

# Prostata

A dark silhouette of a man's body is centered against a light blue background. The silhouette is slightly blurred, giving it a soft, ethereal appearance. The man's arms are slightly away from his body, and his legs are straight. The overall mood is clinical and professional.

Wenn Männer zeitweise unter Schmerzen, Missempfindungen und Funktionsstörungen der Beckenorgane leiden, steckt häufig eine Entzündung der Prostata dahinter, und oft ist keine klare Ursache erkennbar. Meistens spielen auch Stress und Ängste eine Rolle, die es bei der Behandlung mit einzubeziehen gilt.

# entzündung – schmerzhaft und tabu

von Dr. med. Michael Hertsch\*

**E**in diffuses Spannungsgefühl im Becken, Brennen oder Schmerzen in der vorderen Harnröhre, häufiges Wasserlösen oder Erektionsstörungen: Leiden Männer unter anderem an Symptomen wie diesen, tauchen oft Ängste vor dauerhafter Impotenz und schweren Krankheiten wie Prostatakrebs auf. Gut möglich, dass es sich jedoch um eine Prostatitis, eine Entzündung der Prostata, handelt. Diese ist nicht selten: Schätzungsweise etwa die Hälfte der Männer, darunter auch viele jüngere, leidet zumindest zeitweise unter verschiedenen Beschwerden dieses vielfältigen und nicht immer eindeutigen Krankheitsbildes. Schmerzen und andere Symptome können überall im Becken auftreten, betreffen beispielsweise Unterbauch, Schritt, Leiste und Hoden, können aber auch im Kreuz oder über der Hüfte empfunden werden. Nicht selten ist auch eine Kombination verschiedener Schmerzregionen möglich. Art und Intensität der Beschwerden können sehr unterschiedlich sein. Zudem treten manchmal auch allgemeine Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen auf. Selbst geringe Schmerzen mit den daraus resultierenden Ängsten können die Lebensqualität deutlich vermindern. Erschwerend ist zudem, dass es vielen Betroffenen nicht leicht fällt, über Beschwerden im Urogenitalbereich zu sprechen.

## Krankheitsbild mit vielen Gesichtern

Nach heutigem Wissenstand wird hauptsächlich zwischen einer bakteriellen und einer nichtbakteriellen Ent-

zündung unterschieden. Bei der **bakteriellen** Prostatitis treten neben den genannten Symptomen zusätzlich auch Fieber, häufiges und schmerzhaftes Wasserlösen und ein deutlich angeschlagenes Allgemeinbefinden auf. Die bakterielle Prostatitis kommt jedoch weit weniger häufig vor als die nichtbakterielle Form. Unter der **nichtbakteriellen Prostatitis** werden verschiedene, teilweise sehr diffuse Beckenbeschwerden inklusive der chronischen Beckenschmerzen zusammengefasst. Ebenso ist eine klare Zuordnung der dabei im Becken auftretenden Symptome zur Prostata in vielen Fällen nicht eindeutig möglich, sodass eine Abgrenzung von anderen Erkrankungen manchmal nur schwer möglich ist. Beim Arztbesuch können neben dem Gespräch auch eine genaue körperliche Inspektion, eine Ultraschalluntersuchung der Prostata sowie Urin- und Blutuntersuchungen zur Klärung der Diagnose beitragen.

## Das männliche Becken

Vereinfacht lässt sich der Aufbau und Inhalt des Beckens mit einem Behälter vergleichen, der die wichtigen Organe für Ausscheidung und Fortpflanzung enthält. Dieser setzt sich zusammen aus einem nach oben und unten offenen, ringförmigen Knochengerüst, welches mit verschiedenen Muskeln und Sehnen über- und durchzogen ist, um eine gewisse Stabilität und gleichzeitig Elastizität nach aussen zu er-

möglichen. Durch die Beckenbodenmuskulatur ziehen neben unterschiedlichen Nerven und Blutgefässen die Harnröhre und der Darmausgang. Der darüber liegende Inhalt des Beckens besteht beim Mann hauptsächlich aus der Harnblase, dem Enddarm und der kastanienförmigen Prostata. Diese liegt unterhalb der

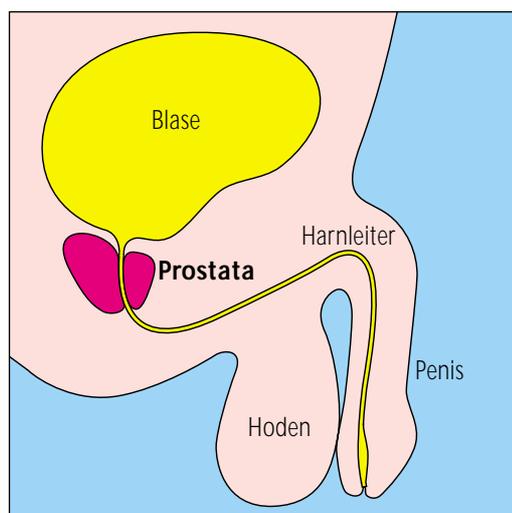


ILLUSTRATION: PETER WANNER

Harnblase und umschließt mantelartig deren Ausgang. Ihre Aufgabe ist es, die versorgende und schützende Begleitflüssigkeit der Samenzellen herzustellen, damit diese den Weg zur Eizelle erfolgreich überstehen.

Mit zunehmendem Alter vergrößert sich die Prostata aus bisher noch weitestgehend ungeklärten Gründen. Ausserdem treten nicht selten chronische, häufig symptomlose Entzündungen auf.

## Stress spielt häufig eine Rolle

Das genaue Spektrum der Bakterien, die eine bakterielle Prostatitis hervorrufen, ist bis heute nicht vollständig



# Prostataentzündung -

geklärt. Neben Erregern von Geschlechtskrankungen wie Gonokokken oder Chlamydien scheinen verschiedene Darmkeime mitverantwortlich, die auch Blaseninfekte erzeugen können. Diese gelangen wahrscheinlich über die Harnröhre in die Prostata. Verstärkend wirken dabei unter anderem Störungen der Blasenentleerung, eine lokale oder allgemeine Abwehrschwäche und ein Dauerkatheter.

Für die chronische nichtbakterielle Prostatitis gelten als wahrscheinlichste Ursachen Verspannungen und Überlastungen der Beckenmuskulatur. In deren Folge kommt es zu Schmerzen und Durchblutungsstörungen der Muskeln oder des benachbarten Gewebes. Gründe hierfür sind häufig negativer Stress, Bewegungsarmut, sitzende Tätigkeit oder falsche Atemtechnik.

Stress führt sehr häufig zu Muskelverspannungen. Diese Reaktion des menschlichen Organismus ist geschichtlich zu erklären. Bei Bedrohung reagierten unsere Vorfahren mit einem Fluchreflex, dem eine Muskelanspannung vorausging. Dieses Verhalten hat sich bis heute nicht verändert.

Eine ebenfalls nicht selten auftretende Ursache ist eine Überlastung oder sogar Versteifung der Kreuzbeingelenke. Diese sitzen im unteren Teil des Rückens und gehören zur Rückwand

# - schmerzhaft und tabu

des Beckens. Das Kreuzbein ist der unterste Teil der Wirbelsäule, welcher keilartig mit zwei Gelenken im Becken verankert ist. Auf diesen ruht das Gewicht des gesamten Oberkörpers. Werden diese Gelenke zu stark belastet, beispielsweise durch Übergewicht oder häufiges Sitzen, kann es zu Reizungen kommen, welche Schmerzen erzeugen können, die teilweise ins Becken und bis in die Hoden ausstrahlen. Auch Probleme beim Wasserlösen oder Potenzstörungen sind dadurch möglich. Auch psychische Belastungen können zu körperlichen Beschwerden und so auch zu einer Prostatitis führen. Tumore jedoch verursachen – entgegen häufiger Befürchtungen von Patienten – kaum chronische Beschwerden im Becken. Nervenerkrankungen sind ebenfalls selten als Ursache zu finden.

## Viele Ursachen, viele Lösungswege

Bei der bakteriellen Prostatitis wird ein **Antibiotikum** oder **Entzündungshemmer** verschrieben, und je nach Art der Beschwerden auch ein **Schmerzmittel**. Stellt sich keine oder eine nur vorübergehende Besserung ein, sind weitere Therapiemöglichkeiten aus Sicht der Schulmedizin eher rar. Gerade bei chronischen Beschwerden gibt es noch viele ungeklärte Fragen. Weltweit werden verschiedenste Behandlungsmöglichkeiten angeboten und erprobt. Nur wenige konnten sich bisher durchsetzen, zumal nicht

selten beim Patienten auf keine klare Ursache seiner Beschwerden Bezug genommen werden kann.

Die folgenden komplementärmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten stellen daher lediglich eine Auswahl möglicher Vorgehensweisen dar, die auch der Erfahrung des Autors entsprechen:

- Als häufig wirksam hat sich die **Neuraltherapie** erwiesen. Hierbei handelt es sich um eine Spritzenbehandlung mit lokalem Betäubungsmittel. Basierend auf dem Wissen, dass Abläufe im Körper von den richtigen Informationen in diesem System abhängen, wird versucht, eine Korrektur der krankmachenden Fehlinformation zu erreichen. Gibt es Hinweise darauf, dass eine Entzündung für die Schmerzen mitverantwortlich ist, kann die Neuraltherapie zur Stärkung des Immunsystems mit Ozonanwendungen oder anderen abwehraktivierenden Massnahmen kombiniert werden.
- **Physiotherapie** ist ebenfalls Erfolg versprechend, allenfalls kombiniert mit Neuraltherapie. Neben Übungen zur Becken- und Beckenbodenentspannung sind, falls notwendig, weitergehende Massnahmen zur Korrektur von Muskelfunktionen in anderen Körperregionen erforderlich. Sportliche Aktivitäten können dabei ebenfalls unterstützend wirken.
- Als hilfreich hat sich auch die **pro-**

**gressive Muskelentspannung** nach **Jacobsen** erwiesen. Dabei wird die Fähigkeit zur bewussten Entspannung der Becken- und Beinmuskulatur mit Hilfe der Atmung vermittelt.

- Da wie erwähnt auch eine falsche Atemtechnik zu den besprochenen Beschwerden führen kann, wirkt eine **Atemtherapie**, die dem Patienten eine individuell angepasste und effiziente Atmung vermittelt, allgemein entspannend – besonders auch im Becken.
- Schwer behandelbare Beckenschmerzen können auch mit **Elektrostimulation** behandelt werden.
- Wo psychische Probleme zu einer Prostatitis führen, ist eine gezielte **Psychotherapie** eine geeignete Behandlung. Je nach Problemstellung kommen verschiedene Verfahren in Betracht: beispielsweise Verhaltenstherapie, Hypnose oder systemische Psychotherapie, welche die Familie oder die Partnerin, den Partner mit einbezieht.

Eine Heilung selbst hartnäckiger chronischer Beckenschmerzen ist möglich. Wichtig dabei ist, dass der betroffene Patient Behandlungsmethoden findet, die seinem Problem entsprechen. Auf dem Weg dahin sind Geduld und Ausdauer die wichtigsten Ratgeber.

\*Michael Hertsch ist Facharzt für Urologie und Teilhaber einer Gemeinschaftspraxis in Allschwil (BL).

## Leserbrief

«Sehen – und trotzdem nicht genau erkennen», «Sprechstunde» 3/05

Ich möchte Ihnen das Feedback der Selbsthilfegruppe Sehbehinderte gerne weiterleiten. Die Kontaktperson hat sich über den Artikel sehr gefreut und schreibt: «Der Artikel ist sehr interessant und hat für mich Neues gebracht.» Die Beschreibung der Gruppe im Selbsthilfefenster hat der Gruppe neue Mitglieder gebracht, welche sich schon nach den ersten Treffen gut in

die Gruppe integrieren konnten. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Claudia Longoni Wettstein,  
Team Selbsthilfe Thurgau

## Korrigendum

«Sehen – und trotzdem nicht genau erkennen», «Sprechstunde» 3/05

Beim Bericht zur altersbedingten Makuladegeneration hat sich auf Seite 10 ein Bildfehler eingeschlichen. Das dort abgebildete Foto mit dem Augenquerschnitt zeigt nicht den gelben Fleck, sondern den Sehnervenkopf. Nun die

Berichtigung: Das folgende Foto zeigt den gelben Fleck (Makula), der dunkel erscheint (siehe Pfeil).

Die Redaktion

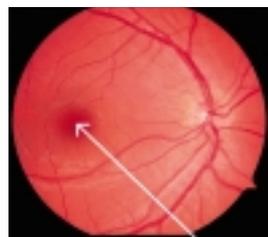


FOTO: AUGENKLINIK USZ

