

# Selbst ist der Mann

## Onlinetest gibt Aufschluss über die Prostata-Gesundheit

**(akz-o)** Auch wenn es paradox klingt – die meisten Männer achten sehr genau auf die Inspektionstermine für ihr Auto und bringen es bei Problemen umgehend in eine Werkstatt. Bei ihrem eigenen Körper sind sie dagegen eher nachlässig und längst nicht so konsequent. Da werden beginnende Beschwerden gerne mal ignoriert und ein Check-up wird erst bei gravierenden Beschwerden in Erwägung gezogen. Besonders, wenn es um die Prostata und damit einhergehende Probleme geht, scheuen viele Männer den Arztbesuch oder zögern ihn hinaus.



Bei Prostata-Beschwerden kann ‚Mann‘ auf [www.prostagutt.de](http://www.prostagutt.de) [1] anhand eines kurzen Selbsttestes klären, ob eine Behandlung erforderlich ist.  
Foto: Sepy/stock.adobe.com/akz-o

## Erste Anzeichen erkennen

Die Veränderungen treten nicht über Nacht auf, sondern beginnen schleichend, wenn der Harndrang immer häufiger wird und die Beschwerden beim Wasserlassen spürbar werden. Grund ist meistens eine gutartige Vergrößerung der Prostata, von der Männer über 50 Jahren häufig betroffen sind. Vor allem, wenn der nächtliche Gang zur Toilette immer öfter den Schlaf stört, kann die Lebensqualität spürbar leiden. Aus Scham oder Angst verdrängen allerdings viele Männer viel zu lange ihre Beschwerden. Dabei ist es wichtig und ganz einfach, schon frühzeitig zu handeln.

## Selbsttest gibt Aufschluss

Wer unsicher ist, ob die eigenen Beschwerden einer Behandlung bedürfen, kann im Internet mit wenigen Fragen Klarheit erhalten. Auf [www.prostagutt.de](http://www.prostagutt.de) [1] findet sich in der Rubrik ‚Service‘ ein kurzer Selbsttest. Schon die Beantwortung dieser Fragen gibt Aufschluss darüber, ob ein Arztbesuch sinnvoll ist. Wer es genauer wissen möchte, kann hier auch den Fragebogen „Internationaler Prostata Symptom-Score“, kurz IPSS, herunterladen. Sieben Fragen zu Beschwerden beim Wasserlassen können auf einer Skala von 0 – 5 Punkten beantwortet werden. Die Gesamtpunktzahl gibt einen Hinweis zum Schweregrad der Prostatabeschwerden. Je nach dem sollte ‚Mann‘ dann einen Termin beim Arzt vereinbaren und mit ihm über das weitere Vorgehen sprechen. Bei leichten bis moderaten Beschwerden können Wirkstoffe aus der Natur helfen, wie sie beispielsweise in Prostagutt forte (rezeptfrei in der Apotheke) enthalten sind.

## Hilfe aus der Natur

Die Extrakte aus Sägepalmenfrüchten (Sabal) und Brennnesselwurzeln (Urtica) in Prostagutt ergänzen sich gegenseitig und lindern die Beschwerden bereits nach circa vier Wochen. Während der Sabal-Extrakt bestimmte für das Wachstum der Prostata zuständige Hormone hemmt, wirkt der Urtica-Extrakt entzündungshemmend und reduziert Ödeme. So kann sich das gereizte Prostatagewebe beruhigen und die Beschwerden werden geringer. Ein weiteres wichtiges Argument: Das pflanzliche Arzneimittel hat keinen unerwünschten Einfluss auf die Sexualfunktion.

**Quelle:** AkZ Presse,  
28.11.2019

Forum "Gesundes Cloppenburg"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Männer Center](#) [2]

**Quellen-URL:** <http://www.gesundes-cloppenburg.de/aktuelles/selbst-ist-der-mann>

**Verweise:**

[1] <http://www.prostagutt.de>

[2] <http://www.gesundes-cloppenburg.de/gesundheitsthemen/maenner-center>