**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 57 (2000)
**Heft:** 2: Männer und die Gesundheit

**Artikel:** Prostata unter Kontrolle
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-557564

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

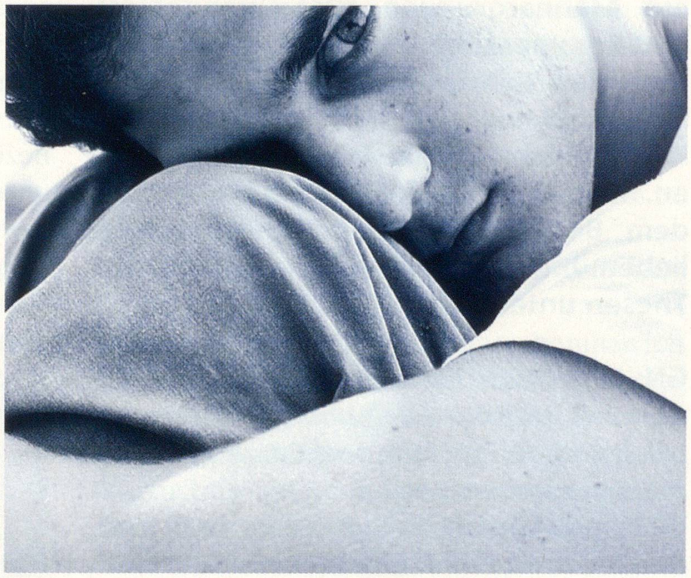
**Download PDF:** 01.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Sonnenstrahl im Stimmungstief

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind schon 2,5 Prozent der Kinder und mehr als acht Prozent der Jugendlichen ab 14 von einer depressiven Erkrankung betroffen.

Depressionen werden immer häufiger diagnostiziert – auch bei Männern! In der Schweiz machen gegen 20 Prozent aller Erwachsenen einmal im Leben eine depressive Phase durch. Viele der depressiven Menschen trauen sich nicht, über ihre Krankheit zu sprechen. Dabei wirkt sich die Beklemmung, die Antriebslosigkeit und das Verzweifeltsein auch auf die Organe aus: Herzfunktionen, Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden in Mitleidenschaft gezogen. Glücklicherweise ist die Hemmschwelle, über Gemütsverstimmungen zu sprechen, heute nicht mehr so hoch wie noch vor einigen Jahren. Wenn Sie in einem Stimmungstief stecken, zögern Sie nicht, darüber zu reden und Hilfe zu suchen, denn je früher eine Therapie beginnt, um so besser sind die Erfolgsaussichten in der Behandlung.



Auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde hat sich die «Pflanze des Lichts und der Sonne», das gelbblühende Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), bei leichten und mittleren Gemütsverstimmungen als sehr effektive Helferin erwiesen.

# Prostata unter Kontrolle

Häufiger Harndrang, verzögerter Beginn des Wasserlassens, tröpfeln statt Bogen pinkeln, nachtropfen, das sind Symptome einer gutartigen Prostatavergrösserung, die bei vielen Männern um das 50. Altersjahr herum aufgrund der Veränderungen im Hormonhaushalt auftaucht. Je früher man die Signale beim Harnlassen ernst nimmt, desto einfacher lassen sie sich behandeln. Ein wirksames pflanzliches Mittel ohne Nebenwirkungen ist A. Vogels *Prostasan*, das aus den kontrolliert biologisch angebauten Früchten der amerikanischen Sägepalme hergestellt wird. Halten Sie auch strikt den jährlichen Prostata-Check beim Urologen ein, und gönnen Sie sich öfter ein entspannendes Sitzbad mit Kamille und Heublumen. Vermeiden Sie Kälte und Nässe am Unterleib und bekämpfen Sie eine mögliche Verstopfung. Treiben Sie etwas Sport, das durchblutet und entspannt die muskulären Anteile der Prostata, aber machen Sie keine langen Fahrradtouren. • IZR