

# **DER MÄNNER GESUNDHEITSCOACH**

## **WAS MÄNNER FIT, GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG HÄLT**

---

### **Prostata-Märchen oder -Wahrheit?**

#### **1. Märchen: Man kann seine Prostata nicht auf Dauer gesund halten**

**FALSCH!** Auch wenn Statistiken immer neue Rekorde an Erkrankungen vermelden: Sie können Ihre Prostata sehr wohl schützen. Im Falle einer Erkrankung können Sie sogar mit der richtigen Nahrungsergänzung die Gesundheit verbessern und in einigen Fällen sogar ganz wiederherstellen.

#### **2. Märchen: Veränderungen der Prostata treffen hauptsächlich Männer ab 65.**

**Ganz FALSCH!** Mehr und mehr Männer mit 50 und auch schon mit 40 Jahren leiden unter Prostatabeschwerden. Veränderte Lebensgewohnheiten, vor allem aber Vitamin und Nährstoffmangel fördern die frühe Erkrankung der Prostata.

#### **3. Märchen: Wenn ich genug Sägepalmextrakt zu mir nehme, bin ich geschützt.**

**Zum Teil richtig.** Wissenschaftlich bewiesen ist die Wirkung von Sägepalmextrakt, aber auch von sekundären Pflanzenstoffen aus der Tomate, vor allem Lycopin, und aus Kürbiskernöl-Extrakt wie auch aus Brennessel, Roggenpollen und Quercetin. Es kommt immer auf eine intelligente Zusammensetzung an. Nicht auf die Einnahme eines Monowirkstoffs!

#### **4. Märchen: Ernährung und Bewegung haben keinen Einfluss auf die Gesundheit der Prostata.**

**Schlichtweg BLÖDSINN!** Genau diese beiden Faktoren sind nachweislich der beste Schutz für die Prostata. Dementsprechend sollten Sie sich gesund ernähren und Sport treiben. Die gute Nachricht: Die richtigen Vitalstoffe können Sie vor Prostatakrebs und Beschwerden bewahren – auch dann, wenn erste Probleme bereits aufgetreten sind. Es ist nie zu spät!

**Kein Märchen:** Männer, die unter einer vergrößerten Prostata leiden, klagen zu 50 % mehr über verminderte sexuelle Aktivität und Unzufriedenheit beim Sex aufgrund erektiler Dysfunktionen. Wenn Sie also die Funktion Ihrer Prostata unterstützen, schützen Sie auch Ihre Sexualität.

---