

GESUNDHEITS-TIPP

Prostata: Eine kleine Drüse kann für große Probleme sorgen

Lassen Sie uns über eine winzige Drüse sprechen, die große Probleme verursachen kann: die Prostata. Dieser walnussgroße Störfriederling liebt es, Männer nachts wachzuhalten und seine eigenen mitternächtlichen Toilettenmarathons zu veranstalten. Oder, wie wir es gerne nennen, das Lieblingsspiel der Prostata: Verstecken. Denn sie schleicht sich immer dann an, wenn Sie es am wenigsten erwarten! In diesem Artikel tauchen wir in die Welt der Prostatabeschwerden ein, von den Ursachen bis zum Umgang mit ihnen. Also, nehmen Sie Platz - vielleicht nicht zu lange -, und lassen Sie uns der Sache auf den Grund gehen!

DIE URSACHEN FÜR PROSTATABESCHWERDEN LIEGEN NOCH IM DUNKELN

Experten kennen die genaue Mischung aus genetischen, umweltbedingten, ernährungsbedingten oder anderen Faktoren nicht, die bei Prostatabeschwerden von Männern eine Rolle spielen. Das heißt, es gibt keinen einfachen Weg, sie zu vermeiden. Sowohl für eine vergrößerte Prostata als auch für Prostatakrebs gibt es leider nicht den berühmten Apfel am Tag, um sie zu verhindern. Glücklicherweise gibt es aber Möglichkeiten, damit umzugehen. Männern, die unter Harnwegsproblemen leiden, stehen viele Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Und obwohl Prostatakrebs nach wie vor beunruhigend häufig vorkommt, deuten neue Forschungsergebnisse darauf hin, dass viele Männer die Behandlung hinauszögern können.

WELCHE AUFGABEN HAT DIE PROSTATA?

Die Prostata ist wichtig für die Fortpflanzung. Sie ist eine kleine Drüse, die Flüssigkeit produziert, um Sperma herzustellen und die Spermien zu ernähren. Die Prostata ist etwa so groß wie eine Walnuss und befindet sich unterhalb der Blase. Sie umgibt einen Teil der Harnröhre. Die Prostata hat die Aufgabe, den flüssigen Teil des Spermas zu produzieren, der die Spermien nährt. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Prostatabeschwerden wie Prostatavergrößerung und Prostatakrebs.

WAS SIND EINIGE TYPISCHE PROSTATAPROBLEME?

Etwa im Alter von 25 Jahren beginnt die Prostata eines Mannes zu wachsen. Dieses natürliche Wachstum, das als gutartige Prostatahyperplasie bezeichnet wird, ist die häufigste Ursache für eine Prostatavergrößerung. Sie führt nicht zu Prostatakrebs, obwohl die beiden Probleme nebeneinander bestehen können. Obwohl Männer mit Prostatahyperplasie vielleicht nie merken, dass sie eine vergrößerte Prostata haben, führt dies in den meisten Fällen zumindest zu lästigen Symptomen, darunter



Joerg Ortman, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

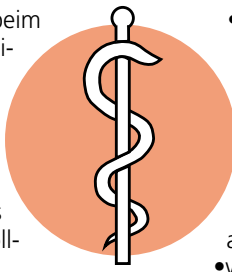
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen, zum Beispiel durch Anspannung oder langes Wasserlassen,
- schwacher Urinfluss,
- das Gefühl, dass sich die Blase nicht vollständig entleert hat,
- Urinausfluss, nachdem man sich bereits entleert hat,
- plötzlicher Harndrang oder häufiges Urinieren,
- unwillkürlicher Harnabgang oder Inkontinenz.

Diese Symptome werden in den meisten Fällen durch eine vergrößerte Prostata verursacht, die den Urinfluss blockieren kann. Andere Arten von Prostataproblemen, die diese und andere Symptome aufweisen können, sind Infektionen oder Entzündungen der Prostata in Form einer Prostatitis sowie Prostatakrebs.

WIE WERDEN PROSTATAPROBLEME DIAGNOSTIZIERT?

Um Prostatabeschwerden zu diagnostizieren, führt der Arzt eine rektale Untersuchung durch. Der Patient wird unter anderem gefragt,

- seit wann das Problem besteht und wie oft es auftritt,
- welche Symptome vorhanden sind,



- ob es in der Vergangenheit immer wieder zu Harnwegsinfektionen gekommen ist,
 - welche Medikamente er einnimmt, sowohl verschreibungspflichtige als auch frei verkäufliche,
 - wie viel Flüssigkeit er typischerweise pro Tag trinkt,
 - ob er Koffein und Alkohol konsumiert,
 - wie die medizinische Vorgeschichte, einschließlich größerer Krankheiten oder Operationen, aussieht.
- Die Antworten auf diese Fragen helfen dem Arzt dabei, das Problem zu erkennen oder zu bestimmen, welche weiteren medizinischen Tests erforderlich sind.

WELCHEN TEST GIBT ES ZUR ERKENNUNG?

Der erste Test zur Feststellung von Prostataproblemen ist ein sogenannter PSA-Bluttest zur Bestimmung des prostataspezifischen Antigens, eines Proteins, das nur von der Prostata gebildet wird. Dieser Test wird häufig bei Routineuntersuchungen von Männern über 50 Jahren durchgeführt. Medizinische Organisationen empfehlen einen PSA-Bluttest ab dem 40. Lebensjahr für Männer, in deren Familie Prostatakrebs vorkommt. Einige medizinische Organisationen empfehlen sogar, bei allen Männern ab dem 40. Lebensjahr einen PSA-Bluttest durchzuführen. Wenn Probleme beim Wasserlassen auftreten oder ein Bluttest auf ein Problem hinweist, können weitere Tests angeordnet werden. Diese Tests können es

erforderlich machen, dass der Patient seine Ernährung oder Flüssigkeitszufuhr umstellt oder die Einnahme von Medikamenten einstellt.

RISIKOFAKTOREN FÜR PROSTATAPROBLEME

Zu den Risikofaktoren für Prostatabeschwerden gehören verschiedene Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit beeinflussen können, dass eine Person an Prostatahyperplasie oder Prostatakrebs erkrankt. Das Verständnis dieser Faktoren ist entscheidend für die Gesundheitsvorsorge und eine fundierte Entscheidungsfindung.

Das Alter. Prostatabeschwerden treten mit zunehmendem Alter häufiger auf, insbesondere Prostatahyperplasie und Prostatakrebs. Männern über 50 wird empfohlen, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, um mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

Familiengeschichte. Eine familiäre Vorbelastung mit Prostataproblemen, insbesondere mit Prostatakrebs, erhöht das Risiko eines Mannes, ebenfalls daran zu erkranken. Genetische Faktoren spielen eine wichtige Rolle, was die Bedeutung der Sensibilisierung und Überwachung für diejenigen mit einer familiären Veranlagung unterstreicht.

Lebensstil-Faktoren. Bestimmte Gewohnheiten können die Gesundheit der Prostata beeinflussen. Eine übermäßig sitzende Lebensweise, schlechte Ernährungsgewohnheiten und Rauchen tragen zur Entstehung von Prostataproblemen bei. Ein gesunder Lebensstil, einschließ-

lich regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung, kann diese Risiken mindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Wer diese Risikofaktoren kennt, kann proaktiv Maßnahmen ergreifen, um seine Anfälligkeit für Prostatabeschwerden zu verringern. Regelmäßige Untersuchungen, Vorsorgeuntersuchungen und Anpassungen des Lebensstils spielen eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung einer optimalen Prostatagesundheit und der Vermeidung möglicher Komplikationen.

PROSTATABESCHWERDEN BEDEUTEN NICHT DAS ENDE DER LEBENSQUALITÄT

Das bedeutet zwar nicht, dass Prostataprobleme ignoriert werden können. Häufig besteht der erste Schritt eines Arztes jedoch darin, betroffene Patienten einen Fragebogen auszufüllen zu lassen, der Aufschluss darüber gibt, wie sehr die Prostatabeschwerden das Leben beeinträchtigen. Das Ergebnis hilft dem Arzt bei der Festlegung einer ersten Vorgehensweise. Wenn die Symptome nicht besonders störend sind, lautet die Empfehlung häufig: Abwarten und Beobachten. Dies bedeutet, dass die Prostatabeschwerden regelmäßig beim Arzt kontrolliert werden, um sicherzustellen, dass sich keine Komplikationen entwickeln, aber keine Behandlung erfolgt. Bei beunruhigenderen Symptomen empfehlen die meisten Ärzte zunächst eine Kombination aus Änderungen der Lebensweise und Medikamenten.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Neue Folge in der Podcastreihe „Älterwerden in Lübeck“

LÜBECK. Der Bereich Soziale Sicherung und der Offene Kanal Lübeck produzieren gemeinsam die Podcastserie „Älterwerden in Lübeck“. Seit dem Start sind bereits 33 Folgen erschienen – mit Themen, die nicht nur für ältere Menschen in der Hansestadt interessant sind.

Seit einigen Tagen ist nun die 34. Folge auf Sendung. Sie widmet sich dem Thema „Sturzprävention im Alter – Empfehlungen und Risiken im Alltag“. Im Gespräch mit Dr. Sisko Braun, Chefarzt und Ärztlicher Direktor des DRK-Krankenhauses Lübeck,

gibt es praxisnahe Hinweise, wie sich Stürze vermeiden lassen und welche Risikofaktoren im Alltag beachtet werden sollten.

Der Offene Kanal sendet an jedem zweiten Sonntag im Monat um 11 Uhr eine neue Folge. Wenige Tage später sind alle Ausgaben unter www.luebeck.de/podcast und in der Mediathek des Offenen Kanals www.oksh.de/hl abrufbar. Die Bandbreite reicht von Beratungs- und Hilfsangeboten über Gesundheitsthemen bis hin zu Kultur und Bildung.

Wie können ältere Menschen

möglichst lange selbständig bleiben? Wer bietet Hilfe, neutrale und kostenfreie Beratung? Welche Ansprechpartner: innen gibt es in der Hansestadt Lübeck? Diese und viele weitere Fragen rund um das Älter werden behandelt. Das barrierefreie Forum richtet sich besonders an Menschen, die mobilitätseingeschränkt oder sehbehindert sind. Über Radio und Internet können die Beiträge bequem von zu Hause gehört werden – zu jeder Zeit. Doch auch Angehörige und alle Interessierten finden hier viele wertvolle Informationen.

Lieber Wasser als Limonade: Trinktipps für Senioren

Sommer, sonne, Hitzewelle – Wenn die Temperaturen steigen, steigt auch das Risiko für Kreislaufprobleme, besonders bei älteren Menschen. Der Grund: Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach. Wer zu wenig trinkt, riskiert Schwindel, Kopfschmerzen, Schwäche, Verwirrtheit oder sogar Bewusstlosigkeit. „Gesunde Senioren brauchen selbst bei normalem Wetter 1,3 bis 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag“, erklärt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER in Schleswig-Holstein.

„Den besten Überblick behält man, indem man die Mindestmenge schon morgens bereitstellt“, so Hillebrandt. So sehe man jederzeit, wie viel noch fehle. Auch ein Trinkprotokoll könne helfen. Sinnvoll seien feste Trinkrituale wie ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen, der tägliche Fünf-Uhr-Tee oder ein Getränk zu jeder Mahlzeit.

Wer an Herz-, Kreislauf- oder Nierenerkrankungen leidet, sollte die Trinkmenge ärztlich abklären. Da das Durstempfinden im Alter nachlässt, empfiehlt es sich, regelmäßig ans Trinken zu

erinnern – jedoch ohne Druck. Wasser sei am besten geeignet, egal ob aus der Leitung oder als Mineralwasser, mit oder ohne Kohlensäure. Für Abwechslung sorgen ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Saftschorlen. Falls das Trinken schwerfällt, können wasserreiche Lebensmittel wie Gurken oder Wassermelonen helfen. Verzichten sollten Senioren dagegen auf Limonaden, Eistees, andere zuckerhaltige Erfrischungsgetränke und Alkohol – sie belasten den Körper zusätzlich.

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN
Sieglinde, 79 J., hübsche Witwe hier aus der Gegend, bin sauber u. ordentlich, mit viel Liebe im Herzen, ich fahre gerne Auto, koche mit großer Leidenschaft, erledige mit viel Freude die Haus- u. Gartenarbeit. Doch wenn ich abends allein bin, kommt die bittere Einsamkeit. Wenn es Ihnen ebenso geht würde ich sehr gerne mit Ihnen telefonieren pv Tel. 0151 – 20593017

Ich, Bärbel, 71J., ehemalige Stationshilfe, sehe gut aus, bin anschniegams, herzlich u. zärtlich, leider schon verwitwet u. kinderlos, ich fahre gern Auto u. liebe es den Haushalt zu führen. Bitte melden Sie sich heute noch, wir könnten getrennt oder auch zusammen wohnen. Sie dürfen auch älter sein pv Tel. 0151 – 62903590

VERSCHIEDENES

Verschenke Fernseher (älteres Modell mit Holzverkleidung), voll funktionsfähig, an Selbstabh. ☎04503/888327

Gartenhilfe gesucht ☎01520/2042860

Christus - für Dich gestorben

STELLENMARKT
HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Suche freundliche, erfahrene Haushaltshilfe ☎ 0451/1599477

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Unbenutzer Toilettenstuhl abzugeben für 10,-€. ☎ 0451/6101105

Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

WIR SIND NACHHALTIG
Bei der Herstellung von Zeitungsdruk-papieren wird nahezu 100% Altpapier eingesetzt. Quelle: BDZV
WOCHENSPIEGEL

HOBBY UND FREIZEIT

Diverse Motorflugmodelle mit Verbrennungsmotor günstig abzugeben, sowie diverse Kleinteile z.B. Sender, Servos. ☎0451/493372

Angelverkauf, gebraucht und neu und viel Zubehör am Sa. 23.8. 10 Uhr, Brüder-Grimm-Ring 57 in der Garage

Suche Modelleisenbahn 0451/495659

DIENSTLEISTUNGEN

Dachdecker hat noch Termine frei! Befreit Ihr Dach von Moos u. Flechten, Efeu-Entfernung, Fällarbeiten. Jetzt neu: Dachdämmung vom Fachmann - schnell, preisgünstig. *Kostenlose Anfahrt und Beratung.* ☎ 0151/23929388 oder 04321/3347135

TIERMARKT

TIERMARKT

3 Rauhaardackel Welpen mit DTK-Papieren zu verk. ☎ 01525/ 9631870 od. 04504/708255

Zwergrauhaardackel, 10 Wo., entw./geimpft, versch. Farb. ☎ 0171/2075488

Jetzt bewerben

Schüler gesucht!

Wir verdienen uns was dazu!

Du bist zwischen 13 und 17 Jahren alt? Dann hilf uns den Wochen-spiegel zu verteilen!

wochen-spiegel

Melde dich unter Telefon: 0451 / 144-1858