

## SCHMERZARZT



Dr. Christopher  
**GONANO**

FA f. Anästhesiologie, Wien,  
www.schmerzordination.at

Ich, 77, hatte eine **schmerzhafte Gürtelrose**. Die **Bläschen** sind **abgeheilt**, aber **leichte Schmerzen plagen mich** noch. *Vergeht das?*

**A:** Schmerzen nach einer Gürtelrose sind ein Paradebeispiel für neuropathische Schmerzen, die sich vor allem durch schnell einschießende, elektrische Schmerzen auszeichnen.

Die Schmerzstärke kann von gering bis unerträglich variieren, teilweise wird selbst aufliegende Kleidung nicht ertragen.

Von alleine bessern sich die Beschwerden meist nicht. Auch wenn sie nur gering sind, besteht die Gefahr der Schmerz-Chronifizierung, deren Therapie aufwändiger und zeitintensiver wäre als eine rechtzeitige, effiziente Therapie.

Übliche Schmerzmedikamente helfen meist wenig. Die Standardbehandlung umfasst eine Therapie mit Antiepileptika und/oder starken Schmerzmitteln (Opioiden) je nach Schmerzbelastung.

Unterstützend können Laserbehandlungen oder lokale Anwendungen mit Chilipflastern helfen.

## ERNÄHRUNG



Mag. Magdalena  
**POINTNER**

Ernährungspsychologin, Linz,  
www.maiduna.at

**Wie kann ich meinen Mann, der Diabetiker ist und noch keine Tabletten nehmen muss, dazu bringen, sich an Essensempfehlungen zu halten?**

**A:** Oft wird der Genuss des Schlemmens als äußerst wichtiger Lebensinhalt gesehen. Körperlich handelt es sich dabei um Gewohnheiten, die im hormonellen Bereich häufig in einen Teufelskreis aus Gusto und Heißhunger münden. Auch bei einer Vorstufe von Diabetes 2 besteht eine sogenannte Insulinresistenz, was be-

deutet, dass die Körperzellen bereits derart übersättigt sind, dass immer mehr Insulin produziert werden muss, um noch etwas Zucker in die Zellen zu bringen. Obwohl bereits zu viel gegessen wird, schlittert der Körper in Folge in eine Mangelversorgung, die sich beispielsweise auf Vitalität, Konzentration, Stimmungslage oder Lustempfinden negativ auswirkt.

Vielleicht steigt die Motivation bei Ihrem Mann, wenn Sie nicht mehr die Erkrankung ansprechen, sondern wenn Sie Mahlzeiten servieren, die einen stabilen Blutzuckerspiegel bewirken und die Sie als intelligenz- oder potenzfördernd anpreisen.

## Schwerpunkt Prostata:

# Endlich Schluss mit nächtlichem Harndrang!

**Jeder zweite Mann ab 60 ist betroffen: die Prostata beginnt zu wachsen – ein normaler, altersbedingter Prozess, der im Grunde harmlos ist. Die Folgen dieser gutartigen Prostatavergrößerung machen sich jedoch oft unangenehm bemerkbar.**

Nämlich dann, wenn die Prostata beginnt die Harnröhre einzuengen: Die Harnblase entleert sich nicht vollständig, es gibt „Startschwierigkeiten“ beim Urinieren und der Harn tröpfelt lange nach. Auch nachts tritt häufig ein starker Harndrang auf, man muss dauernd zur Toilette laufen. Für die Betroffenen äußerst mühsam, denn ihre Lebensqualität leidet massiv. Der Schlaf in der Nacht wird ständig unterbrochen, tagsüber ist man müde und schlapp. Außerdem vermeidet man in Gesellschaft den Weg zur Toilette, weil das Harnlassen ewig braucht oder aus Angst vor unangenehmen Situationen.



### Hilfe aus der Natur

Auf der Suche nach natürlicher Hilfe haben die Wissenschaftler eine altbewährte Pflanze wiederentdeckt: den Kürbis. In der Volksmedizin wird er schon seit Jahrhunderten verwendet, um die Blase und die Prostata zu stärken. Forscher haben nun herausgefunden, dass speziell die Inhaltsstoffe im Steirischen Ölkürbis besonders viel bewirken können. Sie haben positive Effekte auf die Blase und Prostata und fördern einen normalen Harnfluss. Hier

hat sich die Kürbis-Tablette von Dr. Böhm® bewährt. Diese wird nach einem patentierten Verfahren hergestellt – nur 1 Tablette täglich entspricht ca. 50 (10 g) Kürbiskernen.

Der Europäische Dachverband für Phytotherapie (ESCO) empfiehlt:  
**10 g Kürbiskerne täglich für Blase und Prostata**

### Schnell handeln

Gutartige Prostatasbeschwerden beginnen langsam und werden schleichend stärker. Ohne Unterstützung werden sie also immer unangenehmer, neue

Probleme können hinzukommen. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen bekommt man die Beschwerden sehr gut auf pflanzlichem Weg in den Griff.

Anzeige



Für Ihren Apotheker  
PZN 2552459

**Dr. Böhm®**  
**Kürbis nur 1 Tablette täglich.**  
Die Antwort auf lästigen Harndrang.