

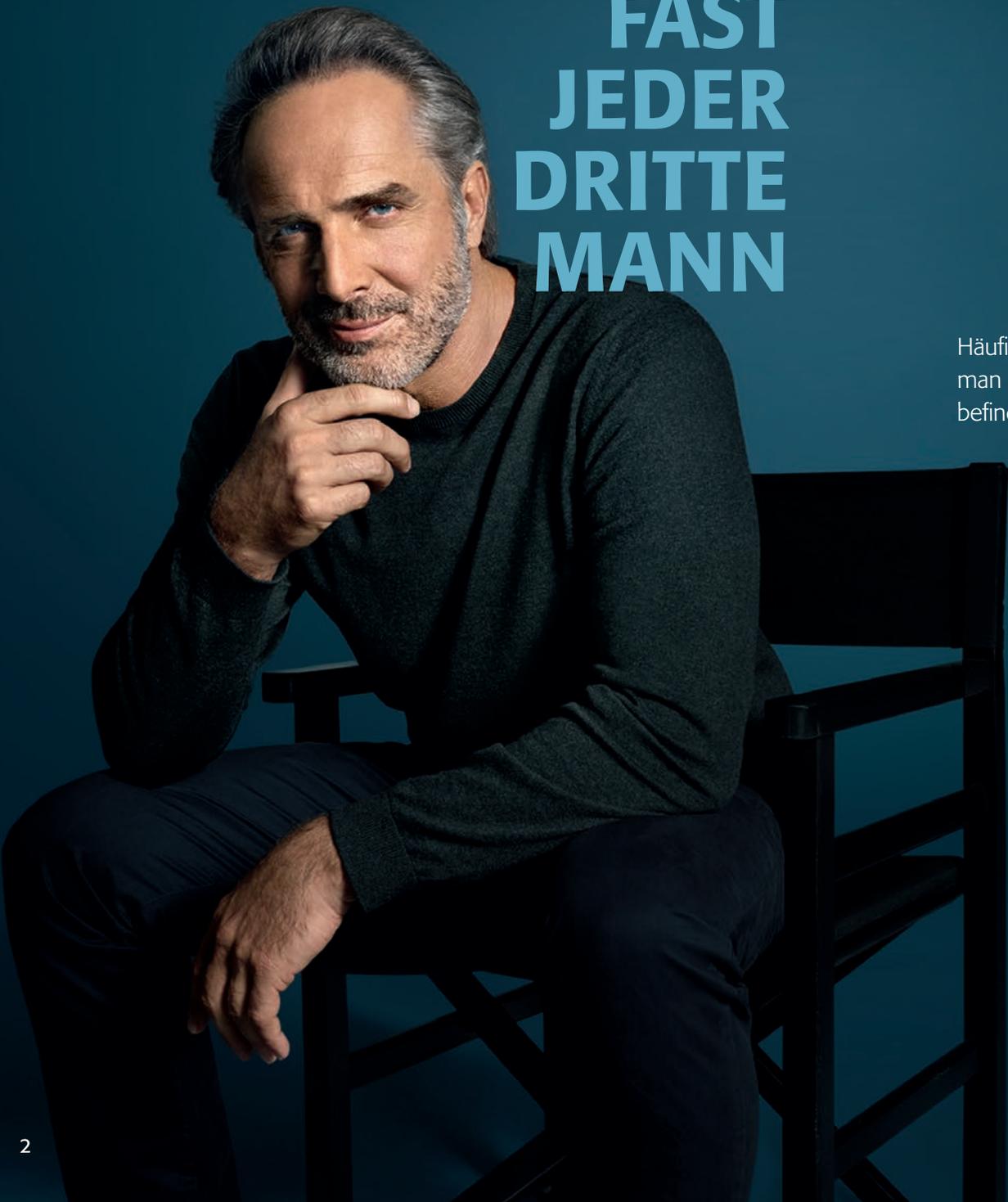
GRANU FINK®

RATGEBER MÄNNERGESUNDHEIT

ICH KANN

Ihnen zeigen, wie Sie
Ihre Gesundheit
managen können!

ALLES, WAS MANN ZUM THEMA PROSTATA
UND BLASE WISSEN MUSS.



**FAST
JEDER
DRITTE
MANN**

**ab 50 IST VON
PROSTATA-
BLASENBESCHWERDEN
BETROFFEN.**

Häufiger Harndrang gehört zu den größten Einschränkungen, mit denen man sich dann tagtäglich auseinandersetzen muss. Ganz klar, dass Wohlbefinden und Lebensqualität hierdurch erheblich beeinträchtigt werden können. Viele Männer fragen sich deshalb: Ist das eigentlich normal – und sollte ich etwas dagegen unternehmen?

Die gute Nachricht ist: Wer rechtzeitig aktiv wird und die Vorteile pflanzlich basierter Wirkstoffe nutzt, kann viel für den Erhalt seiner Gesundheit tun. „ICH KANN“, heißt für uns: die Möglichkeiten wirkungsvoller Pflanzenstoffe rechtzeitig nutzen und so auf natürliche Weise etwas Gutes für die Gesundheit tun. Denn warum sollte man sich mit den Begleiterscheinungen des Älterwerdens abfinden?

Diese Broschüre hilft Ihnen zu verstehen, was die Ursachen der Probleme im Blasen-Prostata-Bereich sind und gibt Ihnen wertvolle Informationen, wie Sie ganz einfach etwas dagegen unternehmen können.

Viel Freude beim Lesen wünscht

Ihr Team von GRANU FINK®



DIE SYMPTOME

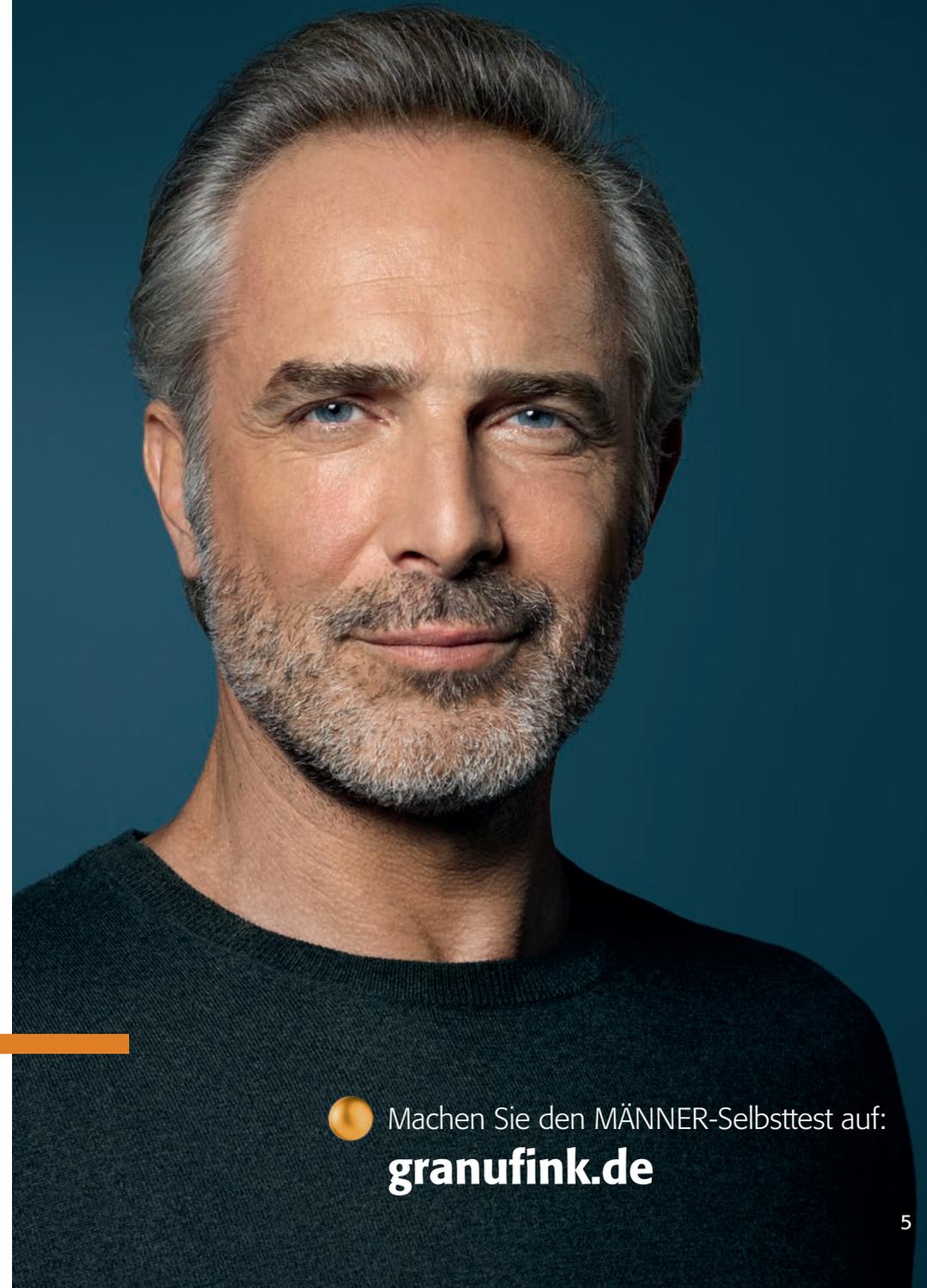
Die Hauptursache für urologische Beschwerden beim Mann ist fast immer eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnen kann. Dabei übt sie nach und nach Druck auf Blase und Harnröhre aus. Die Folgen sind funktionelle – das heißt nicht organisch bedingte – Beschwerden wie:

**JEDER DRITTE MANN
ÜBER 50 JAHREN KÖNNTE
VON MINDESTENS EINER
DIESER BESCHWERDEN
BERICHTEN.**

Von alleine verschwinden sie leider nicht. Im Gegenteil: Die Beschwerden sind in den meisten Fällen chronisch und fortschreitend.

Die gute Nachricht dabei ist: Die Beschwerden lassen sich wirksam behandeln – und das Wichtige: bei sehr guter Verträglichkeit. Es gibt keinen Grund zu warten.

- Häufiger Harndrang, insbesondere nachts
- Schwacher Harnstrahl
- Nachtröpfeln
- Verzögerter Beginn beim Wasserlassen
- Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung



 Machen Sie den MÄNNER-Selbsttest auf:
granufink.de

DIE PROSTATA

eine männliche Problemzone

Die Prostata ist ein muskulöses, drüsenartiges Organ. Sie liegt im Becken unterhalb der Harnblase, wo sie ringförmig einen Teil der Harnröhre umschließt. Ihre hauptsächliche Funktion besteht in der Produktion eines Sekrets, das bei der Ejakulation in die Harnröhre abgegeben wird und die Spermien beim Samenerguss beweglich macht. Bereits ab dem 30. Lebensjahr fängt die Prostata allmählich an, sich zu vergrößern. Dadurch drückt sie auf die Blase und engt die Harnröhre mehr und mehr ein. Die Prostatavergrößerung ist zwar „gutartig“, kann jedoch Probleme wie häufigen Harndrang oder andere mit sich bringen. Dies bezeichnet man als Benignes Prostatasyndrom (BPS). Entwickeln sich die ersten Beschwerden, sind sich Ärzte sicher, dass diese chronisch fortschreitend sind.

WACHSTUM DER PROSTATA



Normale
Prostatagröße



Zunehmend
vergrößerte
Prostata



Zunehmende Verengung
der Harnröhre, zunehmende
Beschwerden, z.B. schwacher
Harnstrahl

DIE ENTWICKLUNGS- STADIEN DES BENIGNEN PROSTATAS SYNDROMS (BPS)⁵

1

Das Reizstadium:

Die Betroffenen berichten über vermehrten und vor allem nächtlichen Harndrang, oftmals begleitet von einem schwachen, aber auch verzögert einsetzenden Harnstrahl.

2

Das Restharnstadium:

Die Beschwerden aus Stadium 1 verstärken sich und es kommt zur Bildung von Restharn, was mit dem Gefühl, die Blase nicht richtig entleeren zu können, einhergeht.

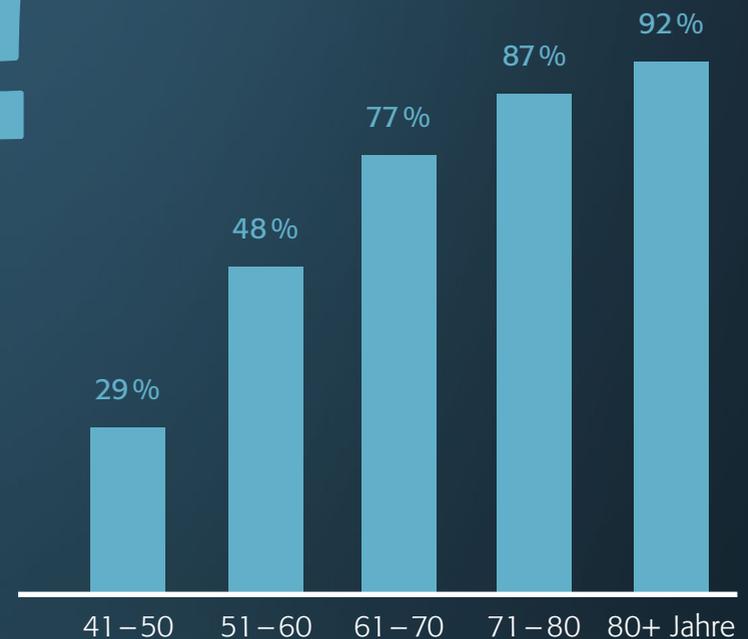
3

Das Rückstauungsstadium:

Es bilden sich nun große Mengen an Restharn, teilweise bis in die Harnleiter bzw. bis in die Nieren. Die Blase wird überdehnt und es kann zu ungewolltem Harnabgang kommen.

(K)EINE FRAGE DES ALTERS?!

Im Alter von 41 bis 50 ist fast jeder Dritte von einer gutartigen Vergrößerung der Prostata betroffen. Zwischen 51 und 60 Jahren trifft es bereits knapp die Hälfte aller Männer in Deutschland.



AUFTRETEN GUTARTIGE PROSTATAVERGRÖßERUNG IN %



WANN SOLLTEN MÄNNER AKTIV WERDEN?

Prostata-Blasenbeschwerden treten in der Regel nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich schleichend und verstärken sich mit der Zeit. Viele Männer warten deshalb erst mal ab, weil die Beschwerden „ja nicht so schlimm“ sind – und gewöhnen sich dabei ganz unbewusst an die zunehmenden Einschränkungen im Alltag des männlichen Lebensgenusses.

DIE FOLGE:

VIELE BEREICHE DES LEBENS WERDEN DURCH PROSTATA-BLASEN- BESCHWERDEN IN ZUNEHMENDEM MASSE BEEIN- TRÄCHTIGT:

- Auch am Tag leidet man unter Müdigkeit, weil die nächtlichen Tiefschlafphasen unterbrochen werden.
- Die Partnerin wird durch das nächtliche „Rausmüssen“ gestört.
- Man verzichtet zunehmend auf Aktivitäten oder schränkt sich ein.
- Sexualität und Partnerschaft können in Mitleidenschaft gezogen werden.

ICH KANN FRÜHZEITIG ETWAS GEGEN PROSTATATA-BLASEN-PROBLEME TUN

VIELE MÄNNER SCHIEBEN ERSTE MASSNAHMEN GEGEN BLASEN- UND PROSTATATA-BESCHWERDEN GERNE AUF DIE LANGE BANK.

Erst wenn der Leidensdruck und die Einschränkungen im Alltag so groß werden, dass ein Arrangieren mit den Beschwerden nicht mehr möglich ist, folgt der Weg zum Hausarzt oder Urologen.

Ist das Benigne Prostatasyndrom (BPS) aber schon weit fortgeschritten, werden vom Arzt im Regelfall chemische Wirkstoffe eingesetzt mit z. T. erheblichen Nebenwirkungen wie Potenzstörungen.

Daher lohnt es sich, bereits frühzeitig die Möglichkeiten einer wirksamen und schonenden Therapie zu nutzen und so einer Verschlimmerung der Beschwerden aktiv vorzubeugen.

Die gute Nachricht dabei ist: Die Beschwerden lassen sich wirksam behandeln – und das Wichtigste: bei sehr guter Verträglichkeit. Es gibt keinen Grund zu warten. Dank GRANU FINK® Prosta forte 500 mg.

VORTEILE EINER FRÜHZEITIGEN BEHANDLUNG

Der doppelte Nutzen von GRANU FINK® Prosta forte 500 mg

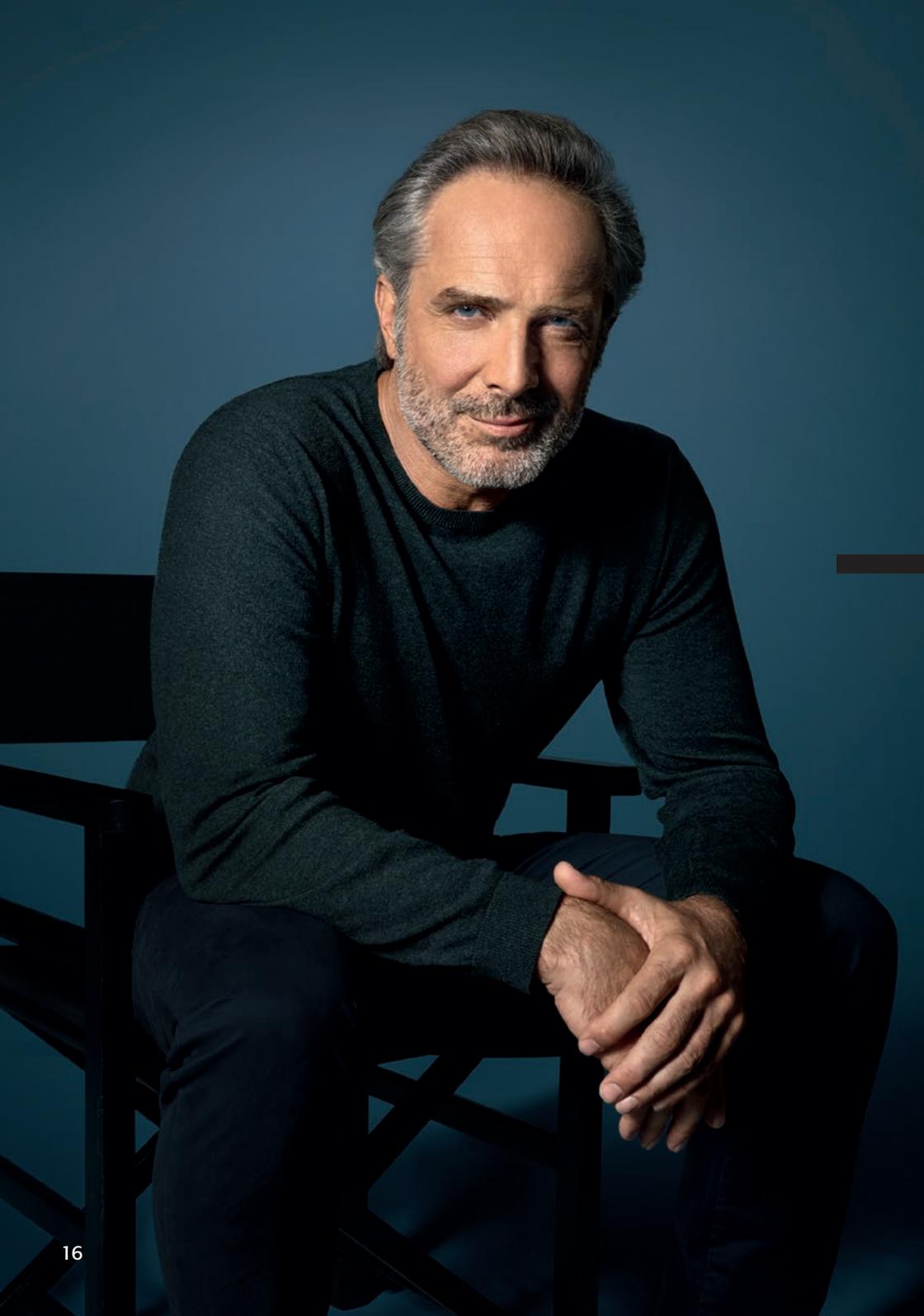
1

Rechtzeitiges Handeln kann die Progression hemmen und die Lebensqualität schützen.



2

Prostata-Blasenbeschwerden können auf natürliche Weise gelindert werden.



WAS KÖNNEN PHYTO- PHARMAKA LEISTEN?

Pflanzliche Arzneimittel (Phytopharmaka) wie GRANU FINK® Prosta forte 500 mg sind nicht nur nachgewiesen wirksam, sondern haben gegenüber chemischen Wirkstoffen entscheidende Vorteile:

Chemische Präparate zur Behandlung des BPS können ein breites Nebenwirkungsspektrum aufweisen (z. B. Potenzstörungen, Kreislaufbeschwerden etc.). Eine Therapie mit chemischen Wirkstoffen muss daher immer durch den Arzt verordnet und überwacht werden. Pflanzliche Arzneimittel sind also eine schonende Alternative. Aber auch hier gibt es Unterschiede.

- Sie sind besser verträglich.
- Sie verursachen keine bekannten Wechselwirkungen.
- Sie haben keine bekannten negativen Auswirkungen auf die Sexualfunktion.
- Sie sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

WIRKT STARK, HILFT NATÜRLICH.

Wer rechtzeitig handelt, kann sich die Lebensqualität bewahren. Nur das pflanzliche Arzneimittel GRANU FINK® Prosta forte zeichnet sich durch den speziell gezüchteten Wirkstoff des Uromedic® Kürbissamens und durch seine klinisch bewiesene Wirksamkeit und Verträglichkeit aus.¹

Mit einem speziellen Extraktionsverfahren wird das Wertvollste

aus diesen Arzneikürbissamen gewonnen. Nur der hochdosierte Uromedic® Kürbissamenextrakt enthält eine hohe Konzentration an prostata-aktiven Delta-7-Sterolen, die direkt auf den Prostatastoffwechsel einwirken.

Sie ähneln einem körpereigenen Stoff und sind damit an der Hemmung des Prostatawachstums beteiligt.²

- Delta-7-Sterole verringern die Bildung von Dihydrotestosteron, einem körpereigenen Hormon, das sich aus Testosteron bildet und bei der Entstehung einer gutartigen Prostatavergrößerung eine Rolle spielt. Die Folge: Das Prostatawachstum verringert sich und die Beschwerden nehmen ab.^{1,4}



GRANU FINK® Prosta forte 500 mg

- Linderung der Prostata-Blasenbeschwerden: reduziert häufigen Harndrang und stärkt den Harnstrahl bereits spürbar nach 4 Wochen²
- schützt Lebensqualität² und hemmt Prostatawachstum⁴
- sehr gut verträglich, schont die Sexualfunktion



GRANU FINK® Prosta forte 500 mg erhalten
Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

KLINISCH BEWIESENE WIRKSAMKEIT²

Eine groß angelegte klinische Studie beweist², dass GRANU FINK® Prosta forte hochwirksam und sehr gut verträglich ist. Es besitzt damit eine der besten Evidenzlagen im nicht verschreibungspflichtigen Urologika-Bereich⁶.



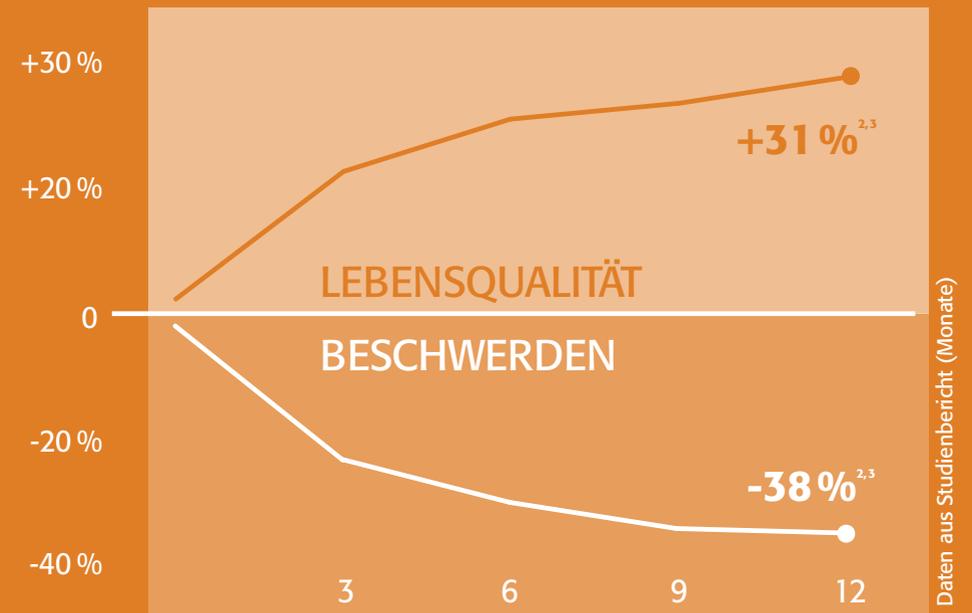
Die Ergebnisse zeigen:
GRANU FINK®
Prosta forte 500 mg

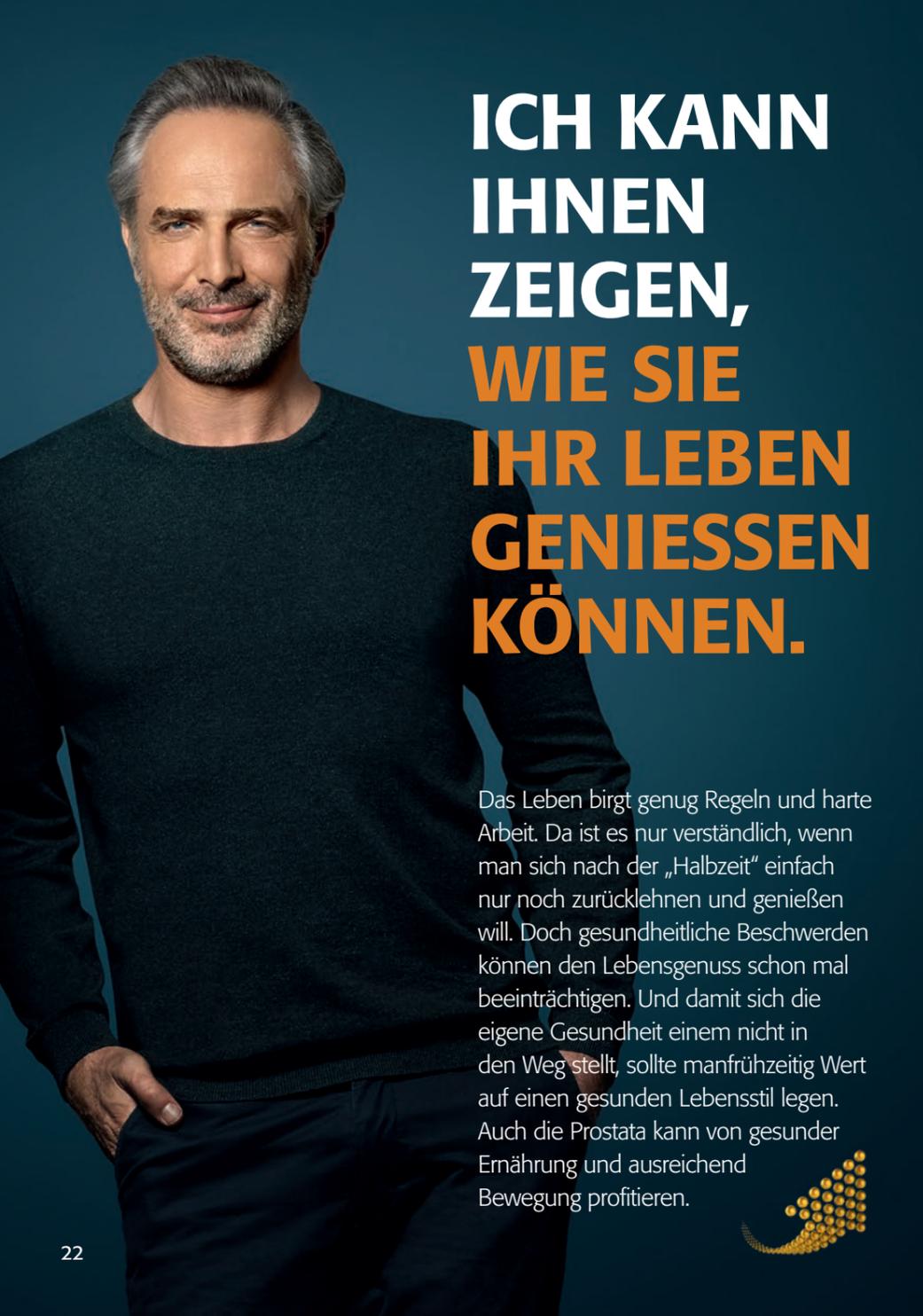
- reduziert häufigen Harndrang spürbar schon nach 4 Wochen
- stärkt den Harnstrahl spürbar schon nach 4 Wochen
- reduziert das Gefühl unvollständiger Blasenentleerung um 46%
- ist sehr gut verträglich
- schont die Sexualfunktion
- verursacht keine bekannten Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln

Die Mehrheit der Verwender verspürte bereits nach 4 Wochen eine Besserung der Beschwerden. Darüber hinaus zeigt die Studie, dass vor allem eine langfristige Einnahme die Beschwerden nachhaltig reduzieren kann und damit zu einer fühlbaren Steigerung der Lebensqualität führt.

**DIE KLEINE
FORMEL FÜR MEHR
LEBENSGENUSS:**

- Frühzeitig reagieren
- Wirksamkeit und Verträglichkeit abwägen
- Nachhaltig therapieren





ICH KANN IHNEN ZEIGEN, WIE SIE IHR LEBEN GENIESSEN KÖNNEN.

Das Leben birgt genug Regeln und harte Arbeit. Da ist es nur verständlich, wenn man sich nach der „Halbzeit“ einfach nur noch zurücklehnen und genießen will. Doch gesundheitliche Beschwerden können den Lebensgenuss schon mal beeinträchtigen. Und damit sich die eigene Gesundheit einem nicht in den Weg stellt, sollte man frühzeitig Wert auf einen gesunden Lebensstil legen. Auch die Prostata kann von gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung profitieren.



Es lohnt sich im Alltag auf das ein oder andere scharfe Essen zu verzichten, Gebratenes gegen Gegrartes einzutauschen, hier und da einen Schnaps weniger zu trinken und anstelle von Kaffee mal eine Tasse Tee zu kochen. Denn diese Lebensmittel können die Prostata zusätzlich irritieren. Vollkornbrot sowie frisches Obst und Gemüse hingegen fördern eine regelmäßige Darmbewegung und können somit positive Auswirkungen auf Blase und Prostata haben.

Wer denkt, dass man mit häufigem Harndrang weniger trinken darf, liegt jedoch falsch. Sogar bis zu zwei Liter am Tag werden empfohlen. Nur wer gerne ein Feierabendbier trinkt, sollte es stattdessen mit einem Glas Wein versuchen. Denn Hopfen kann häufigen Harndrang zudem verstärken.

Auch regelmäßig Sport zu treiben, lindert die Symptome einer vergrößerten Prostata. Wer viel und lange sitzen muss, hat daher eine gute Entschuldigung, ab und zu eine Pause zu machen, um sich die Beine zu vertreten. Außerhalb der Arbeitszeiten kann man seiner Gesundheit mit Sportarten wie Schwimmen, Joggen oder Wandern, Ball- und Kraftsport viel Gutes tun. Wer jedoch rasant

Mountainbike oder Motorrad fährt, sollte sich darüber im Klaren sein, dass diese Sportarten direkten Druck auf die Prostata ausüben und diese somit irritieren können.

Aber kein Grund zur Sorge. Denn die gute Nachricht ist: Wer aktiv bleibt und frühzeitig auf einen gesünderen Lebensstil umsteigt, kann sein Leben auch im Alter genießen und muss sich wegen seiner Gesundheit nicht einschränken lassen.

**„WER FRÜHZEITIG AUF
EINEN GESÜNDEREN
LEBENSSTIL UMSTEIGT,
KANN SEIN LEBEN
AUCH IM ALTER
GENIESSEN.“**

Jetzt **m+ kennenlernen:
Wie bleibe ich gesund? Worauf sollte ich achten?
Was sind Trends, um Gesundheit und Lebensgenuss
zu verbinden?**

Aus erster Hand und exklusiv für Sie berichten Experten über Medizin, Ernährung, Sport ... Regelmäßig auf der Website des **m+** Männermagazins.

Registrieren Sie sich jetzt kostenlos auf granufink.de und lernen Sie unser neues digitales Magazin **m+** kennen.

m+

Das Magazin für neue Männergesundheit
powered by GRANU FINK®

WIRKT STARK, HILFT NATÜRLICH.

REZEPTFREI
IN IHRER
APOTHEKE



Spürbare Besserung von Prostata-Blasenbeschwerden schon nach 4 Wochen dank Uromedic® Kürbis mit prostata-aktiven Delta-7-Sterolen².

- reduziert häufigen Harndrang
- stärkt den Harnstrahl
- schont die Sexualfunktion
- klinisch bewiesene Wirksamkeit²

WENIGER MÜSSEN, BESSER KÖNNEN.

Quellen:

¹ Nach Oehlke M., Höfner K., Jonas U., Laval KU., Tunn U., Dtsch. Ärztebl. 2007; 104(33): A 2261-7.

² Nach Bach D., Urologe B. 2000; 40:437-443.

³ Nach Vahlensieck W., Theurer C., Pfitzer E., Patz B., Banik N., Engelmann U., Urol Int. 2015; 94(3):286-295.

⁴ Fachinformation, GRANU FINK(R) Prosta forte 500 mg, Omega Pharma Deutschland GmbH, Stand: 06/2014.

⁵ Nach Alken, Prostataadenom Stadium I bis III.

⁶ Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) – Evidenzanalysen 2012 zur Therapie des benignen Prostatasyndroms (BPS), Stand: April 2013.

GRANU FINK® Prosta forte 500 mg. Wirkstoff: Dickextrakt aus Kürbissamen.

Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen infolge einer Vergrößerung der Prostata (Prostataadenom Stadium I bis II nach Alken bzw. Stadium II bis III nach Vahlensieck). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Omega Pharma Deutschland GmbH, Benzstraße 25, 71083 Herrenberg



OMEGA
PHARMA