

Inhalt

Vorwort	13
1. Die Prostata: Regisseur der männlichen Fortpflanzung	17
• Ein kurzer Ausflug zum Beckenboden des Mannes	17
• Prostata, Ejakulation und Fortpflanzung: eine geniale Choreografie	20
• Warum wird die Prostata im Alter oft größer?	24
• Ist eine große Prostata schlimm?	28
• Was hat meine schwache Blase mit der Prostata zu tun?	31
2. Fragen von Männern zum Wasserlassen	35
• Warum wird der Harnstrahl im Alter oft schlechter?	35
• Nachlaufen nach dem Wasserlassen: Was läuft da falsch?	37
• Ich kann im Stehen besser Wasser lassen!	42
• Entschuldigung, ich muss mal! Was tun, wenn es nicht passt?	45
• Wenn der Urin brennt – was kann das sein?	51
• Schmerzen in der Harnröhre – ist das eine Geschlechtskrankheit?	55
3. Mein plötzlicher Blasendrang wird immer schlimmer	61
• Warum quält mich meine Blase so?	61
• Der Stein der Weisen: das Blasenprotokoll	66
• Medikamente gegen den ständigen Blasendrang	70
• Gibt es auch pflanzliche Mittel gegen den ständigen Blasendrang?	74
• Der Urologe sagt, meine Blase sei zu klein! Wie bekomme ich sie größer?	80
• Heilung durch Strom – Unsinn oder eine Option?	84

• Kann man den Blasendrang auch wegoperieren?	89
• Ich kann in Anwesenheit anderer nicht pinkeln! Gibt es das?	95
4. Die Blase stört meine Nachtruhe	97
• Immer wieder nachts wegen der Blase aufstehen: Was ist da los?	97
• Was tun zur Besserung der Nykturie?	103
• Sonderfall Schnarchen: Warum muss ich deswegen nachts immer pinkeln?	110
• Halb volle Blase – wie bekomme ich sie vor der Bettruhe oder vor Autofahrten trotzdem leer?	116
• Kann die Blase platzen?	117
5. Wie kann ich meine Blase gesund erhalten?	121
• Anti-Aging für die Blase: Geht das?	121
• Gefahren für die Blase	125
• Wenn die Blase blutet: Gefahr in Verzug	129
• Kann man die Blase mit gesunder Ernährung schützen?	140
• Viel trinken: Schützt das Blase und Nieren vor Erkrankungen?	146
6. Kann ich meine Prostata selbst schützen?	153
• Testosteron – Brandsatz für die Prostata?	153
• Ejakulationen schützen die Prostata vor Krebs	157
• Gibt es eine schützende Ernährung gegen Prostatakrebs?	159
• Prostatakrebs: Einfluss von Sport, Stress und Körpergewicht	168
• Enttäuschte Hoffnung: Finasterid sollte das Entstehen von Prostatakrebs verhindern	173

7. Meine Prostata ist zu groß: Muss man was tun?	177
• Merkt man selbst, ob die Prostata zu groß ist?	177
• Wenn die große Prostata zum Sprengstoff wird	182
• Blockiert eine große Prostata auch das Sexualleben?	189
• Helfen Pflanzenmittel bei einer Prostatavergrößerung?	193
• Gibt es Medikamente, die gezielt an der Prostata wirken?	200
 8. Meine Prostata operativ verkleinern: Wie geht das?	209
• Die Verkleinerung der Prostata ist keine Kompletentfernung wie bei Krebs	209
• Minimalinvasive Prostataverkleinerung: eine echte Alternative?	213
• Minimalinvasive Operationsverfahren	215
• Der Goldstandard zur Prostataverkleinerung	227
• Wenn die Prostata verkleinert wird: Was will Mann vorher wissen?	231
 9. Wenn es im Damm und Becken drückt und brennt	235
• Die schmerzhafteste Prostata: ein Chamäleon	235
• Die bakteriell entzündete Prostata	239
• Die chronische nichtbakterielle Reizung von Prostata und Beckenboden	245
• Rätselhafter Schmerz im Becken: Was kann es noch sein?	258
 10. Die umkämpfte Vorsorge beim Mann	271
• Ziel Früherkennung – denn in der Prostata wächst der häufigste Krebs	271
• Die Tastuntersuchung der Prostata: Soll ich oder soll ich nicht?	275
• Was ist der PSA-Test: Teufelswerk oder Segen?	277
• Die Gewebeprobe – warum, wann und wie?	284
• Familie und Herkunft als Risiko für Prostatakrebs	288

II. Was kann man bei Prostatakrebs machen?	293
• Zu welcher Risikogruppe gehört mein Prostatakrebs?	295
• Muss mein Tumor behandelt werden?	297
• Therapiemöglichkeiten: Verwirrung durch das Internet	300
• Die Strahlentherapie des Prostatakrebses	301
• Operation bei Prostatakrebs: Was wird entfernt?	307
• Was heißt »medikamentöse Therapie« beim Prostatakrebs?	317
• Die Rolle des PSA nach der Therapie	319
 Nachwort	 321
Dank	323
 Anhang	 325
Literatur und Quellennachweis	325
Die Autoren	346