

MÄNNERGESUNDHEIT 50+



Für Sie **zum Mitnehmen**

# Harndrang\* unter Kontrolle

Informationen und Tipps für Männer  
ab 50 Jahren

Ein Service von **Prostagutt® forte** 160 | 120 mg

\*bei gutartiger Prostatavergrößerung

## HÄUFIGER HARNDRANG? MUSS NICHT SEIN!

### Wer häufig muss, steht unter Dauerstress.

Vor allem die nächtlichen Störungen werden zur Belastung. Aber auch tagsüber wird das Leben der Betroffenen vom häufigen, oftmals plötzlich auftretenden Harndrang bestimmt.

Mit dem Leiden befinden Sie sich in „guter“ Gesellschaft: fast jeder dritte Mann über 50 ist von einer gutartigen Prostatavergrößerung betroffen, der

häufigsten Ursache für häufigen Harndrang. Aus Scham oder Unkenntnis über die Ursache versuchen viele Männer, die Beschwerden herunterzuspielen.

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

die **regelmäßige Vorsorge- oder Kontrolluntersuchung** bei Ihrem Arzt (→ Seite 6).



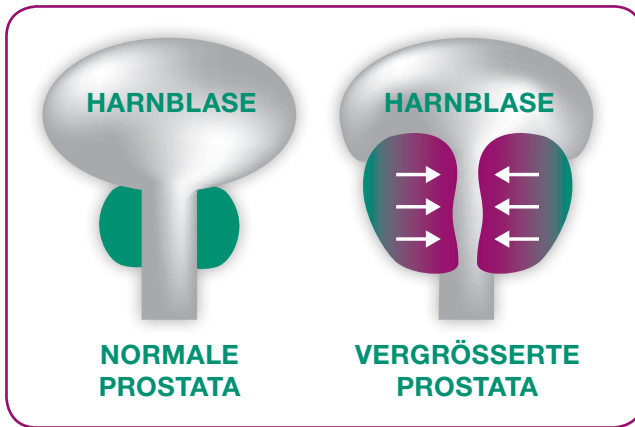
## SIE SOLLTEN ETWAS UNTERNEHMEN, WENN...



- ... 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 Situationen** verzichten.

Doch welche Ursache hat vermehrter Harndrang überhaupt? Was es damit auf sich hat und wie Sie Ihre Beschwerden effektiv und auf verträgliche Weise reduzieren können, verraten wir Ihnen in dieser Broschüre.

Verantwortlich für die Harndrangbeschwerden bei Männern 50+ ist meistens die Prostata. Sie befindet sich unterhalb der Harnblase und umschließt ringförmig die Harnröhre. Im Verlauf des natürlichen Alterungsprozesses kann sie sich gutartig vergrößern.



Durch diese so genannte **gutartige Prostatavergrößerung** (med.: **benigne Prostatahyperplasie**, BPH) kann die Harnröhre eingeengt werden und muss dann den Urin gegen einen erhöhten Widerstand entleeren. Diese dauerhafte Überanstrengung reizt die Blase. Als Folge kann häufiger und plötzlicher Harndrang auftreten.

Auch das Wasserlassen selbst bereitet Probleme: „Startschwierigkeiten“, ein schwacher Harnstrahl oder Nachträufeln sowie das Gefühl, dass sich die Blase nicht vollständig entleert, sind typische Beschwerden einer gutartigen Prostatavergrößerung.

Ob die Prostata die Ursache für Ihre Beschwerden ist, kann Ihr Arzt feststellen.

### Hier die geläufigsten Untersuchungen:

#### Anamnese

Im Patientengespräch werden z. B. familiäre Vorbelastungen, sowie die aktuelle Medikamenteneinnahme erfragt.

#### IPSS (Internationaler Prostata Symptomen Score)

Patientenbefragung anhand eines Fragebogens, der das Ausmaß der Beschwerden beim Wasserlassen und der subjektiv empfundenen Lebensqualität erfasst.

#### Tastuntersuchung

Der Arzt untersucht rektal die Prostata auf Veränderungen hinsichtlich Konsistenz und Größe.

#### Ultraschall und Harnfluss-Messung

Apparative Verfahren zur Begutachtung von Blase und Prostata, sowie zur Messung der Geschwindigkeit, mit der die Blase entleert werden kann.

#### Bestimmung des PSA-Wertes

Eine Blutabnahme zur labortechnischen Ermittlung des prostataspezifischen Antigen-Wertes kann sinnvoll sein, um bösartige Wucherungen frühzeitig erkennen zu können.

---

Die (gesetzlichen) Krankenkassen zahlen für Männer ab 45 Jahren **eine jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Arzt.**

---

#### Weitergehende Therapieformen

In fortgeschrittenen Stadien können weitergehende Maßnahmen, z. B. operative Eingriffe, erforderlich sein. In diesem Fall wird Ihr Arzt Sie entsprechend informieren und beraten.

Lassen Sie Ihr Leben nicht vom häufigen und nächtlichen Harndrang bestimmen. Anerkannt wirksame pflanzliche Arzneimittel (Phytopharmaka) können Harndrangbeschwerden bei einer gutartigen Prostatavergrößerung schonend lindern. Sie enthalten Auszüge aus Heilpflanzen (z. B. Sägepalme und Brennnessel), die Vorteile haben:

- Sie sind im Allgemeinen **gut verträglich**.
- Sie beeinträchtigen **nicht die Sexualfunktion**.
- Sie verursachen **keine Wechselwirkungen** mit anderen Arzneimitteln, z. B. Blutdrucksenkern.
- Sie sind **ohne Rezept** erhältlich.

Die chemisch-synthetischen Prostatamedikamente können mitunter starke Nebenwirkungen verursachen (z. B. Schwindel oder Impotenz). Sie sind rezeptpflichtig, d. h. sie dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden.

Häufig liegt die Qualität eines pflanzlichen Arzneimittels in der effektiven Kombination mehrerer Pflanzenextrakte, wie z. B. **die Kombination von Spezialextrakten aus Sägepalme und Brennnessel**.



Das Arzneimittel **Prostagutt® forte** 160|120 mg enthält die einzigartige Extrakt-Kombination aus Sägepalmenfrüchten und Brennnesselwurzel.

Die beiden Extrakte haben unterschiedliche Wirkansätze, die sich positiv ergänzen und ihre Effekte gegenseitig verstärken.

Der **Sägepalmen-Extrakt** hemmt die Wirkung von Hormonen, die das Wachstum der Prostata fördern und wirkt außerdem entzündungshemmend und gewebeabschwellend.



Unterschiedliche Wirkansätze beider Extrakte ergänzen sich und verstärken ihre Effekte gegenseitig

Der **Brennnessel-Extrakt** wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Darüber hinaus hemmt er die Bildung bestimmter Stoffe, die das Wachstum der Prostata anregen.

Mit seiner doppelten Pflanzenkraft vermindert **Prostagutt® forte** 160|120 mg effektiv und dauerhaft häufigen Harndrang – Tag und Nacht.

Die Toilettengänge werden weniger und die Blase kann wieder leichter entleert werden.





**Prostagutt® forte** 160|120 mg lindert bereits erste auftretende Prostataprobleme, wie häufigen und plötzlichen Harndrang und ist dabei so effektiv wie manche chemische Substanz. Dabei ist es besser verträglich und beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion.

**Prostagutt® forte** 160|120 mg kann daher über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind bisher nicht bekannt.



**Prostagutt® forte** erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

**Prostagutt® forte** 160|120 mg

60 Kapseln (N1)

120 Kapseln (N2)

200 Kapseln (N3)

Dosierung: 2 x 1 Kapsel/Tag





### **Kein Koffein / kein Alkohol**

Verzichten Sie abends möglichst auf Koffein, Alkohol und große Flüssigkeitsmengen. So reduzieren Sie die nächtliche Urinproduktion und damit auch den Harndrang.



### **Abendliche Bewegung**

Ein zügiger Abendspaziergang von nur 30 Minuten reicht aus, um die Flüssigkeitsverteilung im gesamten Körper anzukurbeln. Die Urinausscheidung vor dem Zubettgehen wird so verbessert und die Schlafqualität gesteigert.



### **Abendliches 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 die würde eine vermehrte Rückverteilung von Flüssigkeit im zentralen Körperkreislauf bewirken und nächtlichen Harndrang zur Folge haben.



Mit der Einführung des Gesundheitsmodernisierungsgesetzes im Jahr 2004 wurden Arzneimittel, die aufgrund ihrer guten Verträglichkeit nicht der ärztlichen Verschreibungspflicht unterliegen, grundsätzlich aus dem Erstattungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) gestrichen.

Seither steht der Arzt vor der undankbaren Aufgabe, seinen Patienten entweder ein GKV-erstattungsfähiges chemisches Präparat zu verschreiben, welches mitunter unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen kann, oder zu erklären, dass ein gut verträgliches pflanzliches Präparat von den Patienten selbst bezahlt werden muss.

Unterstützen Sie Ihren Arzt und fragen Sie ihn direkt nach seiner Empfehlung bezüglich pflanzlicher Alternativen.



Wissen Sie, dass **Prostagutt® forte** 160|120 mg von vielen Krankenkassen über das **Grüne Rezept** (oder das Privatrezept) erstattet werden kann?

Nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen bis zu einer jährlichen Maximalgrenze erstattet. Zu dieser Kategorie gehört auch das pflanzliche Arzneimittel **Prostagutt® forte** 160|120 mg.



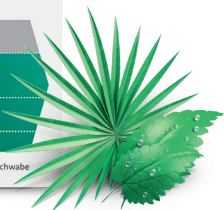
Ob und in welchem Umfang Ihre Krankenkasse diese freiwillige Leistung anbietet und welche Bedingungen dafür gelten, können Sie hier nachlesen:

[www.prostagutt.de/service/kostenerstattung/](http://www.prostagutt.de/service/kostenerstattung/)



\* 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: 19.01.2018

MEHR LEBENSQUALITÄT DANK  
**Prostagutt® forte** 160|120 mg



**Doppelte  
Pflanzenkraft**

**Reduziert  
häufigen Harndrang\***

**Beeinträchtigt nicht  
die Sexualfunktion**

\* bei gutartiger Prostatavergrößerung

Rezeptfrei in der Apotheke  
[www.prostagutt.de](http://www.prostagutt.de)

**Prostagutt® forte 160|120 mg.** 160/120 mg/Weichkapsel. Für männliche Erwachsene.  
**Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. **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**

803813914/350905/5000/0818

