

Selen beugt Prostatakrebs vor

Die Auswertung der Daten einer US-amerikanischen Studie zeigte, dass hohe Selenwerte im Blut vor Prostatakrebs schützen. Es wurde weiterhin festgestellt, dass die Selenwerte mit zunehmendem Alter im Körper tendenziell sinken. Waren die Konzentrationen an Selen sehr gering, stieg das Risiko für Prostatakrebs um das **4-5 fache**. Die Forscher schlossen daraus, dass eine ausreichende Selenzufuhr das Risiko für Prostatakrebs senken könnte.

Die wesentlichen Quellen für Selen in unserer Nahrung sind Getreideprodukte. Durch die Selenarmut der Böden in Europa ist die Deckung des Bedarfs durch Lebensmittel allein nicht gewährleistet. Daher sollte eine Nahrungsergänzung von Selen empfohlen werden.

Vor einer Nahrungsergänzung sollte der Selenspiegel im Blut bestimmt werden. Da Selen zu 65% an die roten Blutkörperchen gebunden ist, ist die Bestimmung des Wertes nur im Vollblut sinnvoll. Eine Untersuchung im Serum ist abzulehnen. Vollblut-Untersuchungen werden meist nur von spezialisierten Laboratorien durchgeführt.

Was können Sie selbst tun?

- Ab dem 40. Lebensjahr jährliche Kontrolle des PSA-Wertes
- Kontrolle des Selenspiegels im Vollblut und gegebenenfalls Nahrungsergänzung
- Gesunde Ernährung mit pflanzlicher Frischkost und Sojaprodukten
- Achten Sie auf normales Körpergewicht: Body-Mass-Index < 25

Sprechen Sie uns an.
Wir beraten und behandeln Sie gerne.

Praxisstempel

Claudia Gehrig
Dipl. Naturheilpraktikerin
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)
8001 Zürich

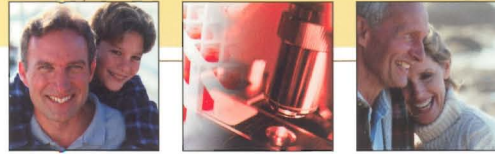
Tel. 044 577 13 22
Email: info@naturheilpraxis-gehrig.ch

Schutz und Vorsorge für die Prostata

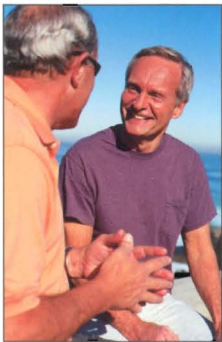
Mit einem einfachen Bluttest –

das Risiko minimieren!

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, gehört zusammen mit den Hoden zu den wichtigsten Geschlechtsorganen des Mannes. Ab dem 50. Lebensjahr treten bei etwa jedem zweiten Mann meist gutartige Veränderungen der Prostata auf. Diese zeigen sich in häufigem Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen oder Schwächung des Harnstrahls.



Früherkennung – beste Aussichten gesund zu bleiben



32.000 Männer erkranken in Deutschland jährlich an einem Prostatakarzinom. Typisch für Prostatakrebs ist, dass es im Frühstadium keine Symptome gibt. Eine Früherkennung ist das beste Mittel im Kampf gegen diese Krebsart, denn damit sind sehr gute Heilungs- und Überlebenschancen verbunden.

Neben der **Tastuntersuchung** mit dem Finger vom Mastdarm aus und der **Ultraschalluntersuchung** ist die **Bestimmung des prostata-spezifischen Antigens (PSA) im Blut** die wichtigste Maßnahme zur Früherkennung. Weil das Gewebe eines Prostatakrebses mehr PSA produziert als gutartiges Gewebe, legt eine PSA-Erhöhung den Verdacht auf ein Karzinom nahe. Mehr als 90 Prozent der Prostatakarzinome werden durch ein erhöhtes PSA entdeckt. Experten raten deshalb allen Männern **ab dem 40. Lebensjahr zu einer regelmäßigen PSA-gestützten Früherkennung**. Die Untersuchung erfolgt durch eine einfache Blutentnahme.

Aktive Vorbeugung – so bleiben Sie gesund!

In Ostasien ist die Vergrößerung der Prostata und der Prostatakrebs sehr selten. Ein entscheidender Grund ist die unterschiedliche Ernährung. Die Ostasiaten essen mehr **Gemüse, Obst, Vollkorn** und vor allem **Sojaprodukte** als die Menschen in den westlichen Industrieländern.

Insbesondere Isoflavone im Soja ähneln menschlichen Hormonen und können so regulierend in den Stoffwechsel eingreifen. Sie sind in der Lage, ein Enzym zu hemmen, welches zur Vergrößerung der Prostata beiträgt. Amerikanische Krebsexperten gehen schon so weit, dass sie heute empfehlen,



fünfmal täglich kleine Portionen Frischgemüse aufzunehmen, um Krebs vorzubeugen.



Auch das Körpergewicht scheint eine bedeutende Rolle bei der Krebsentstehung zu spielen. Französische Wissenschaftler zeigten, dass stark übergewichtige Männer (Body-Mass-Index > 30) ein 2 1/2-fach höheres Risiko hatten, an Prostatakrebs zu erkranken als normalgewichtige Geschlechtsgenossen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Weiterhin fand man in einer amerikanischen Studie heraus, dass es eine Beziehung zwischen der täglichen Kalorienzufuhr und dem Krebsrisiko gibt. Eine hohe Kalorienzufuhr (um 2600 kcal/Tag), unabhängig vom Körpergewicht, war mit einem bis zu 4-fach höheren Prostatakrebsrisiko verbunden.