

## Auf einen Blick: Gutartige Prostatavergrößerung



Ständiger Harndrang, nächtliche Gänge zur Toilette und das Gefühl, die Blase wird nie leer: Dies sind typische Anzeichen für eine gutartig vergrößerte Prostata. Welche weiteren Symptome mit einer vergrößerten Prostata verbunden sein können und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, wollen wir in dieser Information kurz erläutern. Außerdem zeigen wir Strategien auf, die es Ihnen erleichtern können, im Alltag mit Beschwerden zurechtzukommen. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Behandlungsmöglichkeiten und Erfahrungsberichte betroffener Männer finden Sie in unserem Spezial (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/prostata.539.56.html>)

## Die Prostata

Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist ein wichtiges männliches Sexualorgan. Sie produziert die Samenflüssigkeit, die während des Orgasmus bei einer Ejakulation abgegeben wird. Die Prostata befindet sich direkt unter der Blase und umschließt einen Teil der Harnröhre. Es ist normal, dass die Prostata mit dem Alter langsam wächst. Meist hat dies keine spürbaren Folgen. Bei manchen Männern wächst die Prostata jedoch schneller als bei anderen und vergrößert sich so stark, dass sie Probleme bereitet. Warum sie bei einigen Männern schneller wächst, ist bisher unklar.

## Mögliche Symptome einer gutartigen Vergrößerung

Wenn die Prostata deutlich stärker wächst als normal, drückt sie häufig auf Blase und Harnröhre, was zu Problemen beim Wasserlassen führen kann. Der medizinische Fachausdruck für diese Beschwerden lautet „Benignes Prostatasyndrom“ (BPS). Der Begriff „benigne“ bedeutet gutartig; das heißt, es handelt sich dabei nicht um Krebs. Früher war auch der Begriff "Benigne Prostatahyperplasie" (BPH) gebräuchlich. "Hyperplasie" ist griechisch und bedeutet "Vergrößerung".

Folgende Beschwerden sind typisch: Die Männer müssen häufiger und dringender Wasser lassen als zuvor, auch in der Nacht. Es dauert länger, bis der Urin kommt, außerdem ist der Harnstrahl schwächer und das Wasserlassen braucht mehr Zeit. Nach dem Wasserlassen tropft Urin nach, und die Blase fühlt sich nicht richtig leer an.

Eine seltene, aber schwerwiegende Komplikation einer Prostatavergrößerung ist ein akuter Harnverhalt (Urinretention). Dies bedeutet, dass ein Mann plötzlich kaum noch oder gar nicht mehr urinieren kann. Bei einem

Harnverhalt ist medizinische Hilfe nötig, und meistens wird eine Operation erforderlich.

## Diagnose

Es gibt verschiedene Untersuchungen, um festzustellen, ob eine Prostata vergrößert ist. Ärztinnen und Ärzte fragen zunächst nach Beschwerden, beispielsweise wie häufig man zur Toilette muss und welche Probleme beim Wasserlassen auftreten. Eine weitere Frage ist, welche Medikamente man wegen anderer Gesundheitsprobleme bereits einnimmt, da bestimmte Arzneimittel Blasenstörungen verursachen können.

Bei der körperlichen Untersuchung fühlt die Ärztin oder der Arzt über den Enddarm, ob die Prostata vergrößert ist. Eine Urinprobe kann auf Anzeichen einer Infektion oder anderer Erkrankungen untersucht werden. Mit einer Blutuntersuchung kann der PSA-Wert gemessen werden – PSA ist ein Eiweißstoff, den die Vorsteherdrüse des Mannes produziert. Die Prostata bildet mehr PSA, wenn sie vergrößert ist. Der PSA-Test wird möglicherweise auch eingesetzt, um festzustellen, ob ein Prostatakrebs vorliegt. Es ist jedoch nicht belegt, dass dieser Test genau genug ist, um zuverlässig festzustellen, ob eine Krebserkrankung vorliegt oder nicht. Außerdem ist nicht nachgewiesen, ob die Früherkennung von Prostatakrebs bei Männern tatsächlich mit einem Nutzen verbunden ist. Bei der PSA-Bestimmung zur Früherkennung handelt es sich um eine Leistung, die nicht von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt wird.

Durch eine Harnflussmessung kann festgestellt werden, wie viel Urin pro Sekunde ausgeschieden wird und in wie weit die normale Blasenentleerung durch die Prostatavergrößerung beeinträchtigt wird. Eine Ultraschalluntersuchung zeigt, wie stark die Prostata vergrößert ist. Außerdem kann man auf einem Ultraschallbild erkennen, wie viel Urin sich nach dem Wasserlassen noch in der Blase befindet.

## Selbstmanagement

Die meisten Männer kommen mit einer vergrößerten Prostata gut zurecht. Wenn die Beschwerden nur leicht sind, können bestimmte Strategien den Alltag erleichtern. Beispielsweise kann es hilfreich sein,

- die Flüssigkeitszufuhr zeitweise zu begrenzen, wenn man längere Zeit nicht zur Toilette gehen kann oder will, beispielsweise vor dem Schlafengehen,

- entwässernde Getränke wie Kaffee, Cola und Alkohol zu meiden,
- nach dem Wasserlassen noch einen Moment zu warten, auch wenn man schon fertig ist, und dann noch einmal zu urinieren versuchen,
- das Wasserlassen bei Harndrang etwas hinauszuzögern und so die Speicherfähigkeit der Blase zu stärken,
- sich Strategien zur Ablenkung zu überlegen, um nicht ständig an den Harndrang zu denken.

Mehr zum Selbstmanagement bei einer gutartigen Prostatavergrößerung finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.440.ru.html>) .

## Aktives Beobachten

Bei Männern, die keine starken Beschwerden haben und bei denen nichts auf einen Harnverhalt hindeutet, reicht es aus, die Entwicklung regelmäßig (in der Regel einmal jährlich) zu kontrollieren. Ärztinnen und Ärzte können Tipps zum Umgang mit den Beschwerden geben – solche Strategien genügen häufig, um im Alltag damit zurechtzukommen.

## Medikamentöse Behandlung

Am häufigsten wird eine gutartig vergrößerte Prostata mit Medikamenten behandelt. Meistens werden Alphablocker angewendet, die helfen, die Blasenmuskulatur zu entspannen und so die Blasenentleerung zu erleichtern. Enzyminhibitoren sind hingegen Medikamente, die darauf abzielen, die Prostata zu verkleinern und so die Beschwerden zu lindern. Auch pflanzliche Präparate werden häufig eingesetzt; bei den meisten ist jedoch unklar, ob sie einen Nutzen haben. Für einzelne Präparate gibt es aber Hinweise, dass sie helfen könnten. Ausführliche Informationen über verschiedene Medikamente, die bei einer vergrößerten Prostata angewendet werden, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.441.ru.html>) .

## Chirurgische Behandlung

Die meisten Männer mit einem benignen Prostatasyndrom brauchen keine Operation. Wenn ernsthafte Komplikationen auftreten, Sie mit den Beschwerden nicht mehr zurecht kommen und / oder andere Behandlungen nicht helfen, kann jedoch ein Eingriff erforderlich werden. Bei der chirurgischen Behandlung wird die Prostata

normalerweise nicht vollständig entfernt, sondern verkleinert, damit sie nicht mehr auf Blase und Harnröhre drückt.

Eine Operation kann Beschwerden lindern, aber auch unerwünschte Folgen haben, zum Beispiel Störungen beim Samenerguss. Bei einem benignen Prostatasyndrom am häufigsten eingesetzt und am besten untersucht ist das sogenannte TURP-Verfahren (TURP = transurethrale Resektion der Prostata). Bei diesem Verfahren wird mit einer Drahtschlinge überschüssiges Prostatagewebe abgetragen.

Aber auch andere Verfahren können wirksam sein oder weniger unerwünschte Wirkungen haben. Bevor Sie sich für eine Operation und ein spezielles Verfahren entscheiden, ist es daher sinnvoll, die Vor- und Nachteile der einzelnen Verfahren gegeneinander abzuwägen. Ausführliche Informationen dazu finden Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.442.ru.html>) zu chirurgischen Behandlungen bei einer gutartig vergrößerten Prostata.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Blase

Die Blase wird auch Harnblase genannt. Sie ist das Organ, in dem sich der Harn - oder Urin - sammelt, bevor er den Körper über die Harnröhre verlässt. Aus den Nieren gelangt der Harn über die Harnleiter in die Blase. Die Blase eines Erwachsenen nimmt zwischen 0,5 bis zu einem Liter Urin auf. Der Drang, "auf die Toilette zu müssen", entsteht in der Regel aber schon bei geringeren Mengen. Die Blase passt sich dank der sie umspannenden Muskulatur an die Urinmenge an. Zurückgehalten wird der Urin durch Schließmuskeln. Wenn wir Wasser lassen, zieht die Blasenmuskulatur die Blase zusammen, die Schließmuskeln entspannen sich und öffnen die Blase. - Von einer Blase spricht man auch in anderem Zusammenhang: Bei Verletzungen, Verbrennungen oder starker Beanspruchung der Haut kann sich zwischen den einzelnen Hautschichten Flüssigkeit ansammeln. Meistens geschieht dies zwischen der obersten Hautschicht (Epidermis) und der darunter gelegenen Lederhaut (Corium). Durch die Flüssigkeitsansammlung wird die Epidermis angehoben und eine Blase entsteht.

### Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z.B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

### Diagnose

Mit dem Begriff Diagnose (von „diagnosi“, griechisch: Erkenntnis, Urteil) ist das Feststellen und Benennen einer Erkrankung gemeint. Die Diagnose sollte unter anderem anhand der Vorgeschichte, der vorhandenen Beschwerden und der Untersuchungsergebnisse gestellt werden. Zu den

Untersuchungen gehören sowohl eine eingehende körperliche Untersuchung als auch beispielsweise die Bestimmung von Blutwerten oder apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

## Quellen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Selbstmanagement bei gutartiger Prostatavergrößerung*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. Juni 2009. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-selbstmanagement-bei-gutartiger-prostatavergroesserung.539.440.html>) ]

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Medikamente bei gutartiger Prostatavergrößerung*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. Oktober 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-medikamente-bei-gutartiger-prostatavergroesserung.539.441.html>) ]

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Chirurgische Behandlungen bei gutartiger Prostatavergrößerung*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. Oktober 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-chirurgische-behandlungen-bei-gutartiger.539.442.html>) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.