

## DIE GUTARTIGE PROSTATAVERGRÖßERUNG

*Es ist wie immer im Leben: Über körperliche Vorgänge macht man sich keine Gedanken, solange sie einwandfrei funktionieren. Treten aber Probleme auf, wird einem bewusst, wie selbstverständlich manche Dinge hingenommen werden. So eine Sache ist es mit dem Wasserlassen beim Mann: man macht sich nie Gedanken darüber und dann auf einmal geht es nicht mehr richtig! Meist steckt eine gutartige Prostatavergrößerung dahinter. Prostatabeschwerden sind für viele Männer extrem unangenehm, da sie sich in der Lebensqualität stark eingeschränkt fühlen. Positiv ist, dass es wirkungsvolle Extrakte aus Pflanzen gibt, die die Symptomatik einer Prostatavergrößerung deutlich erleichtern können.*

### Symptome

Eine gutartige Prostatohyperplasie („Benigne Prostatohyperplasie“= BPH) ist ein typisches und chronisches Altersleiden der Männer. Etwa 50% der Männer über 50 und 80% der Männer über 80 sind betroffen. Die Häufigkeit und die Beschwerden nehmen mit steigendem Alter zu. Zu den möglichen Symptomen gehören:

- **Harnrang**
- **Verzögerung bei Beginn der Harnentleerung**
- **Pressen zur Ingangsetzung des Harnflusses**
- **Schwacher Harnstrahl, Harnstottern**
- **Schmerzen und Brennen während des Wasserlassens**
- **Gefühl einer unvollständig entleerten Blase**
- **Nachtröpfeln, Überlauf- oder Drang-Inkontinenz**
- **Häufige Harnentleerung bei Tag und bei Nacht**

### Was ist eine gutartige Prostatavergrößerung?

Die Vorsteherdrüse (Prostata) ist eine kleine, etwa Kastanien große Drüse, welche die Harnröhre beim Mann wie ein Ring umschließt. Wenn das Drüsengewebe in der um die Harnröhre liegenden Zone der Prostata gutartig wuchert und sich die Prostata somit weiter vergrößert, liegt eine benigne Prostatohyperplasie vor. Dabei übt das wuchernde Gewebe zunehmend Druck auf die Harnröhre aus, was deren Verengung und somit Probleme beim Wasserlassen verursacht.

Bei der krankhaften Vergrößerung der Prostata spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Im normalen Alterungsprozess des Mannes finden viele spezifische Veränderungen im Hormonhaushalt statt. Laufen diese Veränderungen nicht in einem harmonischen Gleichgewicht ab, so kann es zu einer Stoffwechselstörung kommen, die die Zunahme eines bestimmten männlichen Hormons, Dihydrotestosteron, in der Prostata auslöst. Man nimmt an, dass dieses Hormon für die exzessive Vermehrung der Prostatazellen, die zu einer Vergrößerung der Drüse führen, verantwortlich ist.

Ein anderes Hormon, das Prolactin, das mit zunehmenden Alter des Mannes verstärkt in der Prostata produziert wird, begünstigt ebenfalls die Bildung von Dihydrotestosteron. Der Prolactin Spiegel in der Prostata erhöht sich durch Alkoholgenuss, aber auch durch Stress.

### Pflanzliche Hilfe

Durch eine konsequente Therapie kann das Fortschreiten der BPH verlangsamt oder sogar gestoppt werden. Besonders 3 Wirkstoffe haben sich bei einer gutartigen Prostatavergrößerung bewährt: die Sägepalmenbeere, die Rinde des Pygeumbaums und die Kürbiskernsamen.

Das Öl der Sägepalmenbeeren, vielmehr die darin enthaltenen Phytosterole, hemmen die Bildung des Hormons Dihydrotestosteron. Dies führt langfristig dazu, dass das unkontrollierte Wachstum der Prostata gestoppt wird. Beschwerden, wie häufiger Harnrang, ein abgeschwächter

Harnstrahl und das Nachträufeln werden gelindert.

Extrakte aus der Rinde des afrikanischen Pflaumenbaums (Pygeum africanum) wirken in ähnlicher Weise. Das Harz dieses Baumes enthält ebenfalls Phytosterole, insbesondere Beta-Sitosterole, die zwei Enzyme hemmen können. Zum einen die 5-alpha-Reduktase (Umwandlung von Testosteron zu Dihydrotestosteron = DHT) und die Aromatase (Umwandlung zu Estradiol). Sowohl DHT und Estradiol stimulieren das Wachstum der Prostata.

Auch Kürbiskernsamen zeigen sich traditionell hilfreich bei Harnbeschwerden im Rahmen einer BPH sowie Reizblase. Im Zuge der Ausbildung der BPH kommt es zu Veränderungen und Fehlfunktionen im Hormonhaushalt. Auch Kürbiskernsamen hemmen die daran beteiligten Enzyme und wirken so einer durch Testosteron vermittelten Stimulation des Prostatawachstums entgegen. Beschwerden, wie verzögertes und häufiges Wasserlassen, Restharngefühl, abgeschwächter Harnstrahl oder Harninkontinenz, werden gebessert. Zudem wird die Blasenmuskulatur gestärkt, der Blasen tonus reguliert und die Austreibungskraft gesteigert.

### Fazit

**Mit der Einnahme einer standardisierten Mischung dieser Pflanzenextrakte können Männer, die an einer gutartigen Vergrößerung der Prostata leiden, deutliche Erleichterung erfahren. Zur nachhaltigen Verbesserung des persönlichen Lebensgefühls!**



## Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **ROSENWURZ:**  
HILFT DEM KÖRPER, STRESS  
POSITIV ZU VERARBEITEN\_03

→ **PYGEUM UND SÄGEPALME:**  
DIE PROSTATA  
WIRKSAM UNTERSTÜTZEN\_04



## GESUNDE HAARE DANK AUSGEWÄHLTER NÄHRSTOFFE!

*Volles und schönes Haar ist nicht nur für Frauen ein Schönheitsideal. Viele probieren in verschiedenen Phasen ihres Lebens neue Frisuren oder andere Haarfarben aus. Das strapaziert die Haare. Aber auch andere äußere Umwelteinflüsse (Sonne, Hitze, Kälte), Stress oder ungesunde Ernährung setzen dem Haar zu. Die Folge: Das Haar wirkt spröde und ungepflegt. Im schlimmsten Fall können die Haare sogar ausfallen.*

Aber es gibt noch weitere Ursachen, die sich negativ auf die Haarpracht auswirken. Störungen bei der Aufnahme von Nährstoffen z.B., ausgelöst durch eine Darmoperation oder bei chronischen Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), können einen Mangel an Vitaminen und Spurenelementen bewirken. Dies kommt auch bei chronischer Alkoholsucht, einseitigen Diätetiken und Eß-

störungen wie Magersucht vor. Die Folge: Die Haare werden zuerst nur dünner, bei lang anhaltendem Mangelzustand können sie dann aber ganz ausfallen. Damit dies erst gar nicht passiert, müssen die Haare ausreichend mit Haarnährstoffen versorgt werden. Dazu ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung wichtig. Einige Nährstoffe sind für die Haargesundheit besonders wertvoll, weshalb sich eine Unter-

versorgung schnell negativ auf die Haare auswirkt.

Die Anzahl der Kopfhare variiert im Normalfall von Mensch zu Mensch zwischen 90.000 und 150.000 Haaren. Gerade junge Menschen, besonders Frauen, erschrecken aber regelrecht, wenn sie in der Haarbürste einige Haare finden. Allgemein gilt unter den Haar- >>Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

wissenschaftlern die Auffassung, dass ein Haarverlust von bis zu 100 Haaren pro Tag harmlos ist und auf den natürlichen Haarzyklus, in diesem Fall auf die „Telogenphase“ („Ausfallphase“), zurück zu führen ist. Der Haarzyklus gliedert sich in exakt 3 Phasen, die nacheinander ablaufen und sich anschließend immer und immer wieder in diesem Turn zyklusartig wiederholen. Der Tatsache aber, dass jedes Haar für sich zeitlich versetzt (asynchron) zu allen anderen Haaren in diesem Zyklus steckt, verdanken wir im Normalfall einen gleichmäßigen Haarbestand.

#### Phase I: Wachstumsphase

In der Wachstumsphase, auch Anagenphase genannt, entwickelt sich eine neue Haarwurzel, die anschließend das Haar (in dieser Phase auch „Papillarhaar“ genannt) produziert. Die Haarwurzel ernährt die Haare und sie wachsen. Rund 85 bis 90 Prozent der Haare befinden sich in diesem aktiven Zustand, der etwa 3 bis 7 Jahre dauert. Das Haar wächst dabei um ca. 10 mm pro Monat, bevor sich die Katagenphase (Übergangsphase) anschließt.

#### Phase II: Übergangsphase

In der Haarwurzel finden Umbauvorgänge statt und die Haare werden nicht mehr mit Nährstoffen versorgt. Etwa 1 bis 3 Prozent der Haare stecken in diesem Stadium, das 3 bis 4 Wochen andauert. Die Haarwurzel verhornt nach und nach.

#### Phase III: Ausfallphase

Die Ausfallphase, bzw. Telogenphase, schließt sich an die Übergangsphase an, dauert ca. 2-4 Monate und betrifft in der Gesamtheit bis zu 18% der Kopfhare gleichzeitig. In dieser Phase regeneriert sich die Haarpapille und der Haarfollikel. Die Matrix beginnt wieder mit der Zellteilung und produziert wieder ein neues Haar.

Dieser Haarzyklus beschreibt das normale, gesunde Haarleben, einen Kreislauf von der Entstehung des Haupthaars bis zu dessen natürlichem Untergang. Da jedes einzelne Haar in einer anderen Phase steckt, baut sich unsere Haarpracht unter normalen Umständen nicht ab. Tut sie es doch, so ist dies auf eine krankhafte oder aber gene-

tisch bedingte Störung im Haarzyklus-System zurück zu führen.

#### Diese 3 Hauptformen von Haarausfall werden unterschieden:

- ▶ erblich-hormoneller Haarausfall (für Männer typisch sind so genannte Geheimratsecken und Tonsur am Hinterkopf; bei Frauen lichten sich die Haare am Scheitel);
- ▶ kreisrunder Haarausfall (es bilden sich plötzlich münzgroße, kahle Stellen);
- ▶ diffuser Haarausfall (dabei fallen die Haare am ganzen Kopf aus und dünnen gleichmäßig aus).

Man braucht sich noch keine Gedanken zu machen, wenn man täglich 80 – 100 Haare verliert. Erst wenn es mehr als 100 Haare pro Tag sind, sprechen die Ärzte von krankhaftem Haarausfall.

## Nahrung für die Haare

Wichtig für kräftiges Haar ist eine gesunde Haarwurzel. Die Nährstoffe gelangen mit dem Blut, das über kleine Gefäße transportiert wird, bis in die so genannte Haarpapille. Sie ist für die Bildung neuer Haarzellen verantwortlich, die sich besonders aktiv teilen. Die Haarzellen brauchen daher viele Nährstoffe, um ständig neues Haar bilden zu können. Neben Mineralstoffen sind auch Vitamine, Eiweiße, Spurenelemente und andere Baustoffe notwendig, um die Haare gesund zu halten.

Um das Haar von innen über die Haarwurzel zu stärken, sollte man regelmäßig die folgenden Nährstoffe zu sich nehmen:

- **Vitamin C:** regt das Haarwachstum an. Außerdem wird es benötigt, damit sich Eisen an die roten Blutkörperchen bindet und mit Hilfe von Vitamin C zu den Haarwurzeln gelangen kann.
- **Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12 und Folsäure:** B-Vitamine sind für das Haarwachstum von größter Bedeutung. Sie sind unverzichtbar für die Stoffwechselaktivitäten in den Haarwurzeln und sorgen dafür, dass die Kopfhaut gesund bleibt. Mit ihrer Wasserbindungsfähigkeit wirkt Pan-

tothensäure (B5) besonders gut gegen geschädigtes, splissiges und trockenes Haar.

- **Biotin** sorgt dafür, dass die Haare stark sind und glänzen, da es den engen Zusammenschluss der Schüppchen am Haarschaft bewirkt.
- **Cholin und Inositol** gehören beide zur Gruppe der B-Vitamine und sind Bestandteile von Lecithin. Cholin ist außerdem gut für das Wachstum und die Gesundheit der Haare und beugt Haarausfall vor.
- **PABA:** Wenn sich zu früh graues Haar zeigt ist oft ein Mangel an PABA schuld.
- **Zink** ist an der Bildung des Haarproteins Keratin beteiligt. Chronischer Zinkmangel löst Haarausfall aus. Bei Haarausfall sollte eine Behandlung mit Zink die allererste Wahl sein. Speziell beim kreisrunden Haarausfall werden die Therapieerfolge durch Zink mit dessen immunregulierender Wirkung erklärt.
- **Eisenmangel** kann ebenfalls sehr schütteres Haar verursachen. Wird ein zu niedriger Ferritinwert (=Eisenwert) festgestellt, sollte unbedingt Eisen als Gegenmaßnahme eingenommen werden.
- **Kupfer** erleichtert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung in den Körper und ist am Aufbau von Knochen, Haut und Haar beteiligt. Kupfer reguliert allgemein Stoffwechselprozesse im Körper, so auch in den Haarzellen. Ein Kupfermangel führt zu dünnem, brüchigen Haar.
- **Mangan** hat Bedeutung für den Melaninaufbau (Melanin=Pigment). Vor allem die Haarpigmente sind manganreich.
- **L-Cystein:** diese schwefelhaltige Aminosäure ist für das Wachstum von Haaren unverzichtbar. Außerdem ist Cystein ein wichtiger Bestandteil der Hornschicht der Haut sowie der Fasern der Haarkerne, die aus Keratin bestehen, dessen wichtigster Proteinbaustein das Cystein ist.
- **L-Methionin** ist die zweite, neben L-Cystein wichtige Aminosäure für die Bildung gesunder Haare.
- **MSM:** Unsere Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus dem widerstandsfä-

higen Protein Keratin. Um all diese Proteine herstellen zu können – ob Kollagen, Elastin oder Keratin – benötigt der Körper Schwefel. Steht nicht ausreichend Schwefel zur Verfügung, verliert die Haut an Elastizität. Sie wird rau, faltig und altert rasch. Die Nägel werden brüchig und die Haare spröde.

- **Silica:** Kieselsäure ist für den Aufbau von Haaren und Nägeln unerlässlich und ist wichtig für die Elastizität und Festigkeit von Haaren. Außerdem ist Kieselsäure ein wichtiger Bestandteil des Keratins, eine der

wichtigsten am Haaraufbau beteiligten Eiweißkomponenten.

- **Sägepalmenextrakt:** Der erblich bedingte Haarausfall ist meist auf die Beschädigung der Haarwurzeln zurück zu führen. Der Grund für die Beschädigung liegt oft an einer erblich bedingten Sensibilität der Haarwurzeln gegenüber dem Hormon Dihydrotestosteron (DHT), einem Metaboliten des männlichen Geschlechtshormones Testosteron. Sägepalmenextrakt blockiert dabei die Bildung von DHT und vermindert so

die schädliche Wirkung auf die Haarwurzeln. Dadurch werden die Haare wieder mit Nährstoffen versorgt und der Haarausfall kann gestoppt werden.

**Gesunde, kräftige und glänzende Haare sind also nicht nur ein Geschenk der Natur, sondern auch eine Frage der ausreichenden Versorgung mit den wichtigsten Haarnährstoffen. Bevor man also wegen einer schwindenden Haarchacht verzweifelt, sollte man lieber bewährte Nährstoffe einnehmen. Es wirkt!**

# ROSENWURZ FÜR MEHR LEBENSFREUDE!

*Stress, ganz egal ob körperlicher oder seelischer Art, schadet unserer Gesundheit auf Dauer ganz erheblich. Stetige Ermüdungszustände und Antriebslosigkeit, Angstzustände, Unruhe und wechselnde Launen können erste Symptome permanenter Anspannung sein. Spätestens mit den ersten Stress bedingten Symptomen wird aber die ursprüngliche Anspannung noch schlechter verarbeitet und führt zu weiterem Stressaufbau. Dadurch wiederum werden Stresshormone ausgeschüttet, der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe, eine Abwärtsspirale des Befindens und der Gesundheit nimmt seinen Lauf.*

Erholung schenkt uns Mutter Natur mit der erstaunlichen Pflanze Rosenwurz (**Rhodiola rosea**). Die Einnahme des Wurzelextrakts sorgt für Entspannung in Situationen, in denen wir besonders gefordert sind.

#### Die Wirkung von Rosenwurz hat sich in 3 Bereichen gezeigt:

- ▶ Zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Stress;
- ▶ Bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen;
- ▶ Eine positive Wirkung auf den Hormonhaushalt von Mann und Frau.

**Zu 1:** Rosenwurz wird sehr erfolgreich eingesetzt bei nachlassender Konzentration und Ermüdungserscheinungen in Stresszuständen. Denn es steigert die geistige Leistungsfähigkeit in Situationen, die die volle Geistesgegenwart erfordern, ganz besonders. Auch starker körperlicher Stress, wie er bei Infekten, in der Rekonvaleszenz und bei Leistungssportlern entsteht, wird durch die Einnahme von Rosenwurz ge-

mildert. Geringeres Muskelzittern, Zielgenauigkeit, mehr Ausdauer und schnellere Erholung nach starker Anstrengung sind nur einige der positiven Ergebnisse der Einnahme.

**Zu 2:** Rosenwurz ist ein starkes, natürliches Antidepressivum. Studien belegen, dass Rosenwurz den Gehalt an Serotonin, Dopamin und anderen Neurotransmittern im Gehirn um durchschnittlich 30% anhebt, und gleichzeitig den Gehalt an COMT (Catechol-O-Methyltransferase-Enzym zum Abbau von Neurotransmittern) um 60% senkt. Einfach ausgedrückt bedeutet das: Durch die Einnahme von Rosenwurz bleiben unsere „Glückshormone“ länger im Körper aktiv, mehr Serotonin wird produziert und gleichzeitig werden wichtige, stimmungsaufhellende Neurotransmitter langsamer abgebaut, was wiederum auch Antrieb und Leistungsfähigkeit steigert.

**Zu 3:** In Sibirien ist es üblich, Paaren zur Hochzeit einen Strauß Rosenwurz zu schenken und den Wurzelextrakt am Tag der Hochzeit einzunehmen. Dies soll, so der Volksmund, die Nacht für frisch

Vermählte positiv beeinflussen und die Gemahlin „beglücken und entzücken“. Tatsächlich hat Rosenwurz (neben dem Abbau von Stress und der Stimmungsaufhellung) auch eine Wirkung auf die sexuelle Leistungsfähigkeit, vor allem des Mannes. Bei 70% der Männer wirkt es gegen Erektionsprobleme und vorzeitige Ejakulation. Bei einer Studie verbesserte sich bei 26 von 35 Männern mit Erektionsstörung und vorzeitiger Ejakulation die sexuelle Leistungsfähigkeit und die allgemeine Zufriedenheit nach Einnahme von Rosenwurz (150 – 200 mg pro Tag über 3 Monate). Auf Frauen hat Rosenwurz eine ähnliche positive Wirkung. Sexuelle Lustlosigkeit wird gemildert und die Frauen geben an, sich mehr entspannen zu können.

**Fazit:** Rosenwurz hilft dem Körper, Stress positiv zu verarbeiten, es hebt die Stimmung und lässt uns abschalten. So können wir mehr Lebensfreude erleben und den Widrigkeiten des Dasein durch innere Stärke ein Schnippchen schlagen.