserlassen meist erstmalig im fünften Lebensjahrzehnt.** Das Ausmaß der Symptome und Beschwerden ist nicht unbedingt direkt abhängig von der Prostatagröße. Eine große Prostata kann wenig Probleme bereiten und umgekehrt.

Zusätzliche Faktoren können die Prostata beeinflussen

Übermäßige Einnahme von Medikamenten, Übergewicht, Nikotin, Drogen und Alkohol sowie psychischer und körperlicher Stress. Schwere Infektionen bzw. andere, insbesondere **chronische Erkrankungen** sind ebenso häufig eine Ursache. Unbehandelt kann es zu einem kompletten Harnverhalt kommen, bei dem gar nicht mehr uriniert werden kann. Der Urin staut sich einerseits in Blase und Nieren zurück, andererseits tröpfelt er aber auch permanent aus der Harnröhre heraus. In der Blase steht ständig eine **Restharnbildung**, in dem sich Bakterien vermehren. So entwickelt sich im ungünstigen Fall eine **Blasenentzündung**, die auch auf das Prostatagewebe greifen kann. Doch nicht allein der körperliche Alterungsprozess, auch seelische Faktoren begünstigen die schleichende Vergrößerung der Prostata. **Männer, die sich seelisch oder sexuell zu stark unter Druck setzen, blockieren damit letztlich den freien Fluss.**

Die häufigsten Symptome

- Abgeschwächter Harnstrahl. Der Strahl ist nicht mehr so kräftig wie früher.
- Es dauert länger, bis die Blase entleert ist.
- Startschwierigkeiten: es vergeht Zeit, bis die Entleerung beginnt.
- Nachträufeln
- Restharngefühl: Die Blase fühlt sich nicht vollständig entleert an.
- Erhöhte Frequenz: Man muss häufiger zur Toilette gehen.
- Harndrang: Das Druckgefühl nimmt zu.
- Inkontinenz: Urin geht ohne Kontrolle ab.
- Nächtliches Wasserlassen (Nykturie)

Komplikationen

- ⇒ **Harnverhalt:** Die Harnblase kann nicht mehr spontan entleert werden; der Urin muss durch Einlage eines Katheters entleert werden.
- ⇒ **Entzündungen:** Eine Blasenentzündung entsteht durch Bakterien, die sich in der Harnblase und der Prostata vermehren und wegen des Restharns nicht vollständig ausgespült werden können.
- ⇒ **Blutungen:** Der Urin wird blutig. Blutgefäße der Prostata oder der Blase können einreißen, die Blutung kann durch gerinnungshemmende Medikamente (ASS, Marcumar) verstärkt werden.
- ⇒ **Blasensteine:** Kleine Harnsteine, die normalerweise beim Wasserlassen ausgespült würden, verbleiben in der Harnblase und werden dort größer.
- ⇒ **Nierenschädigung:** Die Harnblase ist maximal gefüllt. Der Urin staut sich bis zu den Nieren auf. Die Nierenfunktion lässt nach.

Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung

In der **klassischen Medizin** stehen neben Medikamenten z.B. Alpha-Blocker, 5-Alpha-Reduktasehemmer, Anticholinergika, etc. mehrere operative Behandlungen – z.B. Operation, Transurethrale Elektro-Resektion (TUR-P), Transurethrale Inzision (TUI-P), Laserverfahren (Resektion, Koagulation, Vaporisation), Transurethrale Nadel-Ablation (TUNA) Transurethrale Mikrowellenthermotherapie (TUMT), Einlage von Stents, Zeitweilige oder dauerhafte Harnableitung durch in die Harnröhre oder von außen in die Blase eingelegte Katheter – zur Verfügung. **Leider erhöhen die meisten Prostatamedikamente das Risiko eines Herzinfarkts deutlich.** In einer Studie bekamen 91% Herzprobleme.

Naturheilkunde

In der Naturheilkunde werden vor allem **Kürbiskerne** (besonders wirksam sind Keimlinge), Extrakte aus **Brennnesselwurzeln** oder **Sägezahnpalmenfrüchten** empfohlen.

Gute Erfahrungen liegen auch mit folgenden Heilpflanzen vor: Buccoblätter, Heidekraut, Hopfen, Mannstreu, Pappelrinde, Sumachwurzelrinde, Walddoldenkraut, Weidenröschen. Oregano Öl ist ebenfalls empfehlenswert. Ebenso sind Kurkuma und Ingwer hilfreich.

Weitere Tipps

- **Sport:** Bewegung ist **wichtig**. Es gibt aber einige **Sportarten, die ungünstig** für die Prostata sind: Reiten, Radfahren, Motorradfahren.
- **Alkohol** (vor allem Bier) und **Milch** sollten **vom Ernährungsplan gestrichen** werden.
- **Verzicht auf Schweinefleisch.** Überhaupt das Thema Fleisch: Es wäre für viele Männer schon viel gewonnen, wenn sie das **Fleisch als Beilage** betrachten würden anstatt umgekehrt.
- **Zucker- und Weissemehlkonsum einschränken.**
- Dafür **mehr Blattsalate, Spinat und vor allem Kohl**, speziell Brokkoli und Chinakohl und verwandte Kreuzblütler wie Radieschen, Rettich, Kresse, Rucola und Raps. Die optimale Entfaltung der Wirkstoffe kann dadurch erzielt werden, wenn das Gemüse nach dem Zuschneiden noch eine halbe Stunde stehen gelassen wird.
- **Granatäpfel** verfügen über Inhaltsstoffe, die den Hormonstoffwechsel positiv beeinflussen können.
- Eine Rolle spielen auch zahlreiche **Pestizidrückstände** sowie **Kunststoffweichmacher**, die hormonähnliche Wirkungen entfalten. Daher sind **Bio-Lebensmittel zu bevorzugen** und am besten solche, die keinen längeren Kontakt zu Kunststoffen hatten.

Literatur

- Friedrich Douwes/Leo Sillner. Hoffnung bei Prostata-Beschwerden. Die neue Therapie ohne Messer. Herbig Verlag, 1999. ISBN 978-3776620863
- Merkblätter der deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. (www.urologenportal.de)
- Zeitschrift „Natur und Heilen“ 2/2009: Männer in den Wechseljahren
- Markt Apotheke Greiff, Vortrag „Midlife crisis . die Wechseljahre des Mannes

Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

www.lernen-mit-feeling.ch

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Naturbelassene Hydrolate</u> • <u>Naturreine ätherische Öle</u> • <u>Naturreine fette Pflanzenöle</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Wertvolle Honige</u> • <u>Natürliche Nahrungsergänzungen</u> • <u>Bittertropfen</u>

Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.

Schulung & Erfahrungsaustausch
www.lernen-mit-feeling.ch

Ätherische Öle & Naturkosmetik
www.feeling-schweiz.ch

Fasten, Nahrungsergänzung & Gesundheitsberatung
www.einSein.ch

Ihre Gesundheit