

Hilfreich: Ernährungs- umstellung, Bewegung und Zeit

Zusätzlich zu einer Einnahme sollten sich Betroffene ballaststoffreich ernähren, also möglichst viele Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte verzehren. Durch ihren hohen Eigenanteil an unverdaulichen Pflanzenfasern unterstützen sie eine gesunde, geregelte Darmtätigkeit. Auch Obst, etwa frische, am Baum ausgereifte Früchte wie Birnen, können eine Verstopfung lösen helfen. Verdauungsanregend sind zudem Aprikosen, Datteln, Feigen und Pflaumen. Schon ein Fruchtsaft zum Frühstück – insbesondere Holunder- und Pflaumensaft – kann wirkungsvoll sein. Probleme bereiten dagegen die Weißmehl- und Zuckererzeugnisse der modernen Kost, die zu wenig Faserstoffe enthalten. Doch genau Letztere quellen im Darm auf und machen damit den Nahrungsbrei gleitfähig. Ganz wichtig ist es, viel zu trinken. Dem Darm zuliebe sollten es mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag sein.

Auch körperliche Bewegung fördert die Verdauung. Unser Darm ist darauf angewiesen, dass er von der Bauchmuskulatur massiert und angeregt wird. Wer hauptsächlich sitzt und flach in den Bauch atmet, fordert den Darm nicht mehr. Schon Fahrrad fahren oder auch Spaziergänge schaffen hier Abhilfe.

Zu wenig Zeit ist ein ganz wesentlicher Grund für Darmprobleme. In den Morgenstunden ist der Darm am aktivsten. Mit einem Frühstück, das man in Ruhe einnimmt, kommen die Verdauungsorgane in Schwung. Wer keine Zeit zum Essen hat oder um auf das stille Örtchen zu gehen, schafft sich seine Probleme selbst.

Die Macht der Gewohnheit

Der Darm ist ein Sensibelchen. Auch Menschen mit normaler täglicher Verdauung merken, dass es damit nicht mehr richtig klappt, wenn sie aus dem gewohnten Lebensrhythmus kommen, beispielsweise auf einer Reise. Das ist normal – der Darm muss sich erst allmäh-

RAT DES APOTHEKERS

Allgemeine Ratschläge zur Vorbeugung:

- Bei chronischer Verstopfung ist stets eine ballaststoffreiche Ernährung zu empfehlen (z. B. Vollkornprodukte)
- Samenschalen von *Plantago ovata* (Psyllium, Indische Flohsamenschalen) zeigen im Verdauungstrakt eine enorme Quellfähigkeit.
- Der Darminhalt wird dadurch nicht nur voluminöser, sondern durch die pflanzlichen Schleimstoffe auch geschmeidiger, was eine besonders wirksame, natürliche Stuhlregulierung zur Folge hat.
- Die Einnahme von hochwertigen *Plantago-ovata*-Produkten (z.B. Flosine® Balance Granulat*, Agiocur®, Pascomucil®-Pulver; Apotheke) ist frei von den Risiken üblicher Abführmittel und über lange Zeit unbedenklich möglich.
- Bei chronischer Verstopfung setzt die Wirkung zumeist innerhalb von zwölf bis 24 Stunden ein. Eine vollständige Normalisierung des Stuhlgangs wird nach zwei bis drei Tagen erreicht.
- Die Einnahme empfiehlt sich 2- bis 3mal täglich (Packungsbeilage beachten).
- Wichtig ist wie bei allen Quellstoffen eine reichliche Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tee, Orangensaft oder andere Fruchtsaft).
- Durch die Quell- und Sättigungswirkung tragen Samenschalen auch zur Reduktion von Übergewicht bei.

* ÖKO-TEST 9/2007: Kategorie »sehr gut«, preisgünstigstes Präparat

lich umstellen. Umgekehrt bedeutet dies, dass man den Darm »umstellen«, also trainieren kann.

Kaum eine andere Körperfunktion ist so sehr von Außeneinflüssen abhängig wie der Verdauungstrakt. Menschen, die in einer ersten Phase pflanzliche Ballaststoffe wie *Planta-*

go ovata nehmen, sollten gleichzeitig versuchen, eine gewisse Regelmäßigkeit in ihr Leben zu bringen, ihre Ernährung umzustellen, sich mehr zu bewegen und ihren Eingeweiden die nötige »Muße« zu geben. Dann wird sich auch die Verdauung allmählich anpassen.

Erhalt der Potenz nach Prostata-OP

Standhaft bleiben

Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens – zumindest sollte sie dies sein. Allerdings kann eine Vielzahl von Ursachen dazu führen, dass aus dem natürlichen Bedürfnis ein belastendes Problem wird. Ein medizinischer Eingriff an der Prostata muss heutzutage jedenfalls kein Grund mehr sein, dass die Erektion beim Mann ausbleibt.

Von Philipp Kreßirer

»Mit modernen Medikamenten kann frühzeitig dafür gesorgt werden, die Funktionalität zu erhalten«, sagt Dr. Thomas Stadler von der Urologischen Klinik am LMU Universitätsklinikum in München-Großhadern. »Man sollte allerdings frühzeitig mit der Therapie starten, auch wenn ein Patient nach einer Operation noch gar nicht an erotische Erlebnisse denkt. Denn der Umbau von glatter Muskulatur in den Schwellkörpern zu Bindegewebe beginnt schon unmittelbar nach der OP, wenn über das Blut kein Sauerstoff und keine Nährstoffe mehr herantransportiert werden.« Bei einer festgestellten bösartigen Erkrankung (Prostatakarzinom) ist

meist eine offene Entfernung oder eine endoskopische minimal-invasive Operation die Therapie der Wahl. Allerdings führt ein solcher Eingriff bei einem Drittel der Betroffenen zur Schädigung oder Traumatisierung von Nerven führender Schichten. Diese sind maßgeblich an der Erektion, also am Steifwerden des männlichen Glieds, beteiligt. »Hier können wir dem Patienten mit Medikamenten helfen«, so Dr. Stadler. »Wir haben mit Sildenafil, Tadalafil und Vardenafil drei gut erprobte Wirkstoffe zur Hand, die wir einsetzen können. Sofern unerwünschte Nebenwirkungen auftreten, können wir also auch Alternativen anbieten.« Bekannt ist

vor allem bei Sildenafil das sogenannte »Blausehen«. Die Wirkstoffe hemmen im Körper ein Enzym, wodurch über einen komplexen Regelkreislauf eine Erweiterung der Blutgefäße erreicht wird. Nun findet sich in der Netzhaut im Auge ein chemisch sehr ähnliches Enzym. »Wird dieses gehemmt, nehmen wir unsere Umgebung in bläulichen Farbtönen wahr. Diese Nebenwirkung ist ungefährlich, aber man sollte es wissen, um nicht zu erschrecken«, erläutert der Urologe. Profitieren können von der Therapie auch Patienten mit einer Herzkreislauf-Erkrankung. Allerdings sollte unbedingt eine ärztliche Begleitung erfolgen, und betroffene

Männer sollten sich auch bei ihren sexuellen Aktivitäten nicht überschätzen.

Die Hoffnung, dass die Potenzpillen als Aphrodisiakum wirken, hat sich nicht bewahrheitet. Weder bringen sie Männern ohne sexuelle Stimulation den gewünschten Erfolg, weswegen damit auch partnerschaftliche oder stressbedingte Probleme nicht gelöst werden können, noch eignen sie sich zur Luststeigerung bei Frauen.

Es bleibt also dabei: Eine erfüllende und befriedigende Sexualität ergibt sich aus dem komplexen Zusammenspiel vieler einzelner Faktoren, die individuell sehr unterschiedlich sein können. Allerdings können die Körperfunktionen bei gesundheitlichen Komplikationen mittlerweile gestützt und so die Lebensqualität für die Zeit nach der Regeneration nach einer Prostata-OP erhalten werden.

Weitere Informationen:

Dr. med. Thomas C. Stadler
Urologische Klinik und Poliklinik der LMU, Großhadern
Tel.: 089-7095-0