

A close-up portrait of a middle-aged man with grey hair and a beard, looking thoughtfully to the side. The image is the top half of a book cover.

ANDRÉ SCHUDEL

# Männergesundheit

Prostataprobleme, Prostatavergrößerung,  
Prostatitis, Prostatakrebs

## Der Prostata- Skandal

**Warum Millionen Männer  
falsch behandelt werden –  
und was du wissen musst,  
bevor es zu spät ist.**





# Männergesundheit

Prostataprobleme, Prostatavergrößerung,  
Prostatitis, Prostatakrebs

## **DER PROSTATA- SKANDAL**

Warum Millionen Männer falsch behandelt  
werden - und was du wissen musst,  
bevor es zu spät ist.

Ursachen erkennen und beheben.  
Der Körper heilt selbst.

RATGEBER UND WEGWEISER

ANDRÉ SCHUDEL

2025 Copyright © by André Schudel  
Text/Layout: André Schudel  
Lektorat: Monika Schudel  
Alle Rechte vorbehalten.  
Auszüge, auch nur teilweise, sind nicht erlaubt.  
Hergestellt mit canva.com  
Bilder: freepik.com

André Schudel  
5610 Wohlen, Schweiz

Das Buch ist aus dem Living Nature® Schmerzfrei-  
und Gesundheitsprogramm entstanden.

Weitere Informationen: [www.schmerzexperten.ch](http://www.schmerzexperten.ch)

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,  
22297 Hamburg, [bod@bod.de](mailto:bod@bod.de)  
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,  
22763 Hamburg  
ISBN: 978-3-6951-7085-2

# Warum Krankheiten bekämpfen?

Fast alle erkrankten Menschen denken wie die Schulmedizin und wollen ihre Krankheit bekämpfen und vernichten so ihre Gesundheit komplett.

In der medizinischen und sehr oft auch in einer alternativen Behandlung reiht sich ein Irrtum an den anderen. Durch nicht kompetentes Wissen bleiben leidende Menschen krank oder werden noch kränker. Der im Glauben an die Heilkraft seiner Medikamente, Spritzen und Operationen arbeitende Arzt kennt kaum noch den natürlichen Gesundheitszustand des Menschen. Er sieht nur Krankheitsfälle und diagnostiziert dementsprechend Krankheitsercheinungen.

Selten bis nie ist die Krankheit das Problem, sondern die medizinischen und alternativen Behandlungen und der Lebensstil der leidenden Person.

Schreiben wir Klartext: Es ist die Kriegsführung mit hoch risikoreichen Hormonen, Medikamenten und Impfstoffen, die den Menschen kränker und kränker machen.

# **Inhalt**

- 5 - Warum Krankheiten bekämpfen**
- 12 - Diagnose Angst**
- 16 - Die Prostata**
- 17 - Die häufigsten Prostataprobleme**
- 19 - Die wichtigsten Untersuchungen**
- 21 - Männerfalle Prostata**
- 22 - Diagnose-Schock: Die Stunde der Wahrheit**
- 24 - Die Macht der weissen Kittel**
- 26 - Operation um jeden Preis**
- 27 - Pharma-Goldgrube Prostata**
- 29 - Die grosse Prostata-Lüge**
- 30 - Was Studien wirklich sagen**
- 32 - Das Schweigen der Ärzte**
- 34 - Wenn Heilung nicht erwünscht ist**
- 36 - Selbstbestimmte Männergesundheit**
- 38 - Wege zur Heilung**
- 40 - Der Neuanfang**
- 42 - Du bist skeptisch**
- 42 - Was ist eine Chemotherapie**
- 43 - Was ist eine Bestrahlung**
- 44 - Operative Eingriffe**
- 48 - «Falsch positive» Diagnosen bei Prostatakrebs**
- 49 - Die Frage, die immer wieder gestellt wird**
- 52 - Die Ursachen einer Prostataerkrankung**
- 68 - Prostata krank - und die empfohlene Ernährung hilft nicht**
- 69 - Was erreichst du mit diesem Buch**

- 75 - Die beste Methode gesund zu werden**
- 77 - So gehst du vor**
- 94 - Beginne nun mit...**
- 106 - Die beste Ernährung**
- 109 - Kernaussagen zu Ernährung und Gesundheit**
- 115 - Lektine**
- 118 - Gluten**
- 120 - Wie gesund sind Öle**
- 122 - Einfachste Rezepte**
- 130 - Süssigkeiten**
- 132 - Die gefährlichsten Nährstoffmängel und was lösen sie aus**
- 141 - Entweder bleibst du dabei oder...**
- 142 - Was dir zusätzlich hilft, dein Immunsystem zu stärken**
- 146 - Zusammenfassung**
- 147 - Schockiert**
- 149 - Toter Punkt**
- 150 - Fragen und Antworten**
- 157 - Studien**
- 159 - Persönliche Worte**

## Hinweis

Dieses Buch ist aus meiner Arbeit in unserer Schmerzpraxis entstanden, die ich mit meiner Frau Monika über 23 Jahre sehr erfolgreich geführt habe.

Die Aussagen sind nicht als Ersatz für eine persönliche und fundierte ärztliche Beratung gedacht. Die LeserInnen sollten bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst eine Ärztin, resp. einen Arzt aufsuchen. Medizinische Nachkontrollen sind ebenso wichtig.

Suche weiterhin die Zusammenarbeit mit deiner Ärztin, resp. deinem Arzt.

Obwohl davon ausgegangen wird, dass zur Zeit der Erstellung des Buches alle genannten Informationen und Ratschläge korrekt sind, wird darauf hingewiesen, dass der Autor für mögliche Fehler oder Auslassungen nicht haftbar gemacht werden kann.

Wenn du die genannten Ratschläge umsetzt, geschieht das in deiner eigenen Verantwortung. Eine Garantie für den Erfolg kann nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen- und/oder andere Schäden ausgeschlossen.

Die Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramme in Buchform sind ausgereift, einfach und sofort umsetzbar. Die ersten Erfolge sind bereits nach kurzer Zeit spürbar.

Obwohl die Empfehlungen sehr sicher sind, gibt es ein paar Kontraindikationen zu beachten. Seltene Fälle allergischer Reaktionen wurden in Zusammenhang mit gesunder Ernährung und nicht Absetzen der Medikamente festgestellt, auch können Interaktionen mit etlichen Medikamenten auftreten. Lies deshalb unbedingt die Beipackzettel deiner Medikamente, die du eventuell einnimmst, unter der Rubrik Wechselwirkungen aufmerksam durch, oder frag deine Ärztin, resp. deinen Arzt.

Es werden keine Heilversprechungen gemacht. Der Autor ist kein Heiler und kann nicht heilen. Nur dein Körper kann selber heilen, wenn du es zulässt.

**Unterschätze nie die Selbstheilungskraft deines Körpers.**

# Vorwort

**Dein Körper ist ein Wunderwerk der Natur.**

**Warum?**

**Er ist in der Lage sich selbst zu heilen.**

Kein Arzt, keine Medizin, kein Heiler, kann deinen Körper und Geist heilen. Sie alle können Krankheiten konservieren, aber nicht heilen. Die Ärztin, resp. der Arzt spricht dann von einer Remission, also einer kleinen Krankheitspause für eine kurze Zeit.

Vieles wird jedoch mit den unzähligen Medikamenten, die Leidende einnehmen, verschlimmbessert.

Jede Wunde schliesst sich von selbst. Je gesünder du dich ernährst, desto schneller geht es. Der Körper lernt seit unvorstellbar langer Zeit mit allen möglichen und unmöglichen Problemen selber fertig zu werden und gibt die bewährten Methoden und Erfahrungen an die nächste Generation weiter. Für alle «alten» Krankheiten haben wir die dazu passenden Heilverfahren in uns gespeichert, wenn wir sie nicht mit Chemikalien (Medizin) unterdrücken. Für alle «neuen» Krankheiten, die wie wild aus dem Boden spriessen, ist der Mensch, die Gesellschaft, selbst stark daran beteiligt.

Doch auch hier hat unser Körper die passenden Lösungen zur Hand. Es wird etwas schwieriger, wenn Krankheiten erfunden werden und der Mensch unbedingt leiden will. Auch da wüsste er sich selber zu helfen. Der Körper hat sogar Lösungen, wenn wir ihn täglich mit falscher Ernährung und Medikamenten vergiften. Und wenn wir ihn zusätzlich durch Stress schwächen.

Dein Körper will immer gesund sein. Taucht durch ungesunden Lebensstil eine Krankheit auf, will er sofort heilen und unternimmt alles, was notwendig ist, um gesund und schmerzfrei zu werden.

Doch viele lassen es nicht zu. Sie schlucken Hormone und Gift in Form von Medikamenten und ruinieren damit ihr Immunsystem.

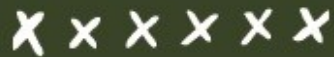
Alles, was dieses Wunderwerk, dein Körper und Geist braucht, um zu funktionieren und dir ein schönes Leben zu ermöglichen ist:

**Living Nature®.**

Also Leben und Natur. Du bist lebend, du bist Natur. Wenn du das akzeptierst und dementsprechend umsetzt, lebst du gesund, fröhlich und bist fit - es geht dir gut. Bis ins hohe Alter.

**«Der Arzt ist am besten, der dem Arzt im Patienten selbst die Chance gibt, sich an die Arbeit zu machen.»**

*Albert Schweitzer*



# Diagnose Angst

«Herr M., wir haben schlechte Nachrichten. Ihr PSA-Wert ist viel zu hoch. Wir müssen sofort handeln.»

Der Arzt blickt ernst über den Rand seiner Brille. Herr M., 58 Jahre, spürt, wie ihm der Boden unter den Füßen weggezogen wird.

## **Krebs!**

Das Wort steht unausgesprochen im Raum, aber es trifft ihn mit voller Wucht. Alles verschwimmt vor seinen Augen. Operation? Bestrahlung? Chemo- und Hormontherapie? Es klingt nicht nach Optionen, sondern nach einem unausweichlichen Schicksal.

Herr M. nickt stumm. Was soll er auch sagen? Schliesslich weiss der Arzt, was zu tun ist. Oder etwa nicht?

Er ahnt nicht, dass er gerade in eine Maschinerie geraten ist, die Milliarden bewegt. Dass seine Angst kein Einzelfall ist, sondern System hat. Dass er vielleicht eine Operation über sich ergehen lassen wird, die sein Leben dauerhaft verändert - und möglicherweise gar nicht nötig gewesen wäre.

Dieses Buch erzählt von Männern wie Herr M. - millionenfach. Es enthüllt, warum die Prostata zur Goldgrube der Medizinindustrie geworden ist. Warum Angst geschürt, Mythen verbreitet und Alternativen verschwiegen werden.

Und es zeigt, was jeder Mann wissen muss, bevor es zu spät ist.

# Wegen Arztaus- sagen nicht in Panik geraten.

Handle besonnen und mit  
Wissen.

Du wirst deine Krankheit in  
einem neuen und positiven  
Licht sehen.

***Der Ratgeber und  
Wegweiser  
für deine Gesundheit.***

Du erfährst in diesem Buch,  
wie du deinen Körper in  
einen reinen Urzustand  
bringst. In diesem Zustand  
kann er korrigieren und sehr  
oft selber heilen.



# **PROSTATA KREBS-MONAT NOVEMBER**



**Für was soll dieser Monat gut sein?**

Er ist weniger ein ernsthafter medizinischer  
Aufklärungsmonat sondern mehr ein Marketing-  
Event mit Schnurrbart.

Männer lassen sich Gesichtsbehaarung wachsen,  
posten Selfies und fühlen sich solidarisch, während  
viele am Ende weder zur Vorsorge gehen noch  
wirklich über ihre Gesundheit sprechen.

Statt echte Veränderungen anzuschieben - wie  
regelmässige Vorsorgeuntersuchungen, sinnvoller  
eingesetzte Forschungsgelder oder ein offenerer  
Umgang mit Männerthemen wie Potenz, Depression  
und Krebs, bleibt oft nur ein hipper  
Schnurrbart-Trend zurück.

So wird ein ernstes Thema in ein Wohlfühl-  
Social-Media-Spektakel verwandelt,  
das eher das Ego als die Prostata streichelt.

Kurz gesagt: November ist der Monat, in dem Männer  
ihre Bärte wachsen lassen, aber ihre Ängste und  
Probleme weiter runterschlucken.

# Die Prostata



Gesunde Prostata

Vergrößerte Prostata

Die Prostata (auch Vorsteherdrüse genannt) ist eine Drüse des männlichen Fortpflanzungssystems.

Sie liegt unterhalb der Harnblase, direkt vor dem Enddarm und umschliesst den oberen Teil der Harnröhre. Form und Grösse ähneln in etwa einer Kastanie.

Die Hauptfunktionen liegen in der Produktion von Prostatasekret, das etwa 20-30% des Ejakulats ausmacht. Es enthält Enzyme, Eiweisse und Zink, die die Spermien beweglich machen und schützen. Dadurch können diese länger überleben und leichter zur Eizelle gelangen.

Die Prostata zieht sich während der Ejakulation zusammen und sorgt dafür, dass das Sekret in die Harnröhre abgegeben wird. Gleichzeitig verhindert sie, dass Urin in das Ejakulat gelangt.

Das leicht saure Milieu der Harnröhre wird durch das Prostatasekret neutralisiert. So haben die Spermien bessere Überlebenschancen im Körper der Frau.

Kurz gesagt: Die Prostata ist eine kleine Drüse, die eine entscheidende Rolle bei der Fruchtbarkeit spielt, weil sie die Spermien schützt, nährt und beweglich hält.

## **Die häufigsten Prostata-Probleme im Überblick**

### **Gutartige Prostatavergrößerung (BPH - benigne Prostatahyperplasie)**

- Sehr häufig bei Männern ab 50.
- Die Prostata vergrößert sich langsam, was den Harnfluss behindern kann.
- Typische Symptome:
  - häufiger Harndrang (besonders nachts)
  - abgeschwächter Harnstrahl
  - Nachtröpfeln, Gefühl der unvollständigen Blasenentleerung
- Eine vergrößerte Prostata kann die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.

### **Prostataentzündung (Prostatitis)**

- Kann akut durch Bakterien entstehen, andere Ursachen siehe weiter hinten.
- Symptome:
  - Schmerzen beim Wasserlassen oder im Beckenbereich
  - Fieber (bei akuter Form)
  - Erektionsprobleme oder Schmerzen beim Samenerguss
- Behandlung meist mit Antibiotika (bei bakterieller Form), Schmerzmitteln und Wärme. Wärme fördert jedoch eine Entzündung.

## **Prostatolithiasis (= Verkalkung der Prostata, resp. Prostatasteine)**

Eine Verkalkung der Prostata kommt bei Männern über 50 ziemlich häufig vor. Oft wird sie zufällig im Ultraschall entdeckt. Eine Prostataverkalkung entsteht meist durch chronische Entzündungen, was zu Prostatakrebs führen kann, Sekretstau und altersbedingten Veränderungen. Sie ist in vielen Fällen harmlos, zeigt aber, dass die Prostata bereits über längere Zeit belastet ist.

## **Prostatakrebs**

Eine der häufigsten Krebsarten bei Männern. Entwickelt sich meist langsam und bleibt anfangs oft ohne Symptome. Später können ähnliche Beschwerden wie bei BPH auftreten.

Früherkennung durch PSA-Test (Blutwert) und tastende Untersuchung ist wichtig, da Krebs im Frühstadium meistens gut behandelbar ist.

## **Zusammengefasst**

- BPH = gutartig, verursacht Harnprobleme.
- Prostatitis = Entzündung, oft schmerzhaft.
- Prostatakrebs = bösartig, anfangs symptomarm, daher Vorsorge sehr wichtig.

# **Die wichtigsten Untersuchungen und Vorsorgemöglichkeiten**

## **Rektale Tastuntersuchung**

Der Arzt tastet die Prostata über den Enddarm mit dem Finger ab. So lassen sich Grösse, Form und Knoten feststellen. Kurz und meist schmerzlos, nur etwas unangenehm.

## **PSA-Test (Prostata-spezifisches Antigen)**

Blutuntersuchung: misst den PSA-Wert, ein Eiweiss, das die Prostata bildet. Erhöhte Werte können auf Krebs, aber auch auf Entzündung oder Vergrösserung hindeuten. Doch auch eine andere Entzündung im Körper kann angezeigt werden. Nicht 100% eindeutig, aber nützlich in Kombination mit anderen Untersuchungen.

## **Ultraschall (TRUS - transrektaler Ultraschall)**

Ein kleiner Ultraschallkopf wird in den Enddarm eingeführt. Zeigt Grösse und Struktur der Prostata genauer als das Abtasten.

## **Biopsie**

Nur wenn ein ernsthafter Krebsverdacht besteht. Unter Ultraschallkontrolle werden kleine Gewebeproben entnommen und untersucht.

## **Vorsorgeempfehlungen**

Ab 45 Jahren jährliche Vorsorgeuntersuchung, bei familiärer Vorbelastung bereits ab 40 Jahren.

- Dazu gehören: Abtasten und Beratung.
- PSA-Test ist freiwillig und wird in vielen Fällen privat bezahlt, es sei denn, es besteht ein Verdacht.

**Wichtig:** Früherkennung rettet Leben, da Prostatakrebs oft lange keine Beschwerden macht. Viele Männer gehen erst zum Arzt, wenn Probleme beim Wasserlassen auftreten, was aber erst in einem bereits fortgeschrittenen Stadium auftritt.

Millionen Männer werden falsch behandelt und kaum einer spricht darüber.

Prostata-Beschwerden gehören zu den häufigsten Männerkrankheiten. Doch statt auf Ursachen und echte Heilung zu setzen, werden Patienten in eine Spirale aus Angst, Operationen und Medikamenten gedrängt.

Ein Milliardengeschäft für die Medizinindustrie, ein Desaster für Betroffene.

Dieses Buch deckt schonungslos auf:

- Warum Operationen oft überflüssig sind und trotzdem massenhaft durchgeführt werden.
- Wie Pharma und Ärzte von deiner Angst profitieren.
- Welche Mythen über die Prostata seit Jahrzehnten verbreitet werden und wem sie tatsächlich nützen.
- Welche Alternativen Männer kennen müssen, bevor es zu spät ist.

Der «Prostata-Skandal» ist ein Weckruf an alle Männer, die ihre Gesundheit nicht länger blind der Medizinindustrie überlassen wollen. Es ist das Enthüllungsbuch, das Ärzte und Pharma am liebsten verbieten würden und der Schlüssel zu selbstbestimmter Männergesundheit.

