

# Prostata unter Kontrolle

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 2: **Männer und die Gesundheit**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557564>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

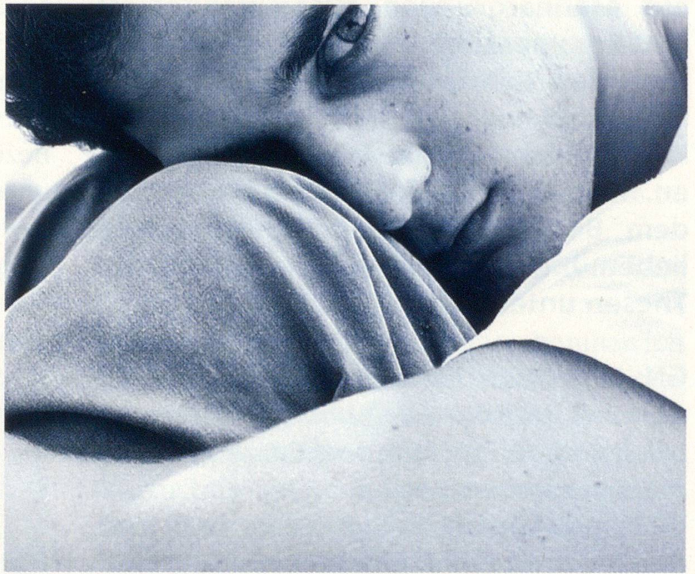
## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sonnenstrahl im Stimmungstief

Depressionen werden immer häufiger diagnostiziert – auch bei Männern! In der Schweiz machen gegen 20 Prozent aller Erwachsenen einmal im Leben eine depressive Phase durch. Viele der depressiven Menschen trauen sich nicht, über ihre Krankheit zu sprechen. Dabei wirkt sich die Beklemmung, die Antriebslosigkeit und das Verzweifeltsein auch auf die Organe aus: Herzfunktionen, Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden in Mitleidenschaft gezogen. Glücklicherweise ist die Hemmschwelle, über Gemütsverstimnungen zu sprechen, heute nicht mehr so hoch wie noch vor einigen Jahren. Wenn Sie in einem Stimmungstief stecken, zögern Sie nicht, darüber zu reden und Hilfe zu suchen, denn je früher eine Therapie beginnt, um so besser sind die Erfolgsaussichten in der Behandlung.

Auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde hat sich die «Pflanze des Lichts und der Sonne», das gelbblühende Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), bei leichten und mittleren Gemütsverstimnungen als sehr effektive Helferin erwiesen.



Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind schon 2,5 Prozent der Kinder und mehr als acht Prozent der Jugendlichen ab 14 von einer depressiven Erkrankung betroffen.

## Prostata unter Kontrolle

Häufiger Harndrang, verzögerter Beginn des Wasserlassens, tröpfeln statt Bogen pinkeln, nachtropfen, das sind Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung, die bei vielen Männern um das 50. Altersjahr herum aufgrund der Veränderungen im Hormonhaushalt auftaucht. Je früher man die Signale beim Harnlassen ernst nimmt, desto einfacher lassen sie sich behandeln. Ein wirksames pflanzliches Mittel ohne Nebenwirkungen ist A. Vogels *Prostasan*, das aus den kontrolliert biologisch angebauten Früchten der amerikanischen Sägepalme hergestellt wird. Halten Sie auch strikt den jährlichen Prostata-Check beim Urologen ein, und gönnen Sie sich öfter ein entspannendes Sitzbad mit Kamille und Heublumen. Vermeiden Sie Kälte und Nässe am Unterleib und bekämpfen Sie eine mögliche Verstopfung. Treiben Sie etwas Sport, das durchblutet und entspannt die muskulären Anteile der Prostata, aber machen Sie keine langen Fahrradtouren.

• IZR