

Natürlich stark. Natürlich Mann.

Ganzheitliche Wege zur Stärkung der Prostata bei gutartiger Vergrößerung (BPH)



Einleitung

Millionen Männer erleben es – kaum einer spricht offen darüber: Die gutartige Vergrößerung der Prostata, medizinisch *benigne Prostatahyperplasie* (BPH), betrifft fast jeden Mann ab dem 50. Lebensjahr. Der häufige nächtliche Harndrang, ein schwacher Harnstrahl, das Gefühl unvollständiger Blasenentleerung – all das kann den Alltag belasten und Lebensqualität rauben.

Doch es gibt Hoffnung. Und zwar kraftvolle Hoffnung. Nicht nur in Form von Medikamenten oder Operationen – sondern auch durch die gezielte Anwendung von Heilpflanzen, Mikronährstoffen und einem Lebensstil, der deine Männlichkeit auf allen Ebenen stärkt.

Diese Formationsschrift zeigt dir den natürlichen Weg zu einer gesunden, entlasteten Prostata – wissenschaftlich fundiert, naturheilkundlich inspiriert, ganzheitlich gedacht.

Was genau ist eine BPH?

Die Prostata ist eine kastaniengroße Drüse, die unterhalb der Blase liegt und die Harnröhre umschließt. Mit zunehmendem Alter kann sie sich – hormonell bedingt – vergrößern. Dabei handelt es sich nicht um eine bösartige Erkrankung, sondern um eine gutartige Gewebevermehrung.

Doch auch wenn die Diagnose "gutartig" lautet, sind die Auswirkungen spürbar:

-  Häufiges Wasserlassen – vor allem nachts
-  Verzögerter Beginn des Harnstrahls
-  Gefühl von Restharn
-  Erhöhter Druck im Unterbauch oder Dammbereich

In der Naturheilkunde gilt: Eine BPH ist oft das Ergebnis eines jahrelangen Ungleichgewichts – hormonell, entzündlich, ernährungsbedingt. Und genau dort setzen wir an.

Der PSA-Wert – ein sensibler Marker

Der PSA-Wert (Prostata-spezifisches Antigen) ist ein wichtiger Laborwert zur Einschätzung der Prostatagesundheit. Werte unter **4 ng/ml** gelten als unauffällig – aber:

Der PSA-Wert ist störanfällig.

Er kann **durch Geschlechtsverkehr, Fahrradfahren, rektale Untersuchung oder Entzündungen** steigen – ohne dass eine bösartige Veränderung vorliegt.

Daher gilt:

- Den PSA-Wert immer im **ruhigen, entzündungsfreien Zustand** messen lassen
- Bei erhöhtem Wert nach **4–6 Wochen Kontrolle**
- Keine Panik bei moderater Erhöhung – eine differenzierte Betrachtung ist entscheidend

Die sechs natürlichen Helden der Prostatagesundheit

Die Natur hält eine kraftvolle Apotheke bereit, die gezielt auf hormonelle Balance, Zellschutz und Entzündungshemmung wirkt.

Lycopin – Die rote Schutzkraft aus Tomaten

Ein hochpotentes Carotinoid, das besonders stark in gekochten Tomaten vorkommt. Es schützt die Prostatazellen, reduziert oxidativen Stress und wirkt zellregulierend.

Tägliche Dosierung: ✓ 2x 500 mg Lycopin in liposomaler oder ölgelöster Form

Brokkoli & Sulforaphan – Das grüne Entzündungs-Schild

Sulforaphan, enthalten in Brokkoli und besonders in Brokkolisprossen, wirkt entzündungshemmend, krebshemmend und hormonregulierend.

Tägliche Dosierung: ✓ 30–50 mg Sulforaphan, ideal aus Brokkolisprossen oder Extrakt

Kürbiskernextrakt – Der Klassiker der Männerheilkunde

Kürbiskerne enthalten Phytosterole, die das Enzym 5-Alpha-Reduktase hemmen und so die Umwandlung von Testosteron in DHT reduzieren – einem der Hauptfaktoren für die Prostatavergrößerung.

Tägliche Dosierung: ✓ 500–1000 mg standardisierter Kürbiskernextrakt

Brennnesselwurzel – Die heimische Helferin

Sie wirkt abschwellend, immunmodulierend und verbessert die Durchblutung der Prostata.

Tägliche Dosierung: ✓ 2x 300–500 mg Extrakt

Sägepalme – Blockiert DHT gezielt

Die Serenoa repens hemmt die Umwandlung von Testosteron in DHT. Studien belegen die positive Wirkung auf Harndrang und Restharngefühl.

Tägliche Dosierung: ✓ 320 mg lipophiler Extrakt

Afrikanische Kartoffel & Pflaume – Die Schätze des Südens

Die afrikanische Kartoffel (*Hypoxis rooperi*) enthält entzündungshemmende Phytosterole. Die afrikanische Pflaume (*Pygeum africanum*) reduziert Harndrang und stärkt die Blasenentleerung.

Tägliche Dosierung: ✓ Kartoffel: 600–900 mg ✓ Pflaume: 100–200 mg

Mikronährstoffe für die hormonelle Balance

Zink

Ein zentrales Spurenelement, das die Aktivität der 5-Alpha-Reduktase hemmt und die Hormonbalance unterstützt.

Tägliche Dosierung: ✅ 25–30 mg Zink-Bisglycinat

Omega-3-Fettsäuren

Sie reduzieren chronische Entzündungen, verbessern die Zellmembranfluidität und stärken das hormonelle Gleichgewicht.

Tägliche Dosierung: ✅ 1000–2000 mg EPA + DHA, z. B. aus Algenöl

Der Holmium-Laser – moderne Alternative zur OP

Wenn Beschwerden trotz pflanzlicher Therapie bestehen bleiben, lohnt sich ein Blick auf neue, **minimalinvasive Verfahren**.

Die Holmium-Laser-Enukleation (HoLEP) ist ein hochpräzises, schonendes Verfahren zur Entfernung überschüssigen Prostatagewebes:

- Kein Schnitt
- Kaum Blutverlust
- Schnelle Genesung
- Sehr gute Langzeitergebnisse

Besonders geeignet bei starkem Restharn oder wiederholten Harnwegsinfekten.

Die Synergie: „Männerkraft“ von Ethno Health

Die Rezeptur **Männerkraft** vereint die wichtigsten Heilpflanzen und Mikronährstoffe zur Unterstützung der Prostatagesundheit:

🌿 Kürbiskernextrakt, 🌿 Sägepalme, 🌿 Brennnessel, 🌿 Pygeum africanum,
<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/57/maennerkraft/p/r/98500004>

Anwendung: 🍷 2x täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit

Dazu Omega 3 Orange

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/700/omega-3-orange/p/r/98500004>

Bestellung über www.altes-heilwissen.de

Eine wertvolle tägliche Unterstützung für jeden Mann ab 45 – für Vitalität, Durchschlafruhe und Selbstbewusstsein.

Fazit: Prostata ganzheitlich verstehen – Männlichkeit bewahren

Prostatabeschwerden sind kein Schicksal. Sie sind ein Ruf deines Körpers nach Balance, Pflege und bewusster Männlichkeit.

Nutze das Wissen der Natur, die Kraft der Pflanzen, die Präzision moderner Medizin – und vor allem:
Werde zum aktiven Gestalter deiner Gesundheit.



„Erwecke dein volles Lebenspotenzial durch kleine, machbare Schritte – hier erfährst du wie...“ klick dich rein!

EthnoMed  Akademie

[Mantra-Challenge](#)

[Seminare](#)

[Bibliothek](#)

[Dr. Hobert-LIVE](#)

[Praxis](#)

„Bleib mit mir verbunden – folge mir auf Social Media und verpasse nichts.“

[Facebook](#)



[Youtube](#)



[TikTok](#)



[Insta](#)

