

GESUNDHEIT SPEZIAL

16 Seiten Sonderbeilage der
«A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»



Alles über Prostata-
Beschwerden

Wie kann ich sie erkennen?
Was kann ich dagegen tun?
Mit wertvollen Tipps für den Alltag.



GESUNDHEIT SPEZIAL

16 Seiten Sonderbeilage der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»

Impressum: «Gesundheit Spezial» erscheint 2 x jährlich in Zusammenarbeit mit Bioforce AG, Roggwil, als Beilage zu den «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» und als Separatdruck in einer Zusatzaufgabe von 15'000 Exemplaren. **Redaktion:** Clemens Umbricht, Christine Weiner, Bernd Görner. **Gestaltung:** Ideenhaus Kommunikationsagentur GmbH, München. **Redaktions- und Bezugsadresse:** Verlag A.Vogel AG, Hätschen, Postfach 63, 9053 Teufen AR, Telefon 071/335 66 66, Fax 071/335 66 88, info@verlag-avogel.ch, www.g-n.ch **Einzelheft:** Fr. 3.10

Foto: Florian Bachmann, St. Gallen.



Liebe Leser,

Sie sind noch keine 50? Voll im Saft? Sportlich wie eh und je? Kerngesund und ein Bild von einem Mann? Möge es so bleiben! Aber jetzt klemmt's plötzlich am empfindlichsten Punkt. Um ehrlich zu sein: Es hat schon vor einiger Zeit begonnen. Zuerst ganz unauffällig: einmal nachts aufstehen und pinkeln. Dann aber bald zweimal pro Nacht. Erst neuerdings leidet der Schlaf darunter. Drei Toilettengänge oder mehr pro Nacht, das geht an die Substanz. Auch die Partnerin bemerkt es: Schatz, was ist los? Sogar im Büro scheint die Faustregel zu gelten: Je länger das Meeting dauert, desto mehr Zeit braucht man nachher für das Wasserlassen.

Liebe Leserinnen,

viele Männer scheuen sich, über Prostata-Leiden zu sprechen. Dass das nicht sein muss, zeigt das neue «Gesundheit Spezial». Hier lesen Sie alles über die Altmännerkrankheit (schrecklicher Ausdruck!) und darüber, was Sie und er dagegen unternehmen können. 2 x pro Jahr wird das «Gesundheit Spezial» ab sofort exklusiv den «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» beiliegen. Jedes Mal mit einem speziell ausgewählten Thema, das vertieft zeigt, wo und wie A.Vogel ganz konkret helfen kann.

Herzlichst,
Ihr Clemens Umbricht



Die Prostata: Alles Wissenswerte kompakt zusammengefasst



Dr. med. Gerd Popa

Welche Funktion hat die Prostata im Organismus?

Die Prostata hat eine relativ banale Funktion: sie bildet das Sekret zur Beimischung für den männlichen Samen. Ohne dieses Sekret, wären die Samen nicht lebensfähig.

Ältere Männer haben oft Prostatabeschwerden. Was passiert da eigentlich?

Prostatavergrößerung beginnt etwa mit dem 40. Lebensjahr und ist gutartig. Sie tritt bei jedem Mann auf – nur mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Hormonell bedingt fängt sie etwa mit dem 40. Lebensjahr an zu wachsen – äusserlich und innerlich. Da die Harnröhre durch die Prostata führt, wird sie durch deren Vergrößerung eingeengt. Als Folge wird der Urinstrahl schwächer, schliesslich bleibt Urin in der Blase zurück und kann sich bis in die Nieren stauen. Verbleibende Abfallprodukte aus dem Urin führen zu Folgezuständen.

Wieso vergrössert sich die Prostata?

Warum dies geschieht, ist noch immer nicht ganz exakt nachgewiesen worden. Vermutlich hängen die Beschwerden mit dem männlichen Hormon, dem Testosteron, zusammen, das an der Prostata wirkt, die Prostatazellen zum Wachstum anregt und dadurch dann die Vergrößerung der Prostata impliziert.

Welche Auswirkung hat eine Erkrankung der Prostata auf die Sexualfähigkeit des Mannes?

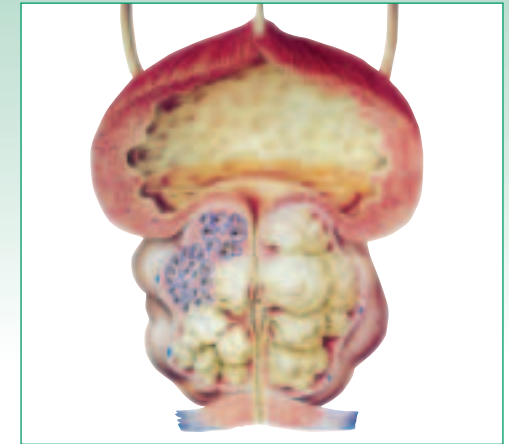
Wenn die Prostata vergrössert ist, dann kommt es praktisch automatisch zu einer Verminderung des sexuellen Interesses und dadurch eben zu Impotenzerscheinungen. Das ist auf nervliche Irritationen und Durchblutungsstörungen zurückzuführen. Wird die Prostata operativ verkleinert oder auch medikamentös behandelt, dann klappt es mit der Potenz meistens wieder viel besser.

Kann man der Vergrößerung entgegenwirken?

Es gibt Medikamente, die entweder auf pflanzlicher oder chemischer Basis aufgebaut sind. Das Wachstum der Zellen wird durch diese zwar nicht verhindert, aber verlangsamt. Das Problem ist: Man muss sie rechtzeitig, gewissermassen vorbeugend, einnehmen, dann wenn man noch keine Beschwerden hat.



Gesunde Prostata



Vergrösserte Prostata

Was das angeht, wäre bei den Männern ein Umdenken im Sinne einer eigenen Vor- und Fürsorge sehr zu empfehlen.

Gibt es Alternativen zur medikamentösen Behandlung?

Man kennt noch nicht alle Details, aber mit grosser Wahrscheinlichkeit spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle. Denn wie sonst ist es zu erklären, dass Asiaten eine 50-fach geringere Häufigkeit an gut- und bösartigen Prostata-Erkrankungen haben? In Asien werden viel häufiger Körnersubstanzen – also pflanzliche Produkte – gegessen, die pflanzliche Hormone enthalten: z.B. Soja, Sonnenblumen, Kürbiskerne usw. Diese scheinen das Prostata-Wachstum abzubremsen.

Welches sind erste Alarmzeichen einer Erkrankung?

Gehäuftes nächtliches Wasserlassen, schwacher Urinstrahl, plötzlicher Harndrang, feuchte Unterwäsche oder gar blutiger Urin.

Wie sieht die Vorsorgeuntersuchung aus?

Hierbei werden Prostata und Hoden abgetastet, wobei letzteres schon in jüngerem Alter durchgeführt werden sollte, da Hodenkrebs vorzugsweise zwischen dem 16. und 40. Lebensjahr auftritt.

Ist die Vorsorgeuntersuchung schmerzhaft?

Nein. Die Vorsorgeuntersuchung kann Mann ohne Angst vor Schmerzen durchführen lassen. Sinnvoll und empfehlenswert sind ebenfalls harmlose Zusatzuntersuchungen wie Ultraschalluntersuchungen der Prostata und Bestimmung des PSA (Prostata spezifisches Antigen) im Blut. Hierdurch lassen sich die genaue Grösse der Prostata feststellen und Tumorzellen frühzeitig identifizieren. Rechtzeitiges Erkennen des Tumors rettet Leben! Generell sollte der Mann ab dem 45. Lebensjahr jedes Jahr zur Vorsorge gehen.

Dr. med. Gerd Popa ist Urologe und wohnhaft in Ludwigshafen (D).



Die Erotik der Persönlichkeit

Mann kann auch im Alter sexy sein, denn Erotik kommt von innen.

Es geht um mehr, als um schnelle Autos, ein dickes Konto, Winterurlaub in St. Moritz und einen durchtrainierten Körper. Wie anziehend ein Mensch auf andere wirkt, ist von seiner Art, seiner Ausstrahlung und einer gewissen Gelassenheit abhängig. Charisma heisst das Zauberwort. Wer es hat, der wirkt, selbst wenn er sich im Hintergrund hält. Und er zieht selbst dann Blicke auf sich, wenn er sich mit jüngeren Menschen gemeinsam in einem Raum befindet.

Ewige Jugend gibt's nicht – ewige Attraktivität schon!

Der Autor Holger Reiners thematisiert schon seit einigen Jahren die Prozesse des Älterwerdens in seinen Büchern. „Ein makelloser, straffer Körper ist nun einmal der Jugend vorbehalten“, sagt er in einem Gespräch. „Wir müssen uns damit abfinden, auch wenn wir noch so viele Fitnessstunden in der Woche absolvieren. Es gibt kein Verfallsdatum für die persönliche Attraktivität, für Erotik und Sexualität, aber die stimulierenden Impulse nehmen möglicher-

weise zu. Aufmerksamkeit in allen Lebensbereichen ist jetzt gefragt.“

Ein neues Leben durch Auseinandersetzung statt Verdrängen.

Andere Schwerpunkte treten für Holger Reiners nun in den Lebensvordergrund, wie das äussere Erscheinungsbild, die gewählte Kleidung, das Interesse am eigenen Leben und dem des Partners, ein gepflegtes Sozialleben mit Freunden, Reisen und Bekannten und die Liebe als solches für das, was man das eigene Leben nennt. Alles in allem geht es um Auseinandersetzung. Kein Verdrängen einer Situation, kein Wegschieben der Angst, keine Furcht vor dem Versagen im Bett, sondern Offenheit und Gespräch sind nun die Antriebsfedern dieser neuen Lust. Für Holger Reiners ist die Sexualität keine schnelle Party mehr, sondern ein köstliches Fest der Sinne. „Aber“, so meint er. „Ausrichten müssen wir es selbst. Nur dann werden wir auch immer wieder eingeladen.“

Der Spezialist im Interview

Herr Dr. Dieter Wartenweiler ist analytischer Psychologe beim C.G. Jung-Institut Zürich und Systemtherapeut am Kirschenbaum-Institut. Für die Leser der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» nimmt er aus psychologischer Sicht exklusiv Stellung zum heiklen Thema Prostata.

Männer machen Sport und Muskeltraining, eigentlich müssten sie ihren Körper sehr gut kennen. Sport und Körperbewusstsein bedingen einander nicht automatisch. Selbst aktive Sportler verfügen häufig nur über ein geringes Körperbewusstsein im Sinne der Selbstwahrnehmung. Vor allem junge Männer neigen dazu, ihren Körper als Instrument der Kraft, Macht und auch der sexuellen Aktivität zu benutzen, ohne wirklich mit ihm identifiziert zu sein. Kommt es zu einer Erkrankung der Geschlechtsorgane, empfinden sie dies als Schmach. Die „Maschine“ funktioniert nicht mehr. Der Körper ist aber keine Maschine! Sie müssen erfahren, dass Sie Ihr Körper sind. Das setzt voraus, sich körperlich wahrzunehmen und im Körper anwesend zu sein.

Warum sind Vorsorgeuntersuchungen für viele Männer ein Tabuthema?

Erektion und Samenerguss sind Ausdruck der männlichen Schaffenskraft und der Weiterentwicklung des Lebens. Ärztliche Untersuchungen bezüglich Prostata und der Geschlechtsorgane betreffen also die Substanz des Mannseins. Sind diese Organe betroffen, so ist es auch die Identität des Mannes. Darum setzt er sich nur distanziert mit dem Thema auseinander. Ein weiterer Grund für die schlechte Untersuchungsmoral könnte sein, dass die medizinischen Konsequenzen – im Gegensatz zur Behandlung gynäkologischer Befunde – oft weniger klar sind.

Welche Bedeutung hat das Wort „Manneskraft“ für Männer? Welche Gedanken, Muster und Vorstellungen verbergen sich dahinter?

Die Manneskraft hat viel mit Gestaltung und Zielerreichung und dahinter liegend mit der dafür notwendigen Aggressionskraft zu tun. Dafür steht auch die männliche Sexualität, die befruchtend und gestaltend wirkt. Die Entwicklung der männlichen Aggressionskraft beginnt schon früh, etwa wenn sich Buben im „Pinkelwettbewerb“ üben. Später zeigt sich die Aggressionskraft im Beruf. Aggressionsfähigkeit kann befruchtend oder destruktiv wirken. Manneskraft bezieht sich auf die männliche Identität schlechthin, wovon die sexuelle Energie Teil und Ausdruck ist.

Aber genau über diese Kraft denken sie erst nach, wenn es „klemmt“.

Manche Männer machen sich erst als Folge von Symptomen Gedanken über die Sexualität, und die Resistenz gegenüber wirklichen Erkenntnissen ist oft beeindruckend. Der Mensch ist ein Ganzes – eine Einheit von Körper und Seele. Symptome geben einen Hinweis auf die innere Befindlichkeit – sie deuten darauf hin, was als Aufgabe im Lebensprozess ansteht. Die reine Beseitigung von Symptomen kann also einen Entwicklungsprozess verhindern. So kann Viagra zwar Erleichterung bei Potenzstörungen bringen, ermöglicht es aber gleichzeitig, eine nicht auf einen einzigen Partner bezogene Sexualität

fortzuführen. Demgegenüber ginge es in mancher Partnerschaft darum, die Sexualität und die Beziehung mit einem tieferen Sinngehalt zu erfüllen.

In welcher Form können Frauen unterstützen, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen?

Die Verantwortung für die Lebensgestaltung und Gesundheit liegt beim einzelnen Menschen. Es ist daher nicht in erster Linie Angelegenheit der Partnerin, den Mann aus seiner Selbstverantwortung zu entlassen. Gespräche können aber nützlich sein, wenn die Frau keine Empfehlungen abgibt, sondern von sich redet, z. B. was es für sie bedeuten würde, wenn ihr Mann ernsthaft erkrankt.

Dr. Dieter Wartenweiler

Herr Dr. Dieter Wartenweiler ist analytischer Psychologe beim C. G. Jung-Institut Zürich und Systemtherapeut am Kirschenbaum-Institut. Für die Leser der „A.Vogel Gesundheits-Nachrichten“ nimmt er exklusiv aus psychologischer Sicht Stellung zum heiklen Thema Prostata.

Müde Männer werden munter

Sie heissen die besten Jahre des Lebens. Warum fühlen sie sich dann nicht so an? Alles über die Wechseljahre des Mannes.

Da stehen wir nun, wir Männer in den besten Jahren unseres Lebens und fühlen uns alles andere als munter und vital. Beruhigend, beim Joggen nicht aus der Puste zu kommen, prima, dass auch das Gewicht sich tageweise hält. Wir fühlen uns fit und gut gelaunt, doch dann treten sie zutage, die Momente von Unzulänglichkeit und Versagen. Wir wollten diese Gedanken nicht, sie kamen von ganz allein. Scheinbar. Eben noch der King im Ring, fühlen wir uns mit einem Mal müde, erschöpft, ausgepowert und überfordert. Falls es Ihnen auch so geht, kein Grund zur Panik: Mit diesen Empfindungen sind Sie nicht allein. Was Sie vermutlich zeigen, sind die sogenannten Wechseljahrbeschwerden.

Gut getarnt, aber da: die Wechseljahre des Mannes.

Früher waren Wechseljahre ausschliesslich Frauensache, bei Männern sprach man modisch von der Midlife Crisis. Dahinter verstecken sich seelische, mentale und körperliche – genauer hormonelle – Veränderungen, die Männer um die 40 Jahre wie eine Heimsuchung befallen. Hormone bestimmen unsere Vitalität, Knochendichte, Spannkraft der Haut, Muskelmasse, geistige Fitness und sexuelle Lust. Das wichtigste Hormon heisst bei Männern Testosteron, das unter anderem



auch die Funktion der Prostata stark bestimmt. Die Prostata gehört zu den wichtigsten Geschlechtsorganen des Mannes. Während die Menopause sich bei Frauen mit deutlichen Anzeichen bemerkbar macht, gestaltet sich die Veränderung des Hormonhaushaltes bei Männern langsamer und individueller. Dies ist mit der Grund, weshalb „seine Wechseljahre“ schwieriger zu diagnostizieren sind. Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr lässt die Produktion von Testosteron jährlich um 1% nach. Am deutlichsten zeigt sich dieser Hormonrückgang in sexueller Unlust. Die Folge sind mühsame Beziehungsdiskussionen, wie: „Kannst du nicht oder willst du mich nicht?“

Mann hat die Wahl: Der Testosteronspiegel reagiert auf die Lebensweise.

Einige Männer versuchen, mit Hormonpräparaten dem Abfall entgegen zu wirken, wieder andere versuchen es auf dem homöopathischen oder naturheilkundlichen Weg. Die Nahrung wird vitaminreicher, der Stress vermieden, denn der aufgeklärte Mann ist darüber informiert, dass Bewegungsfaulheit, Fast Food, Alkohol und Nikotin den Abfall des Testosteronspiegels deutlich unterstützen.

Eine neue Lebenssituation verlangt eine neue Orientierung.

Neben dem Beziehungsstress sind es auch berufliche Anforderungen, die nun keine

Herausforderung mehr sind, sondern den Mann in seinen Urfesten erschüttern. In der Regel haben Männer in diesem Alter ihren Karrierehöhepunkt überschritten, Häuser wurden gebaut, Apfelbäume gepflanzt und mehrere Kinder lagen in der Wiege. Nun gilt es, der Beziehung einen neuen Sinn zu geben und Gewöhnungsprozessen entgegenzuhalten. Manchmal sind die Beziehungen schon zerbrochen. Dann sind Enttäuschungen zu verkraften, Trennungs- und Scheidungsprobleme zu bewältigen, das Plus und Minus des Lebens wird gnadenlos bilanziert und nicht selten fühlen sich Männer in dieser Phase einsam und allein. „Reden haben wir leider nicht gelernt“, meint dazu Tobias 49 Jahre. „Ich habe mich immer über meine Frau lustig gemacht, die stundenlang mit ihren Freundinnen am Hörer hing. Jetzt sind wir getrennt, sie wird von einem Freundinnennetzwerk aufgefangen, und ich muss sehen, wo ich bleibe. Oberflächliche Unterhaltung bringt mich auf jeden Fall nicht weiter.“ Die Neuorientierung will gestaltet sein. Ärzte und Fachärzte, Psychologen und Berater, Ernährungs- und Sportexperten können den Mann, der sich ja tatsächlich in den besten Jahren befindet, mit Informationen unterstützen. Es liegt viel Zeit vor uns, die nicht nur gelebt, sondern bewusst gestaltet sein will. Erfreuen wir uns an der Veränderung. Und noch etwas: Leistungskraft und Spass am Sex können bis ins hohe Alter erhalten bleiben!

Sägepalme

Natürlich, bewährt und jetzt auch wissenschaftlich belegte Wirkung.

Sägepalme

Eines der wirkungsvollsten und bekanntesten natürlichen Mittel zur Linderung von Beschwerden infolge beginnender Prostatavergrößerung (BPH) sind die Früchte der amerikanischen Sägepalme (lat. *Sabal serrulata*). Alfred Vogel hat diese Früchte schon früh mit Erfolg bei Prostatabeschwerden angewandt. In neuester Zeit wurde die Wirkung des Pflanzenpräparats in klinisch kontrollierten Studien nachgewiesen (siehe unten). Dank A.Vogel Prostan® kann Mann Prostatabeschwerden in der Anfangsphase schonend und wirkungsvoll entgegentreten – ganz natürlich und ohne chirurgischen Eingriff oder die

bei chemischen Mitteln oft auftretenden Nebenwirkungen wie Erektionsstörungen.

Kürbiskerne, Brennnesseln & Co.

Neben der Sägepalme gibt es noch weitere Pflanzen, die bei Prostatabeschwerden helfen können. Die bekanntesten sind die Kürbiskerne, die man am Besten über den Salat streut. Auch Präparate aus der Brennnesselwurzel und Nachtkerzenöl sowie Schachtelhalm- und Queckentee sollen Männern, denen die Vorsteherdrüse „vorsteht“, helfen.

Sabal in klinischen Studien

In den letzten Jahren wurden zahlreiche Untersuchungen und klinische Studien durchgeführt, um den Wirkmechanismus von Extrakten der Sägepalmm Früchte zu ergründen. In Langzeitstudien testete man Wirksamkeit, Verträglichkeit und Unbedenklichkeit. Hierbei kam es bei Testpersonen zu einer kontinuierlichen Abnahme der nächtlichen Miktionsfrequenz (Harndrang), einer Verringerung des Restharns und einer Verbesserung des Urinflusses. Die Sabal-Extrakte waren sogar klinisch effektiver als herkömmliche chemische 5 α Reduktase-Hemmer.



Gesunde Ernährung beginnt jeden Tag.

Gesunde Ernährung beginnt jeden Tag. Für sein eigenes Wohl Vorbeugend und auch gegen Prostata-Leiden ist es massgebend beim Essen auf wenig Fett und einen ausgewogenen Speiseplan zu achten. Pflanzliche Wirkstoffe können helfen, diese Beschwerden zu vermeiden oder zu lindern. Dabei sollte die

Energiezufuhr dem wirklichen Energiebedarf angepasst und auf möglichst kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zugeführt werden, sowie über den ganzen Tag genügend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee (z. B. Brennnesseltee) zu sich zu nehmen.

Ein Beispiel eines ausgewogenen Speiseplans:

1. Frühstück:

Dinkelmüesli mit Kernen,
z.B. Kürbiskernen, Leinsamen

2. Znüni:

eine Vollreiswaffel oder
Früchte (kein Steinobst)

3. Mittagessen:

Kürbisratatouille mit Salbeikartoffeln und Geflügelbrust

Kürbisratatouille,

Zutaten für 4 Portionen:
2 Fleischtomaten, 2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
2 grüne Paprikaschoten,
800 g orangefarbenes
Kürbisfleisch ohne Schale,
1/2 Bund Petersilie, 3 EL Olivenöl,
Gemüsebrühe z. B. A.Vogel Plantaforce,
Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 1 Stängel Thymian

Zubereitung:

Die Tomaten überbrühen, häuten und ohne Kerne und Stielansätze würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln achteln.



Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Kürbisfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Petersilieblättchen abzupfen, die Stängel aufheben. Die Pfanne und dann das Öl darin erhitzen. Das Gemüse im Fett portionsweise und unter stetigem Rühren kurz anbraten. Plantaforce Gemüsebrühe und Pfeffer dazugeben, den Knoblauch dazupressen und 150 ml Wasser angießen. Lorbeerblatt, Thymian und Petersilienstängel zu einem Sträusschen zusammenbinden und hineinlegen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten schmoren. Das Ratatouille mit den Gewürzen abschmecken und Petersilienblättchen unterheben.

Salbeikartoffeln,

Zutaten für 4 Portionen:
500 g Kartoffeln,
Olivenöl,
Salz, Pfeffer und Salbei

Zubereitung:

Für Salbeikartoffeln am besten Neue Kartoffeln verwenden, da die Schale dünner ist und mitgegessen wird. Neue Kartoffeln unter fließend Wasser gut abbürsten und trocknen lassen.

Geflügelbrust,

Zutaten für 4 Portionen:
Geflügelbrust (à 80-100 gr),
A. Vogel Grillmix, Olivenöl

4. Zvieri:

Früchte (kein Steinobst)

5. Znacht:

Gemüse-Couscous

Gemüse-Couscous

Zutaten für 4 Portionen:
2 EL Pflanzenöl,
1 Zwiebel, 1 kleine Karotte,
1 kleine weisse Rübe,
600 ml Gemüsebrühe Plantaforce,
175 g Couscous,
2 Tomaten,
2 kleine Zucchini, 1 rote Paprika,
125 g kleine grüne Bohnen,
Schale einer Zitrone,
1 Prise gemahlene Kurkuma,
1 EL Koriander oder Petersilie,
je nach Geschmack stattdessen mit dem rassisten Herbamare Spicy oder Trocomare würzen.

Zubereitung:

Zwiebel grob hacken, Karotte schälen, halbieren und Stückchen schneiden, Tomaten überbrühen, häuten und vierteln, Zucchini halbieren.

Kartoffeln quer halbieren. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Kartoffeln zugeben und auf milder Hitze in ca. 45 Minuten, je nach Grösse, goldbraun braten. Die Temperatur nicht zu hoch wählen, da die Kartoffeln sonst schon braun werden, aber in der Mitte noch roh sind. Kartoffeln mit frisch gemahlener Pfeffer und Salz würzen. Kurz vor dem Servieren frische Salbeiblätter zugeben und nur so lange mitbraten, bis die Salbeiblätter knusprig sind.

Zubereitung:

Die Geflügelbrust mit A.Vogel Grillmix würzen, mit ein wenig Öl in der Pfanne braten.

Die Rezepte wurden uns zur Verfügung gestellt von:



und Stückchen schneiden, rote Paprika entkernen und klein schneiden.
Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Karotte und weisse Rübe 3-4 Minuten andünsten. Plantaforce Gemüsebrühe dazugeben, zum Kochen bringen, abdecken und 20 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit Couscous in eine Schüssel geben und mit etwas kochendem Wasser begiessen. Durchrühren, bis die Körner aufgequollen sind und sich getrennt haben. Tomaten, Zucchini, rote Paprika und grüne Bohnen in die Pfanne geben. Zitronenschale und Kurkuma zum Couscous geben und gut durchrühren. Couscous in einem Dämpfer geben, so dass der Couscous ca. 8-10 Minuten gedämpft wird. Couscous auf vorgewärmten Servierteller anrichten. Gemüse und etwas Flüssigkeit darüber geben. Mit Koriander oder Petersilie bestreuen und mit Petersilienzweigen garnieren.

Werden Sie aktiv und bleiben Sie gesund!

Selbst etwas unternehmen und Prostata-Leiden frühzeitig vorbeugen – mit diesen 10 wertvollen Tipps aus dem Buch «A.Vogel – für den Mann»:

1. Erste Warnzeichen wie Probleme beim Wasserlassen ernst nehmen.
2. Viel körperliche Bewegung im Freien (ohne übermässige Kraftanstrengung).
3. Zuviel Stress schadet.
4. Nicht zu kalt trinken, wenig Kaffee (besser Ersatzprodukte wie A.Vogel Bambu).
5. Zu viel Alkohol kann zu Prostata-Vergrösserungen führen.
6. Viel trinken.
7. Abends wenig trinken.
8. Sich Zeit nehmen beim Wasserlassen.
9. Den Toilettengang unnötig hinauszögern, ist langfristig schädlich.
10. Ernährung sollte ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreich sein. Kürbiskerne und Kürbiskernöl in den Speiseplan aufnehmen.

*Aus dem Buch «A.Vogel – für den Mann»
98 Seiten, viele Bilder und Illustrationen.
Verlag A.Vogel AG, CH-9053 Teufen.*



Jetzt abonnieren!

Lesen Sie A.Vogels bekannte und beliebte Zeitschrift für natürlich gesundes Leben. Gehören auch Sie zu den über 100'000 Leserinnen und Leser pro Ausgabe! Erfahren Sie alles über die Gesundheit der Seele, die Krankheiten des Körpers und ihre natürliche Behandlung. Bestellen Sie ein kostenloses Probeabonnement.

Bitte Bestellcoupon ausschneiden und ein-senden an:

Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, 9053 Teufen,
Tel. 071/335 66 80, Fax 071/335 66 80.

Bestellungen per Email: info@verlag-avogel.ch.

A.Vogel

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben

Bestellcoupon

11 Hefte pro Jahr, 46 Seiten, Fr. 33.–

JA, ich bestelle:

Jahresabo der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» (Fr. 33.–, inkl. Willkommensgeschenk)

Unverbindliches Probeabo, 2 Ausgaben (gratis)

Meine Adresse:

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Datum/Unterschrift _____

A.Vogel



So stoppen Sie Prostata-Leiden.

Denn mit diesem Korken verschloss Alfred Vogel die erste Flasche frisch gewonnener Tinktur aus biologisch angebauten Sägepalmlrüchten. Noch heute gelten diese Früchte als phänomenales Heilmittel bei Prostataerkrankungen – den Wechseljahr-Beschwerden des Mannes. Dank A.Vogel Prostan® kann Mann mit seiner Erkrankung in der Anfangsphase schonend abschliessen – ganz natürlich und ohne chirurgischen Eingriff oder die bekannten Nebenwirkungen wie Erektionsstörungen. Mit nur einer Kapsel pro Tag.

A.Vogel Prostan®: Bei häufigem Harndrang, Nachträufeln, Gefühl der unvollständigen Entleerung der Blase sowie bei Problemen und Unterbrechungen beim Urinieren. Öffnen auch Sie sich für die Kraft sanfter Naturheilmittel, gesunder Ernährung und aufschlussreicher Verlagsprodukte von A.Vogel.

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923



A.Vogel Prostan® und das Sonderheft der Gesundheits-Nachrichten „Prostata“: Stoppen Prostata-Leiden zuverlässig.

Fragen Sie auch Ihren Apotheker oder Drogisten. Mehr Infos unter www.prostan.ch