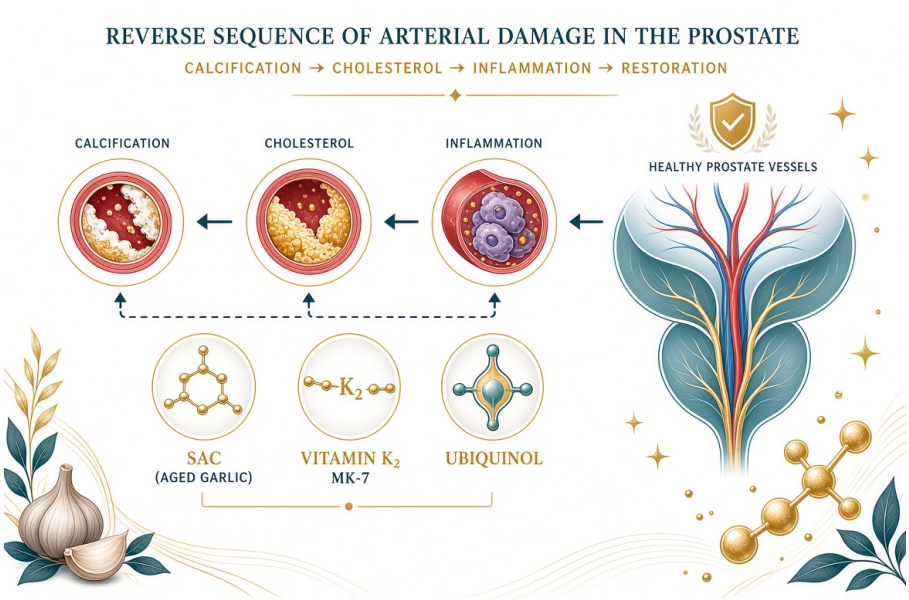
WHITEPAPER

Vergrößerte Prostata

Pathophysiologie, vaskuläre Mechanismen und evidenzbasierte naturstoffbasierte Interventionen



Dr. Hans-Ulrich Jabs
MD, PhD, MACP-ASIM

Hippokrates Kochclub® • drjabs.org

Oktober 2026

Zusammenfassung

Die benigne Prostatahyperplasie (BPH) ist weit mehr als ein hormonelles Phänomen. Zunehmende Evidenz weist auf eine zentrale Rolle der prostatischen Mikrozirkulation hin. Reduzierte arterielle Perfusion führt zu Hypoxie, die über HIF-1α proliferative Signalwege aktiviert. Parallel dazu folgen die Arterien der Prostata denselben pathologischen Sequenzen wie koronare Gefäße: Kalzifizierung, Lipidakkumulation und Entzündung.

S-Allyl-Cystein (SAC) aus gereiftem Knoblauch greift genau in umgekehrter Reihenfolge in diese Kaskade ein. In Kombination mit Ubiquinol (reduziertes CoQ10) und Vitamin K2 (MK-7) sowie Nattokinase ergibt sich eine rationale, evidenzbasierte Strategie zur Verbesserung der prostatischen Durchblutung. Die Ernährungsmedizin – konkret umgesetzt im Hippokrates Kochclub® – kann diese Interventionen kulinarisch unterstützen, insbesondere durch kontrolliert gereiften Knoblauch aus dem Wired Cooker®.

1. Einleitung

Die vergrößerte Prostata betrifft einen erheblichen Anteil der Männer über 50 Jahre und führt zu belastenden Symptomen des unteren Harntrakts. Traditionell wird die Pathogenese vorwiegend hormonell erklärt (Dihydrotestosteron, veränderte Androgen-Östrogen-Ratio, Wachstumsfaktoren wie TGF-β und bFGF). Neuere Arbeiten zeigen jedoch, dass die arterielle Versorgung der Prostata eine unterschätzte Rolle spielt.

Damit war das Bild für mich vollständig: S-Allyl-Cystein (SAC) aus gereiftem Knoblauch arbeitet an der Arterienwand, und zwar in derselben Reihenfolge, in der der Schaden entstanden ist, nur rückwärts: erst der Kalk, dann das Cholesterin, dann die Reizung. SAC hilft, den Durchlass wieder freizubekommen, damit bei der Prostata wieder mehr Blut ankommt. CoQ10 Ubiquinol liefert dem Herzmuskel Energie, der seit Jahren gegen die engen Gefäße anpumpt. Vitamin K2 MK-7 lenkt das gelöste Kalzium in die Knochen statt in die nächste Arterienwand.

2. Pathophysiologie und vaskuläre Mechanismen

Die Prostata wird über Äste der Arteria vesicalis inferior versorgt. Eine reduzierte Perfusion führt zu lokaler Hypoxie. Hypoxie-induzierbarer Faktor 1α (HIF-1α) aktiviert angiogene und proliferative Programme, die das Volumenwachstum der Prostata fördern können. Gleichzeitig unterliegen die prostatischen Arterien denselben atherosklerotischen Prozessen wie andere Gefäßbetten.

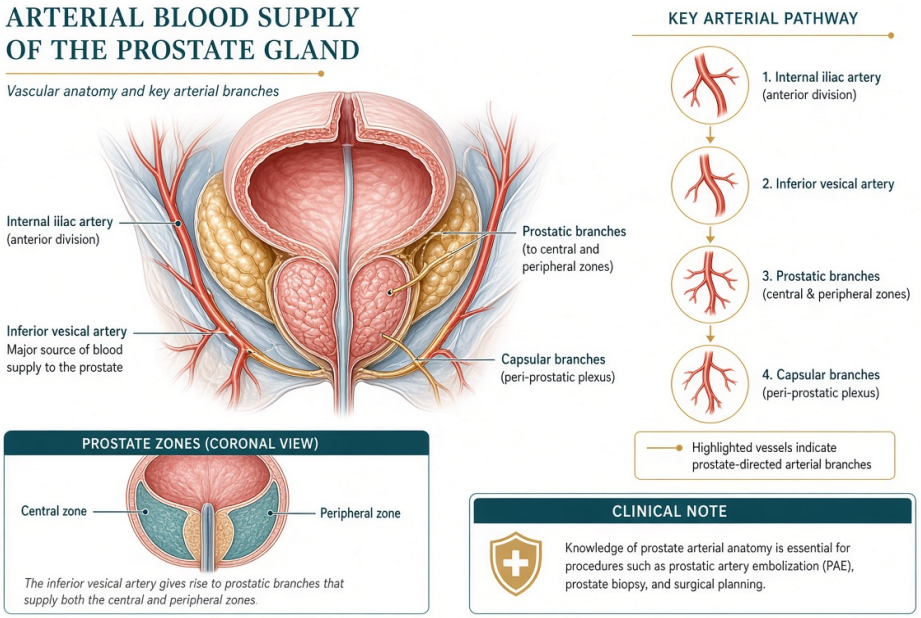


Abbildung 1: Arterielle Blutversorgung der Prostata

Die Sequenz der Gefäßschädigung folgt einem wiederkehrenden Muster: Kalziumablagerungen in der Media, nachfolgende Lipidakkumulation und chronische endotheliale Entzündung. Eine Verbesserung der Durchblutung setzt daher an allen drei Ebenen an.

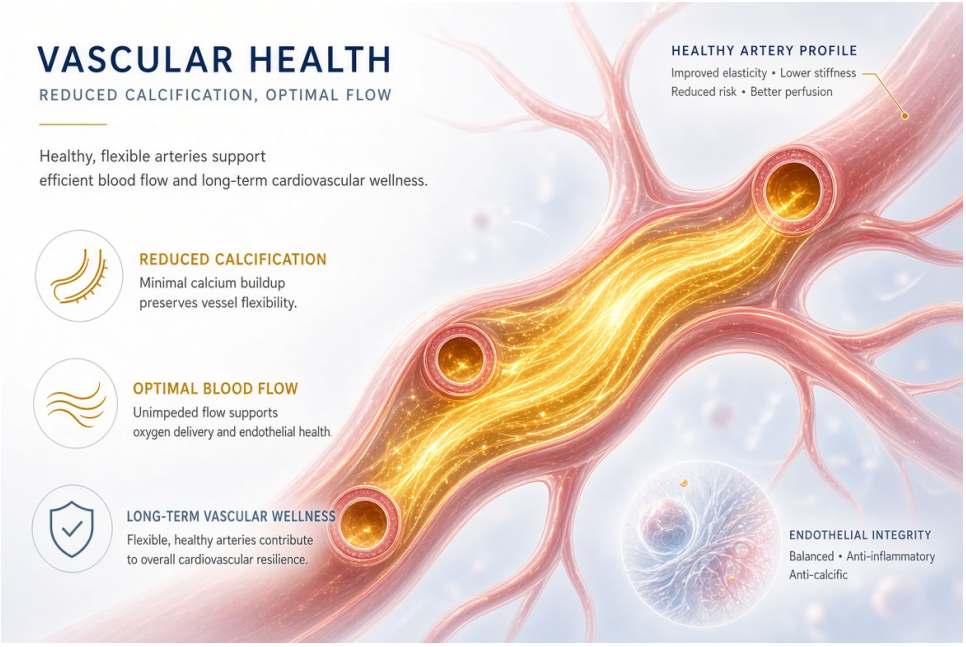


Abbildung 2: Reduzierte Kalzifizierung und verbesserte Gefäßfunktion

3. Evidenzbasierte Naturstoffe

3.1 S-Allyl-Cystein (SAC) aus gereiftem Knoblauch

S-Allyl-Cystein ist die stabilste und bioverfügbare Schwefelverbindung in Aged Garlic Extract (AGE). Im Gegensatz zum instabilen Allicin übersteht SAC die Magenpassage und wirkt systemisch. Studien (u. a. Budoff et al.) zeigen, dass AGE die koronare Kalzifizierung verlangsamen und die endotheliale Funktion verbessern kann. Mechanistisch unterstützt SAC die Stickstoffmonoxid-cGMP-Achse und hemmt pro-inflammatorische Signalwege.

3.2 Ubiquinol (reduziertes Coenzym Q10)

Das Herz arbeitet bei eingeschränkter peripherer Perfusion gegen einen erhöhten Widerstand. Ubiquinol, die reduzierte und aktive Form von CoQ10, verbessert die mitochondriale ATP-Produktion im Myokard. Klinische Daten (Q-SYMBIO und Folgearbeiten) unterstützen den Einsatz bei Patienten mit eingeschränkter Herzfunktion.

3.3 Vitamin K2 (MK-7)

Vitamin K2 als Menaquinon-7 aktiviert das Matrix-Gla-Protein (MGP), das freies Kalzium aus der Gefäßwand abzieht und in die Knochenmatrix lenkt. Die VitaK-CAC-Studie zeigte eine Verlangsamung der koronaren Kalzifizierung unter MK-7-Supplementation.

3.4 Nattokinase

Nattokinase ist ein fibrinolytisches Enzym aus fermentierten Sojabohnen (Natto). Es aktiviert Plasminogen und baut Fibrin ab. In Kombination mit den gefäßschützenden Effekten von SAC und K2 kann es die Mikrozirkulation unterstützen. Dosisbereiche in Studien liegen typischerweise bei 2.000–4.000 FU täglich.

Für mich ist das die schlüssigste Kombination, auf die die Forschung derzeit hinweist. Die praktische Herausforderung besteht darin, dass in der Apotheke selten alle drei (bzw. vier) Stoffe in den in Studien verwendeten Mengen und Qualitäten kombiniert verfügbar sind. Produkte wie Knovita (Vusilia), die in Deutschland hergestellt werden, schließen diese Lücke.

4. Was ist gereifter Knoblauch?

Es ist wichtig, verschiedene Formen zu unterscheiden:

- **Aged Garlic Extract (AGE):** Langzeit-Extraktion in wässrigem Ethanol bei Raumtemperatur (ca. 20 Monate). Hoher SAC-Gehalt, geruchsarm, standardisiert.
- **Schwarzer Knoblauch (Black Garlic):** Thermische Maillard-Reaktion bei 60–70 °C und hoher Luftfeuchtigkeit über 2–4 Wochen. Süßlich, balsamicoartig, ebenfalls SAC-reich, jedoch ohne standardisierte Extraktion.
- **Knoblauch-Confit:** Langsames Garen in Öl bei niedriger Temperatur. Geschmacklich angenehm, jedoch geringerer SAC-Gehalt als die beiden anderen Formen.

Abbildung 3: Schwarzer Knoblauch – Produkt der Maillard-Reaktion

Vergleich des Wirkstoffgehalts

Form	SAC	Alliin/Allicin	Besonderheit
Frischer Knoblauch	niedrig	hoch (instabil)	scharf, geruchsintensiv
Schwarzer Knoblauch	hoch	sehr niedrig	süß, Maillard
Aged Garlic Extract	sehr hoch, standardisiert	minimal	geruchsarm, Extrakt
Knoblauch-Confit	moderat	niedrig	mild, ölig

Tabelle 1: Orientierungswerte für bioaktive Schwefelverbindungen (qualitativ). SAC = S-Allyl-Cystein.

5. Gereifter Knoblauch in der Küche – Wired Cooker®

Der Hippokrates Kochclub® empfiehlt gereiften Knoblauch aus dem Wired Cooker®. Dieses Präzisionsgerät ermöglicht stabile Temperaturen (±1 °C) über lange Zeiträume und ist damit ideal für die kontrollierte Herstellung von schwarzem Knoblauch geeignet.

Abbildung 4: Wired Cooker® – Präzisionsgerät für kontrollierte Langzeitgarung

Kurzanleitung: Schwarzer Knoblauch im Wired Cooker

- Ganze, ungeschälte Knoblauchknollen gründlich waschen und abtrocknen.
- In den Wired Cooker legen. Temperatur auf 65–70 °C einstellen.
- Hohe Luftfeuchtigkeit sicherstellen (ggf. kleiner Wasserbehälter).
- 14–21 Tage ruhen lassen. Der Knoblauch wird schwarz, weich und süß.
- Kühl und luftdicht lagern. Mehrere Monate haltbar.

6. Rezepte für die Prostata-Healthspan aus der Küche

Der Hippokrates Kochclub® verbindet evidenzbasierte Ernährungsprinzipien mit Genuss. Gereifter Knoblauch lässt sich hervorragend in herzhafte Gerichte integrieren.

Abbildung 5: Gegrillter Lachs mit schwarzem Knoblauchpüree

Rezept: Lachs mit Schwarzem Knoblauch-Püree

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Lachsfilets (ca. 150 g)
- 4–6 Zehen schwarzer Knoblauch
- 1 EL Olivenöl, Meersalz, frischer Thymian
- Mediterranes Gemüse (Zucchini, Tomaten, Aubergine)

Zubereitung:

Schwarzen Knoblauch mit etwas Olivenöl zu einem glatten Püree verarbeiten. Lachs salzen und mit Thymian bestreuen. In der Pfanne oder auf dem Grill goldbraun braten. Gemüse anrösten. Lachs auf dem Püree anrichten und mit Gemüse servieren. Reich an Omega-3-Fettsäuren und SAC.

7. Fazit und praktische Umsetzung

Die Kombination aus SAC (gereifter Knoblauch), Ubiquinol, Vitamin K2 MK-7 und Nattokinase adressiert die vaskuläre Komponente der Prostatavergrößerung auf mehreren Ebenen. Ergänzt durch eine entzündungshemmende, omega-3-reiche Ernährung aus dem Hippokrates Kochclub® entsteht ein kohärentes Konzept für die Prostata-Healthspan.

Wichtig bleibt die individuelle Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, insbesondere bei bestehender Medikation (Antikoagulanzien, Blutdrucksenker). Die hier dargestellten Ansätze basieren auf publizierten Studien und klinischer Erfahrung und ersetzen keine ärztliche Therapie.

Ausgewählte Literatur

Budoff MJ et al. Aged garlic extract retards progression of coronary artery calcification. J Nutr. 2009.

Knapen MHJ et al. Menaquinone-7 supplementation and coronary artery calcification (VitaK-CAC). Thromb Haemost. 2015.

Mortensen SA et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure (Q-SYMBIO). JACC Heart Fail. 2014.

Chen H et al. Nattokinase: A promising alternative in prevention and treatment of cardiovascular diseases. Biomark Insights. 2018.

Weitere Arbeiten zu HIF-1α, prostatischer Perfusion und Aged Garlic Extract liegen in der Fachliteratur vor.

© 2026 Dr. Hans-Ulrich Jabs • drjabs.org • Hippokrates Kochclub®
Dieses Whitepaper dient der Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.