

Hausmittel gegen Prostatabeschwerden

Eigentlich ein Problem nur der Männer, aber: "Frau ist auch arm dran, wenn Mann nicht mehr kann." So sagt der Volksmund, und er hat recht. Wir reden von der Prostata und damit von einem Leiden, von dem Millionen Männer betroffen sind. Erkrankungen oder Vergrößerungen der Prostata sind ein fast zu 100% altersbedingtes Leiden, das über Erektionsschwäche, Probleme beim Wasserlassen bis zum Krebs und sogar zum Tode führen kann. Es ist also auf jeden Fall unerlässlich, dass sich der Arzt mit einer Erkrankung der Prostata befasst - und es ist genau so wichtig, dass ab etwa 50 mindestens einmal im Jahr eine Vorsorgeuntersuchung der Prostata durchgeführt wird. Wer das nicht macht, der spielt mit seinem Leben. Dennoch gibt es natürlich auch dafür gesunde Hausmittel, die vor allem vorsorglich genutzt werden sollten. [Wie Kneippen](#)

15 Tipps gegen Prostatabeschwerden

1. Prostataprobleme gehören immer noch zu den Tabu-Krankheiten: Sie sollten unbedingt mit Partner, Leidensgenossen und dem Arzt darüber reden.
2. Ein regelmäßiges Sexualleben ist mit die beste Vorsorge gegen Prostataprobleme. Halten Sie also Ihre Libido frisch und stark.
3. Ebenfalls sehr wichtig ist die Ernährung: Stellen Sie um: Weg von Fett, Fleisch und Zucker, hin zu Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.
4. Trinken Sie soviel sie können (Mineralwasser und Tees).
5. Auf 1 Tasse kaltes Wasser 1,5 Teelöffel Brennesselwurzel geben, erhitzen und 1 Minute sieden lassen, dann 10 Minuten ziehen lassen, umrühren und abseihen; täglich 2-3 Tassen trinken.
6. Machen Sie eine Kur mit Roggenpollen.
7. Einen Teelöffel Weidenröschen mit 1 /4 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, 2 mal täglich 1 Tasse trinken.
8. 60 Gramm vom kleinblütigen Weidenröschen, 30 Gramm vom Frauenmantel und 10 Gramm Fenchelfrüchte mischen. 1 gehäufte Teelöffel dieser Mischung wird mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen, 8 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Täglich 3 Tassen trinken. Die Kur sollte mindestens 8 Wochen andauern und kann nach einer Pause von 14 Tagen wiederholt werden. Zusätzlich sollten Sie sich in nächster Zeit ausnahmslos vegetarisch ernähren und vollkommen auf Fleisch verzichten.
9. Jeden Tag 2 Esslöffel grüne weichschalige Kürbiskerne (Apotheke, Reformhaus) knabbern. Sie enthalten Phenylglykoside. Das sind Pflanzenhormone, welche die Prostata stärken. Unterstützt werden sie von den Wirkstoffen Sitosterin und Delta-7-Sterole, die sich auch positiv auf die Prostata-Vergrößerung des Mannes auswirken.
10. Essen Sie täglich getrocknete Kürbiskerne. Das schützt die Blase und stärkt die Prostata.
11. Je mehr Sojaprodukte Sie zu sich nehmen, desto mehr schützen Sie Ihre Prostata.
12. Machen Sie ein Beckenbodentraining.
13. Nehmen Sie abends ein Sitzbad mit Zinnkraut und einer Temperatur von 38 Grad.
14. Machen Sie eine Kur mit Extrakten aus Sägepalmenfrüchten (Apotheke).
15. Nehmen Sie Prostagutt-F Kapseln, rein pflanzlich

Kennen Sie noch weitere Hausmittel, bitte mitteilen: sekretariat@kneipp-meilen.ch