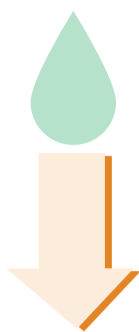


# An alle Männer über 40

«Müssen» Sie zu oft?



Je älter man(n) wird, desto grösser wird die Prostata. Dadurch kann eine ganze Reihe von Blasenproblemen entstehen.

1

## VERGRÖSSERTE PROSTATATA?

BPH (benigne Prostata Hyperplasie) ist der Fachbegriff für die allgemein als «vergrösserte Prostata» bekannte Erkrankung. Das Problem ist häufig, lässt sich im Normalfall aber gut behandeln.



Mit 50 Jahren sind fast **50%** und mit 60 – 70 Jahren sogar **75%** der Männer von BPH betroffen<sup>1</sup>

2

## KENNEN SIE DIESE SYMPTOME?



Leider haben Studien gezeigt, dass Männer nicht regelmässig zum Arzt gehen. Nur gerade 30% der Männer ab 40 Jahren unternehmen etwas gegen Prostata-Beschwerden.

FINDEN SIE SICH NICHT MIT PROSTATAPROBLEMEN AB!

3

## TUN SIE ETWAS – WENDEN SIE SICH AN EINE FACHPERSON.

TESTEN SIE UNSEREN PROSTAT-CHECK AUF [www.prostatacheck.avogel.ch](http://www.prostatacheck.avogel.ch)

DAS AUSFÜLLEN DAUERT NUR 2 MINUTEN.



FRAGEN SIE IN EINER APOTHEKE ODER DROGERIE NACH DEM KOSTENLOSEN INFOHEFT FÜR MÄNNER

4

## TIPPS ZUM LEBENSSTIL

Studien zufolge senkt der tägliche Verzehr von **4** oder mehr Gemüseahlzeiten das Risiko einer vergrösserten Prostata um **32%**<sup>2</sup>

- ✓ Schränken Sie den Konsum alkohol- oder koffeinhaltiger Getränke ein
- ✓ Achten Sie auf ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung
- ✓ Zögern Sie den Toilettengang nicht unnötig hinaus
- ✓ Essen Sie mehr Gemüse...

Brokkoli



Blumenkohl



Weisskohl



Federkohl



Lauch



Zwiebeln



References

1. McVary KT. BPH: epidemiology and comorbidities. Am J Mang Care 2006; 12 (suppl): 5122-8
2. Kristal AR et al. American Journal of Epidemiology 2008; doi: 10. 1093/aje/kwn389.