



DAS PROSTATA-PROJEKT
DER SANFTE WEG ZU LEBENSLANGER
PROSTATA-GESUNDHEIT

Lektion 1: Grundwissen Prostata

Fragebogen:

Haben Sie die typischen Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung?

Frage	Erläuterung
1. Sie haben einen schwachen Harnstrahl?	Eines der wichtigsten Symptome ist der verringerte Harnstrahl. Die vergrößerte Prostata drückt die Harnröhre zusammen und lässt nicht mehr so viel Flüssigkeit passieren.
2. Sie bemerken einen erhöhten Harndrang/eine erhöhte Miktionsfrequenz?	Einige Männer müssen jede Toilette, an der sie vorbeikommen, aufsuchen. Im Normalfall ist das Wasserlassen alle zwei bis fünf Stunden notwendig – es sei denn, Sie haben sehr große Mengen an Flüssigkeit wie Kaffee, Tee oder Bier konsumiert. Die Prostata kann so groß sein, dass sie auf die Blase drückt, sodass die Kapazität der Blase verringert ist. Die normale Blase hat bei einem Mann ein Fassungsvermögen von 355 bis 502 Milliliter.
3. Sie müssen auch nachts vermehrt die Toilette aufsuchen (Nykturie)?	Die meisten Männer – und auch viele Frauen – müssen mindestens einmal pro Nacht urinieren, vor allem, wenn sie große Mengen Flüssigkeiten vor dem Zubettgehen zu sich genommen haben. Männer, die eine vergrößerte Prostata haben, müssen allerdings mehrmals aufstehen, können jedoch meist nur eine sehr kleine Menge Harn ablassen. Das liegt daran, dass die Prostata derart vergrößert ist, dass sie auf die Blase drückt. Dadurch kann die Blase den Harn nicht mehr so lange zurückhalten wie im Normalfall. Die Folge: Viele Männer leiden durch die häufigen Störungen der Nachtruhe an Schlafmangel. Nykturie ist das Symptom, das die Betroffenen am ehesten veranlasst, ihren Arzt aufzusuchen. Allerdings ist das alleinige Vorliegen einer Nykturie nicht der endgültige Beweis für eine gutartig vergrößerte Prostata. Auch Männer, die sich einer radikalen Prostatektomie unterzogen haben, an einer Prostatitis oder einem Harnwegsinfekt leiden, müssen mehrmals pro Nacht die Toilette aufsuchen.
4. Ihr Harndrang ist plötzlich sehr stark und unkontrolliert?	Die betroffenen Männer haben das Gefühl, dass sie jetzt sofort urinieren müssen und dass sie es kaum bis zur Toilette schaffen.
5. Sie können den Harn nur erst nach mehreren Anläufen starten?	Die Betroffenen können im WC nicht einfach den Harn laufen lassen. Sie benötigen häufig mehrere Anläufe, bis der Harnfluss einsetzt. Oft behindern auch die äußerlichen Umstände den Betroffenen zusätzlich.
6. Sie haben das Gefühl, die Blase nicht ganz entleeren zu können?	Selbst wenn Sie gerade Wasser gelassen haben, haben Sie das Gefühl, dass die Blase nicht vollständig entleert ist.



DAS PROSTATE-PROJEKT
DER SANFTE WEG ZU LEBENSLANGER
PROSTATE-GESUNDHEIT

Lektion 1: Grundwissen Prostata

Frage	Erläuterung
7. Wenn die Blasenentleerung endlich startet, ist das nur mit großer Kraft möglich?	Häufig kostet es die Betroffenen viel Kraft, den Urin durch die verengte Harnröhre zu pressen. Das wird durch die verhärtete Blasenmuskulatur aufgrund der vergrößerten Prostata verursacht. Permanentes Pressen kann auch dazu führen, dass die Blasenmuskulatur einfach überhaupt nicht funktioniert. Dazu ein Beispiel: Viele Männer erwachen am Morgen mit einer Erektion und Harndrang. In diesem Fall ist es nur unter Anstrengung möglich, das Wasserlassen zu starten. Der Grund dafür ist, dass der Blasenschließmuskel so ausgelegt ist, dass er sich bei einer Erektion verschließt, damit kein Ejakulat in die Blase eindringen kann. Genau dieser Effekt tritt auch bei einer BPH ein.
8. Nach dem Harnlassen tröpfelt es nach oder Sie haben Schwierigkeiten, den Harnfluss zu stoppen?	Ein Symptom ist die Schwierigkeit, das Wasserlassen zu beginnen. Ein anderes Symptom ist das Problem, den Urinfluss zu unterbrechen oder – vollständig – zu stoppen. Einem Mann mit einer gutartig vergrößerten Prostata kann es passieren, dass er das Gefühl hat, dass der Harnfluss zu Ende ist. Allerdings tritt in vielen Fällen noch Urin aus. Dieses unkontrollierte Nachtröpfeln wird als extrem unangenehm und peinlich empfunden. Durch Stress kann diese „Undichte“ noch verschlimmert werden.
9. Ihr Harnstrahl hat nicht mehr den gleichen Durchmesser/die gleiche Stärke wie früher?	Der Urinstrahl bei einem jungen Mann hat einen Durchmesser von ca. 6,0 Millimeter. Bei einem Mann mit einer vergrößerten Prostata ist der Strahl auf einen Durchmesser von weniger als 1,6 Millimeter geschrumpft. Das hat seine Ursache in der Verengung der Harnröhre durch die vergrößerte Prostata.
10. Sie verspüren Schmerzen (Dysurie) oder Brennen beim Wasserlassen?	Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen können auf eine Reizung der Harnröhre zurückzuführen sein. Wenn der Mann nicht in der Lage ist, die Blase vollständig zu entleeren, kann es zu bakteriellen Infektionen kommen, die Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen verursachen. Schmerzen und Brennen können allerdings auch auf eine Entzündung der Prostata, eine Prostatitis sowie Blasen- oder Prostatasteine hindeuten.
11. Bei Ihnen ist ein vollständiger Harnstau eingetreten?	Der vollständige Harnverhalt ist eine Notfallsituation. Der Betroffene muss sofort ein Krankenhaus oder einen Urologen aufsuchen und behandelt werden. Treten Übelkeit, Schwindel oder ungewöhnliche Schläfrigkeit auf, können durch den Harnstau Schädigungen der Nieren eingetreten sein.



Sie haben mindestens eine der Fragen mit Ja beantwortet?
Bitte sprechen Sie mit Ihrem Urologen über Ihre Symptome.



Notieren Sie hier Ihre Fragen an Ihren Arzt:

