

**Thema:** Entspannte Nächte, aktive Tage – Ohne Druck auf der Blase

**Beitrag:** 2:01 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Viel Trinken, also mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag sowie sieben bis acht Stunden tief und entspannt schlafen: Das ist gut für die Gesundheit, aber mit zunehmendem Alter für viele auch ein echtes Problem. Denn immer mehr Menschen werden nachts öfters mal aus dem erholsamen Tiefschlaf gerissen, weil sie zur Toilette müssen. Helke Michael hat sich mal schlau gemacht, woran das liegt und wie Sie das wieder in den Griff bekommen können.

**Sprecherin: Wer nachts regelmäßig zweimal oder öfter von nächtlichem Harndrang aus dem Schlaf geholt wird, hat eine sogenannte Nykturie und damit ein echtes Problem, denn...**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 20 Sek.):** „Dadurch wird ein erholsamer Schlaf nahezu unmöglich und das wirkt sich auch auf die Gesundheit und die Lebensqualität der Betroffenen aus. Viele leiden dadurch tagsüber unter Müdigkeit, Kopfschmerzen oder sogar Konzentrationsstörungen. Es gibt manchmal Hinweise darauf, dass eine Nykturie sogar eine Depression auslösen oder verschlimmern kann.“

**Sprecherin: So Dr. Jörg Hüve. Nykturie tritt bei Männern wie bei Frauen gleichermaßen häufig auf, meistens ab einem Alter von 50 Jahren, manchmal trifft es aber auch schon Jüngere.**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 17 Sek.):** „Bei Männern ist die Ursache oft eine gutartige Prostatavergrößerung und eine damit verbundene verengte Harnröhre – und dadurch kann die Blase nicht mehr vollständig entleert werden. Bei Frauen dagegen steckt in der Regel eine überaktive Blase oder eine Fehlsteuerung des Blasenmuskels dahinter.“

**Sprecherin: Um nicht so oft nachts zur Toilette zu müssen, sollte grundsätzlich drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen weniger getrunken werden – und nur dann, wenn der Durst noch groß ist.**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 18 Sek.):** „Und danach bitte aber auch direkt zur Toilette gehen, um die Blase zu entleeren. Das kann man sogar trainieren und das hilft vielen auch. Also, wer noch kurz vor dem Schlafengehen größere Mengen Flüssigkeit zu sich nimmt, der wird mit einer relativ hohen Wahrscheinlichkeit nachts vom eigenen Harndrang geweckt, und das ist normal.“

**Sprecherin: Und wenn MANN eine gutartige Prostatavergrößerung hat, kann auch der gut verträgliche pflanzliche Wirkstoff Phytosterol helfen, ...**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 28 Sek.):** „... der in der Sägepalme, im Kürbis, in Brennnesseln und in der Pinienrinde steckt. Und den gibt es in hochkonzentrierter Form als APOPROSTAT® forte rezeptfrei in Ihrer Apotheke – und zwar in Form von Weichkapseln. Zwei Stück davon täglich reichen, das haben wissenschaftliche Studien gezeigt, um den Druck nach vier bis acht Wochen von der Blase zu nehmen. Und dadurch müssen Sie nachts nicht mehr so oft raus und wachen morgens auch wieder deutlich erholt auf.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr über den hochdosierten pflanzlichen Wirkstoff Phytosterol gegen nächtlichen Harndrang bei einer gutartig vergrößerten Prostata finden Sie im Netz unter [www.apoprostat.de](http://www.apoprostat.de).

**Thema:** Entspannte Nächte, aktive Tage – Ohne Druck auf der Blase

**Interview:** 2:08 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Viel Trinken, also mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag sowie sieben bis acht Stunden tief und entspannt schlafen: Das ist gut für die Gesundheit, aber mit zunehmendem Alter für viele auch ein echtes Problem. Denn immer mehr Menschen werden nachts öfters mal aus dem erholsamen Tiefschlaf gerissen, weil sie zur Toilette müssen. Woran das liegt und wie Sie das wieder in den Griff bekommen können, verrät Ihnen Dr. Jörg Hüve, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Herr Dr. Hüve, wie lautet eigentlich der medizinische Fachbegriff für vermehrtes nächtliches Wasserlassen?**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 29 Sek.):** „Nun, wenn jemand regelmäßig zweimal oder öfter von nächtlichem Harndrang aus dem Schlaf geholt wird, dann sprechen wir von einer sogenannten Nykturie. Dadurch wird ein erholsamer Schlaf nahezu unmöglich und das wirkt sich auch auf die Gesundheit und die Lebensqualität der Betroffenen aus. Viele leiden dadurch tagsüber unter Müdigkeit, Kopfschmerzen oder sogar Konzentrationsstörungen. Es gibt manchmal Hinweise darauf, dass eine Nykturie sogar eine Depression auslösen oder verschlimmern kann.“

**2. Was sind die Ursachen dafür und wen betrifft's häufiger: Frauen oder Männer?**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 26 Sek.):** „Nykturie tritt bei Männern wie Frauen gleichermaßen häufig auf, meistens so ab einem Alter von 50, manchmal sind aber auch Jüngere davon betroffen. Bei Männern ist die Ursache oft eine gutartige Prostatavergrößerung und eine damit verbundene verengte Harnröhre – und dadurch kann die Blase nicht mehr vollständig entleert werden. Bei Frauen dagegen steckt in der Regel eine überaktive Blase oder eine Fehlsteuerung des Blasenmuskels dahinter.“

**3. Was kann ich tun, damit ich nicht so oft nachts raus muss?**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 25 Sek.):** „Also, wer noch kurz vor dem Schlafengehen größere Mengen Flüssigkeit zu sich nimmt, der wird mit einer relativ hohen Wahrscheinlichkeit nachts vom eigenen Harndrang geweckt, und das ist normal. Deswegen sollte man grundsätzlich drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen auch wenig trinken. Nur dann, wenn der Durst zu groß ist. Und danach bitte aber auch direkt zur Toilette gehen, um die Blase zu entleeren. Das kann man sogar trainieren und das hilft vielen auch.“

**4. Welche Arzneimittel können helfen, wenn MANN eine gutartige Prostatavergrößerung hat?**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 34 Sek.):** „Ja, da hat sich Phytosterol bewährt. Das ist ein gut verträglicher, pflanzlicher Wirkstoff, der in der Sägepalme, im Kürbis, in Brennnesseln und in der Pinienrinde steckt. Und den gibt es in hochkonzentrierter Form als APOPROSTAT® forte rezeptfrei in Ihrer Apotheke – und zwar in Form von Weichkapseln. Zwei Stück davon täglich reichen, das haben wissenschaftliche Studien gezeigt, um den Druck nach vier bis acht Wochen von der Blase zu nehmen. Und dadurch müssen Sie nachts nicht mehr so oft raus

und wachen morgens auch wieder deutlich erholt auf.“

***Dr. Jörg Hüve über zu viel Druck auf der Blase und was Sie dagegen tun können.  
Danke Ihnen für diese Informationen und das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Ich danke!“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr über den hochdosierten pflanzlichen Wirkstoff Phytosterol gegen nächtlichen Harndrang bei einer gutartig vergrößerten Prostata finden Sie im Netz unter [www.apoprostat.de](http://www.apoprostat.de).