



Prof. Dr. med.  
Reto W. Kressig  
Basel

Benigne Prostatahyperplasie

## Wehret den Anfängen ... soweit es denn möglich ist!

Wegen ihrer grossen Verbreitung ist die Primärprävention der benignen Prostatahyperplasie immer wieder wissenschaftlich diskutiert worden. Nicht nur, um die demographisch bedingten Behandlungskosten zu reduzieren, sondern auch, um den Männern dadurch notwendig werdende Behandlungen und Komplikationen zu ersparen und ihre Lebensqualität im Alter bestmöglich zu erhalten.

Abgesehen von der Behandlung von Krankheiten, die als Risikofaktoren gelten, gibt es gegenwärtig keine unbestrittenen Empfehlungen, wie man das Entstehen einer benignen Prostatahyperplasie sicher verzögern oder gar verhindern kann. Das Reduzieren von starkem Übergewicht, die Umstellung der Ernährung auf eine gesunde (z.B. mediterrane oder asiatische) Kost, weniger Kaffee und Alkohol und viel Bewegung können jedoch helfen. Dies ist ja zudem auch Prävention gegen viele andere Krankheiten! Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Prostatadiäten sind dagegen nach derzeitigem Kenntnisstand nicht wirksam. Um gegen die Verschlimmerung einer benignen Prostatahyperplasie und Komplikationen vorzubeugen, empfehlen sich rechtzeitige Untersuchungen und gegebenenfalls die Einnahme von Medikamenten oder invasive Massnahmen.

Dass hier vor allem in leichteren Fällen phytotherapeutische Ansätze (Extrakte aus Sägepalmen-Früchten und Brennesselwurzel) zum Einsatz kommen, macht klinisch angesichts kleinerer positiver klinischer Studien und des grundsätzlich deutlich niedrigeren Nebenwirkungsprofils von Phytotherapeutika durchaus Sinn. Eigentlich ist es schade, dass die für Behandlungs-Guidelines notwendige wissenschaftliche Evidenz mittels einer grossen, prospektiven und Placebo-kontrollierten Studie bisher nicht geschaffen wurde.

Der folgende Beitrag unserer Kollegen vom CHUV in Lausanne fasst die heutige Sicht zu Diagnostik, Prävention und Therapie der benignen Prostatahyperplasie kurz und konzis zusammen: Ein Must-read für alle Kolleginnen und Kollegen, die älter werdende Männer unter ihren Patienten haben!

Ich wünsche gute Lektüre!

▼ Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel