

Expertin zum Thema Männergesundheit: Interview mit Sylvia Marx DO

Die Osteopathin Sylvia Marx gilt als Expertin in Sachen Prostata-Behandlungen. Die Esslingerin hat ein Buch für Patienten geschrieben: „Gutartige Prostataprobleme – Hilfe durch Osteopathie“ und mehrere erfolgversprechende Studien verfasst, die in der Urologenzeitschrift und im Deutschen Ärzteblatt (<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/77607/Beckenschmerzsyndrom-Osteopathie-hilft-bei-nicht-bakterieller-Ursache>) erschienen sind. Im Interview verrät das VOD-Mitglied mehr zum Thema „Männergesundheit“.

VOD: Frau Marx, Osteopathie wird laut einer Forsa-Umfrage zu zwei Dritteln von Frauen in Anspruch genommen. Zu Ihnen kommen aber vor allem Männer. Warum?

Sylvia Marx: Die meisten Patienten kommen mittlerweile übers Internet, durch meine beiden Fernsehauftritte und durch mein Buch aus ganz Deutschland. Selbst Ärzte, Urologen und Professoren von Unikliniken schicken Patienten direkt zu mir in Behandlung, weil sie von meinen Studien zum chronischen Beckenschmerzsyndrom (CPPS) gehört haben.



VOD: Bei 9-14 % der männlichen Bevölkerung wird weltweit eine chronische Prostatitis angenommen. Eine bakterielle Prostatitis kann nur in 5-10 % als wahrscheinliche Ursache nachgewiesen werden, in der Mehrzahl (90-95 %) handelt es sich um ein chronisches Beckenschmerzsyndrom (CPPS). Was machen Urologen beim CPPS, der so häufig gestellten Diagnose bei Männern, wenn nichts Organisches gefunden wird? Die Männer leiden unter brennenden Schmerzen im Unterleib, plötzlichem Harndrang und Wasserlass-Beschwerden...

Sylvia Marx: Die Standardtherapie ist die Gabe von Antibiotika, obwohl keine Bakterien gefunden wurden. Doch durch wiederholte Antibiotikagabe schädigen Patienten ihre Darmflora, eine Dysbiose stellt sich ein, was vermehrte Gase (Blähungen) zur Folge hat. Ein geblähter Bauch komprimiert wiederum die Blase mit der darunterliegenden Prostata zusätzlich. Außerdem wird ihr Immunsystem geschwächt.

VOD: In Deutschland leiden rund 40 % der 12 Mio. Männer über 50 Jahren an einer vergrößerten Prostata. Auch viele Ihrer Patienten verzeichnen ein gutartiges Wachstum der Prostata mit entsprechenden Beschwerden wie etwa Problemen, auf die Toilette gehen zu können.

Sylvia Marx: Das stimmt. Nach osteopathischem Verständnis ist zusätzlich zum Volumen der Prostata vor allem die Härte und Muskelspannung bzw. die stark verminderte Elastizität Schuld an den Wasserlassbeschwerden. Urologen verschreiben häufig Alpha-1-Blocker, um die Muskelspannung zu reduzieren. Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel, Kopfschmerz, Durchfall, Schwellung der Nasenschleimhaut, Erkältungszeichen, Blutdruckabfall und trockener Samenerguss können vorkommen. Ein weiteres Medikament ist der 5-alpha-Reduktase-Hemmer. Dieses Mittel senkt nach ca. einem halben Jahr das Volumen um bis zu 25 %. Nebenwirkungen wie Störung der Ejakulation, Libidoverlust, Impotenz, Schwellung der Brustdrüse und Überempfindlichkeitsreaktionen, wie z.B. Hautausschlag, können auftreten.

VOD: Was machen Sie als Osteopathin?

Sylvia Marx: Es ist sinnvoll, sich bei einer Größenzunahme der Prostata frühzeitig regelmäßig, d.h. ca. alle 8-12 Wochen, behandeln zu lassen. Da die Prostata aus Muskeln und Drüsen besteht, kann sie verspannt und/oder gestaut sein und dadurch praller werden, wodurch die Harnröhre zunehmend komprimiert wird. Außerdem kann durch eine direkte osteopathische Behandlung an der Prostata deren Muskeltonus reduziert werden, wie man es von Dehnungen anderer Körpermuskeln kennt. Eine Behandlung reduziert zwar nicht das Volumen, aber hat starken Einfluss auf dessen Elastizität, Gewebehärte und Drüsenfunktion. Die Behandlung kann allein oder ergänzend zur Schulmedizin stattfinden, je nach Beschwerden. Die Größe der Prostata sollte jährlich kontrolliert werden.

VOD: Und auch Patienten mit einem erhöhten PSA-Wert suchen Sie auf.

Sylvia Marx: Ja. Es wird sehr viel über diesen Wert diskutiert, da es unmöglich zu unterscheiden ist, ob ein erhöhter PSA-Wert (die Norm reicht bis 4 ng/ml, dieser setzt sich als Gesamtwert aus „freien“ und „gebundenen“ PSA zusammen)

1. eine latente Entzündung der Prostata signalisiert
2. ein Krebsgeschehen andeutet oder ob
3. der Wert angestiegen ist, da eine vergrößerte Prostata und ein fortgeschrittenes Lebensalter bei vielen Männern auch eine Erhöhung dieses Wertes mit sich bringen.

Fakt ist, dass eine bestimmte Höhe des PSA-Wertes keine eindeutigen Rückschlüsse auf eine spezifische Erkrankung der Prostata ergibt. Dennoch ist es sehr wichtig, bei grenzwertigen Befunden oder einem schnellen Anstieg dies engmaschig im Blut kontrollieren zu lassen. Da die Mediziner bei erhöhten Werten meist unbedingt den Prostatakrebs ausschließen wollen, empfehlen diese eine Biopsie der Prostata. Hierbei wird die Prostata „gestanzt“ und zwar bis zu 16-mal – also an 16 verschiedenen Stellen angestochen. Bei diesem Eingriff besteht das Risiko von Infekten, Blutungen, Entzündungen und Harnverhalt und vor allem das Entstehen von Mikronarben, was die Elastizität der Prostata eher verschlechtert. Außerdem befürchten viele, dass durch das „Anstechen“ Zellen des Punktes oder beim Treffen eines Blutgefäßes Krebszellen auf Wanderschaft gehen oder das Krebsgeschehen verstärken. Das wird von Medizinern allgemein negiert, die Risiken seien gegenüber dem Resultat gering, heißt es.

Viele Betroffene ziehen es vor, sich nicht gleich invasiv behandeln zu lassen. So gibt es beim Urologen die Möglichkeit des sogenannten „watchful waiting“, des kontrollierten Wartens. Es wird also nichts gemacht, außer die Blutwerte kontrolliert. Das ist für uns Osteopathen hervorragend, denn anstatt zu warten, können wir schnellstmöglich anfangen zu behandeln, um die Werte möglichst zum Stagnieren zu bringen oder über längere Zeit gar zum Sinken. So kommen viele Patienten mit fraglichem, grenzwertigem PSA zu mir in Behandlung, selbst Männer mit sehr hohem PSA-Werten, die schon mehrfach gestanzt wurden, jedoch jeweils ohne Befund. Ich kann nur Positives berichten, da der PSA-Wert bei meinen Patienten meistens stagnierte oder sogar über die Jahre stetig langsam zurück ging. Hierbei möchte ich stark betonen, dass ich mich hierbei nie im „Alleingang“ bewege, sondern der PSA-Wert meistens halbjährlich vom Urologen kontrolliert wird, wie auch die Sonographie oder MRT oder PET-CT.

VOD: Was können Sie Ihren Patienten sonst noch an Informationen mitgeben?

Sylvia Marx: Da ich mittlerweile auch ein Sonographie-Gerät habe, ist es für betroffene Männer hervorragend, die Prostata bzw. die Beweglichkeit von Beckenboden samt Prostata im Bild zu sehen. Hier liegt der große Unterschied von Ärzten zu uns Osteopathen – wir suchen nach Funktion und Dysfunktion und nicht nach starren Bildern. So fällt dann im Ultraschall auf, dass die meisten Patienten ihren Beckenboden gar nicht kennen, nicht in der Lage sind, diesen anzuspannen und zu entspannen und sich dieser in Dauerspannung befindet. Durch das Üben bei gleichzeitigem Betrachten ist es allen Männern möglich, diesen Muskel irgendwann wieder anzusteuern. Durch die Messung des Bewegungsumfangs kann man den Männern ihre Verbesserung aufzeigen. Wenn die Prostata mehrmals täglich bewegt wird, hat das einen günstigen Einfluss auf deren Elastizität. Was sich erstaunlicherweise beinahe immer im Ultraschall zeigt, ist, dass durch Bauchmuskelanspannung Blase und Prostata zusätzlich nach unten gedrückt bzw. komprimiert werden, was sich weiterhin schlecht auf diese auswirkt. In 2-3 Sitzungen lernen die Betroffenen das richtige An- und Entspannen des Beckenbodens samt Prostata und das „Loslassen“ der ewigen Bauchspannung.

VOD: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Sylvia Marx: Ich wünsche mir, dass noch mehr Osteopathen sich dem Thema widmen bzw. diese Beschwerden zu behandeln wissen. Dazu gehört es vor allem, die Prostata auch von innen zu behandeln. Pathologie und Laborwerte sollten bekannt sein, ebenso wie die gängigen Fragebögen NIH-CPSI/IPSS/IIEF. Osteopathie hilft enorm, das kann ich nun nach langjähriger Erfahrung sagen.

[zurück zur Übersicht](#)