

WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN*



Harndrang* unter Kontrolle?

Was Männer über 50 wissen sollten
Ein Service von Prostagutt® duo.

*bei gutartiger Prostatavergrößerung

HÄUFIGER HARNDRANG?

MUSS NICHT SEIN.

Wer häufig muss, steht unter Dauerstress. Vor allem die nächtlichen Störungen sind nicht nur lästig, sondern werden bald zur Belastung. Mangelnder Schlaf führt zu ständiger Müdigkeit und auch tagsüber kann häufiger, oftmals plötzlich auftretender Harndrang das Leben negativ beeinflussen.



Fast jeder dritte Mann über 50 ist von einer gutartigen Prostatavergrößerung betroffen. Diese gilt als häufigste Ursache für vermehrten Harndrang.

Aus Scham oder Unkenntnis über die Hintergründe versuchen viele Männer, ihre Beschwerden herunterzuspielen.

Dabei ist es möglich und empfehlenswert, **schon frühzeitig, d. h. bei ersten Anzeichen etwas zu unternehmen.**

Hierzu zählt auch die regelmäßige Vorsorge- oder Kontrolluntersuchung bei Ihrem Arzt. **Lassen Sie sich Ihr Leben nicht länger von Ihrer Prostata diktieren!**

WERDEN SIE AKTIV, WENN ...

WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN®

... Sie **tagsüber** viel Aufmerksamkeit darauf verwenden, wie oft Sie zur Toilette müssen.

... der Harndrang **nachts** Ihren Schlaf stört.

... Sie **unterwegs** beunruhigt sind, sobald Sie sich nicht in der Nähe eines WCs befinden.

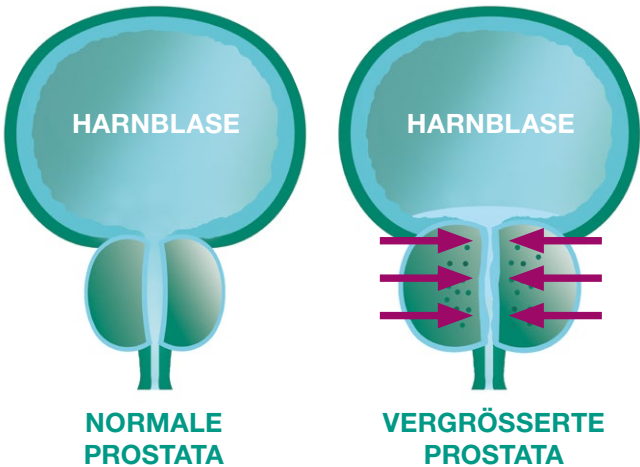
... Sie wegen Ihres häufigen Harndrangs auf **schöne Unternehmungen** verzichten.



HEIMLICHE NERVENSÄGE:

DIE PROSTATA

Verantwortlich für die Harndrangbeschwerden bei Männern über 50 ist meist die Prostata. Sie befindet sich unterhalb der Harnblase und umschließt ringförmig die Harnröhre. Im Verlauf des natürlichen Alterungsprozesses kann sie sich gutartig vergrößern. Diese Volumenzunahme übt Druck auf die Blase und Harnröhre aus.



Die so genannte gutartige Prostatavergrößerung

(medizinisch: benigne Prostatahyperplasie = BPH) kann die Harnröhre einengen, die dadurch den Urin gegen einen erhöhten Widerstand entleeren muss. So eine dauerhafte Überanstrengung reizt die Blase.

Als Folge können diese typische Beschwerden einer gutartigen Prostatavergrößerung auftreten:

- **Häufiger und plötzlicher Harndrang**
- **„Startschwierigkeiten“ beim Wasserlassen**
- **Ein schwacher Harnstrahl**
- **Nachträufeln**
- **Das Gefühl, dass sich die Blase nicht vollständig entleert**

FRÜH ERKENNEN UND FRÜHZEITIG HANDELN

Nur ein Arztbesuch verschafft Gewissheit, ob die Ursache für Ihre Beschwerden in der Prostata liegen. Zögern Sie ihn nicht zu lange hinaus. **Je früher eine gutartige Prostatavergrößerung erkannt wird, umso leichter lässt sie sich behandeln.**

Folgende Checks sind bei der ärztlichen Früherkennung üblich:

Bei der Anamnese werden im Gespräch zum Beispiel familiäre Vorbelastung und die aktuelle Medikamenteneinnahme erfragt.

Der IPSS (Internationaler Prostata Symptomen Score)

erfasst anhand eines Fragebogens das Ausmaß der Beschwerden beim Wasserlassen und die subjektiv empfundene Lebensqualität.

Bei der Tastuntersuchung untersucht der Arzt die Prostata rektal auf Veränderungen in Bezug auf Beschaffenheit und Größe.

Ultraschall und Harnfluss-Messung sind apparative Verfahren zur Begutachtung von Blase und Prostata, sowie zur Messung der Geschwindigkeit, mit der die Blase entleert werden kann.

Die Bestimmung des PSA-Wertes, eine Blutabnahme zur labortechnischen Ermittlung des prostataspezifischen Antigen-Wertes, kann helfen, bösartige Wucherungen frühzeitig zu erkennen.

In fortgeschrittenen Stadien können weitergehende Therapieformen erforderlich sein, wie z. B. operative Eingriffe. **Ihr Arzt wird Sie entsprechend informieren und beraten.**

Gut zu wissen
Männern ab 45 Jahren bieten die Krankenkassen kostenfrei eine jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt oder Urologen an.

DIE LEBENSQUALITÄT NATÜRLICH STEIGERN

Als **Phytopharmaka** bezeichnet man anerkannt wirksame pflanzliche Arzneimittel. Diese können Harndrangbeschwerden bei einer gutartigen Prostatavergrößerung schonend lindern und so die Lebensqualität natürlich verbessern.

Extrakte aus Heilpflanzen, wie Sägepalme und Brennnessel, haben viele Vorteile:

- **Gute Verträglichkeit**
- **Keine Beeinträchtigung der Sexualfunktion**
- **Keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln, z. B. Blutdrucksenkern**
- **Rezeptfrei erhältlich**

Im Vergleich zu Phytopharmaka können **chemisch-synthetische Prostatamedikamente** Nebenwirkungen verursachen (z. B. Schwindel oder Impotenz). Sie sind rezeptpflichtig, d. h. sie **dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden.**

WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN®

Die Qualität eines pflanzlichen Arzneimittels liegt häufig in der **effektiven Kombination von Pflanzenextrakten, wie z. B. die Spezialextrakte aus Sägepalme und Brennnessel.**



WAS HEILPFLANZEN FÜR DEN MANN TUN KÖNNEN

Die **einzigartige Wirkstoffkombination** aus Früchten der Sägepalme (Sabal) und Wurzeln der Brennnessel (Urtica) bietet nur das Arzneimittel **Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg**.

Beide pflanzlichen Spezialextrakte sind ausgezeichnet aufeinander abgestimmt. Jeder für sich aktiviert unterschiedliche Wirkmechanismen, die sich positiv ergänzen und gegenseitig verstärken.

- **Sägepalmen-Extrakt** hemmt die Wirkung von Hormonen, die das Wachstum der Prostata fördern, er wirkt entzündungshemmend und Gewebe abschwellend.
- **Brennnessel-Extrakt** wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Darüber hinaus hemmt er die Bildung bestimmter Stoffe, die das Wachstum der Prostata anregen.

Doppelte Pflanzenkraft: Sägepalme + Brennnessel-Extrakt

Die Sabal-Urtica-Kombination wirkt gegen die Prostatabeschwerden: Die beiden Spezialextrakte hemmen die Bildung bestimmter Stoffe, welche das Wachstum der Prostata anregen. Darüber hinaus wirken sie entzündungshemmend und abschwellend auf die Prostata.

Der Harndrang am Tag und in der Nacht nimmt ab und die Blase kann wieder leichter entleert werden.



DIE DOPPELTE PFLANZENKRAFT VON PROSTAGUTT® DUO

Mit zweifacher Pflanzenkraft vermindert **Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg** effektiv und dauerhaft häufigen Harndrang – am Tag und in der Nacht. Damit ist **Prostagutt® duo** die richtige Wahl für Männer, die unter den Folgen einer gutartigen Prostatavergrößerung leichten bis mittleren Schweregrades leiden.

So wirksam wie verträglich:

Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg lindert bereits erste auftretende Prostataprobleme, wie häufigen und plötzlichen Harndrang. Dabei ist das pflanzliche Arzneimittel so effektiv wie manche chemische Substanz und bietet einige Vorteile:

Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg

- **ist gut verträglich**
- **beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion**
- **Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt**

Daher kann **Prostagutt® duo** über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN®

Prostagutt®

duo 160 mg | 120 mg

160 mg und 120 mg | Weichkapsel
Für männliche Erwachsene

Wirkstoffe: Sägepalmenfrüchte-Dickextrakt
Brennnesselwurzel-Trockenextrakt

Packungsgrößen

60 Kapseln (N1)

120 Kapseln (N2)

200 Kapseln (N3)

Dosierung

2 x 1 Kapsel pro Tag

Wirkstoffgehalt je Kapsel

160 mg Sägepalmenfrüchte-Dickextrakt

120 mg Brennnesselwurzel-Trockenextrakt

Sie erhalten
Prostagutt® duo
rezeptfrei in
der Apotheke.

KLEINE TIPPS MIT GROSSER WIRKUNG



In Bewegung kommen

Regelmäßige Bewegung und Sport fördern die Durchblutung, halten fit und entspannen Blase und Prostata. Ein zügiger Abendspaziergang von nur **30 Minuten reicht aus**, um die Flüssigkeitsverteilung im gesamten Körper anzukurbeln. Die Urinausscheidung vor dem Zubettgehen wird angeregt und damit die Schlafqualität verbessert.



Wärme schützt

Vermeiden Sie **Unterkühlung, Nässe und Kälte**. Diese können Verkrampfungen im Bereich der glatten Muskulatur von Prostata und Harnröhre auslösen.



Trinken mit Köpfchen

Täglich ca. 2 Liter Flüssigkeit fördern die Durchspülung von Niere und Blase. Trinken Sie tagsüber. Denn viel Trinken am Abend bedeutet meist Aufstehen in der Nacht. Verzichten Sie abends möglichst auf Koffein und Alkohol.



Fettnäpfchen vermeiden

Fetteiche Nahrung ist ein wichtiger ernährungsbedingter Risikofaktor für eine Prostatavergrößerung. Beim Kochen und Braten sollten Sie möglichst wenig Fett verwenden. Ungesättigte pflanzliche Öle, z. B. Leinöl oder Olivenöl, sind die bessere Alternative.



Hochlegen der Beine

Gönnen Sie sich abends eine angenehme Entspannung und legen Sie einfach die Beine hoch. Die Hochlagerung erleichtert das Entleeren der Harnblase vor dem Schlafengehen.



Angemessen warme Schlafumgebung

Achten Sie auf eine angenehm warme Temperatur im Schlafzimmer. Dies mindert die Verengung der äußeren Blutgefäße. Denn diese würde zu einer vermehrten Rückverteilung von Flüssigkeit im zentralen Körperkreislauf führen und hätte nächtlichen Harndrang zur Folge.



WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN®

Persönlichen Check-up vereinbaren

Lassen Sie sich von Ihrem Kalender an die eigene Vorsorgeuntersuchung erinnern. Ab 45 Jahren können Männer einmal jährlich ihre Prostata untersuchen lassen.

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

ERSTATTUNGSFÄHIGKEIT VON

PROSTAGUTT® DUO 160 mg | 120 mg

Als besondere Satzungsleistung übernehmen viele gesetzliche Krankenkassen die Erstattung von pflanzlichen Arzneimitteln. Abhängig von der Krankenkasse werden bis zu einer Maximalgrenze pro Kalenderjahr nicht verschreibungspflichtige pflanzliche Arzneimittel erstattet. Zu dieser Kategorie gehört **Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg**.

Lassen Sie sich das Präparat von Ihrem Arzt auf Grünem Rezept (oder Privatrezept) verordnen und reichen Sie es zusammen mit der Quittung bei der Kasse ein.

Ob und in welchem Umfang Ihre Krankenkasse diese freiwillige Leistung anbietet und welche Bedingungen dafür gelten, können Sie hier erfahren*:

www.prostagutt.de/service/kostenerstattung/

WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN®



* Die Inhalte des Textes fassen die verschiedenen Satzungsleistungen der Krankenkassen verkürzt zusammen. Maßgeblich bleiben selbstverständlich die jeweiligen Inhalte der Satzungen der Krankenkassen, die auch Änderungen unterliegen können. Wir können keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der im Text bereitgestellten Informationen übernehmen. Haftungsansprüche gegen uns, die durch die Nutzung der dargebotenen Informationen verursacht werden, sind ausgeschlossen sofern unsererseits kein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Stand: August 2020

NÄCHTLICHER HARNDRANG*?

PROSTAGUTT® DUO



Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang*

Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion

* bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co.KG – Karlsruhe

