



TELEFONBERATUNG

Wie häufig darf ich Potenzmittel nehmen?

POTENZMITTEL

Darf ich dreimal pro Woche Viagra nehmen?

«Weil ich Potenzprobleme habe, hat mir der Arzt Viagra verschrieben. Darf ich das Mittel dreimal pro Woche nehmen?»

Ja, wenn Sie gesund sind und keine Herzprobleme haben. Sie sollten das Mittel aber nicht mehr als einmal pro Tag nehmen und höchstens 100 Milligramm. Normalerweise genügen 50 Milligramm eine Stunde vor dem Geschlechtsverkehr. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Kopfschmerz, Schwindel, eine verstopfte Nase und Sehstörungen.

FÜSSE

Was tun gegen das taube Gefühl?

«Ich habe in meinen Zehen kaum mehr Gefühl. Die Ärztin stellte die Nervenkrankheit Polyneuropathie fest. Dagegen könne man nichts tun. Ich versuche es trotzdem mit Zink und Magnesium. Gibt es noch andere Möglichkeiten?»

Es gibt viele mögliche Ursachen. Dazu gehören Diabetes, Probleme mit den Nieren, der Schilddrüse oder zu wenig von bestimmten Nährstoffen wie Vitamin B₁₂. Lassen Sie dies zuerst abklären. Oft bleibt die Ursache aber

unklar. Um die Beschwerden ein wenig zu lindern, können Sie die Füße mit einem Noppenball trainieren. Das stimuliert Nerven und Durchblutung.

GRAUER STAR

Muss ich so häufig zum Augenarzt?

«Ich leide unter leichtem grauem Star. Mein neuer Augenarzt will nun, dass ich zweimal pro Jahr zur Kontrolle zu ihm komme. Zudem drängt er mich zu einer Operation. Ist das nötig?»

Nein. Es gibt keinen Grund zur Eile. Ihre Sehkraft ist ja noch so gut, dass Sie im Alltag problemlos zurechtkommen. Es braucht auch nicht so häufige Kontrollen beim Augenarzt. Sie merken selber, wenn sich die Linse stärker trübt. Bei einem fortgeschrittenen grauen Star ist die Operation aber sinnvoll. Es ist ein kleiner und sehr sicherer Eingriff.

GEREIZTE BLASE

Woher kommen die Probleme mit der Blase?

«Seit längerem spüre ich dauernd einen Druck auf der Blase. Beim Wasserlösen brennt es manchmal. Ein Untersuchen beim

Facharzt ergab, dass alles in Ordnung ist. Was soll ich tun?»

Es ist gut möglich, dass Sie an einer Reizblase leiden. Dabei ist der Muskel der Blasenwand überaktiv. Dann sollten Sie scharfe Gewürze möglichst meiden und wenig Kaffee, aber reichlich Wasser oder Tee trinken. Zudem hilft ein Blasentraining. Eine Anleitung finden Sie auf dem Merkblatt «Blasentraining» unter www.saldo.ch.

KNOCHENDICHTE

Soll ich Tabletten für meine Knochen nehmen?

«Ich nahm über drei Jahre lang Actonel, um die Knochendichte zu verbessern. Nun sind die Werte wieder schlechter. Soll ich die Tabletten wieder nehmen?»

Nicht unbedingt. Eine verminderte Knochendichte allein ist noch kein Grund für eine Therapie mit Medikamenten. Sie haben sonst keine Risikofaktoren für Knochenbrüche - denn Sie sind noch keine 60 Jahre alt, Sie rauchen nicht, hatten noch keine Knochenbrüche und nehmen auch keine Kortisontabletten ein. Ich empfehle Ihnen, viel Sport zu treiben. Zudem sollten Sie ein Präparat mit Vitamin D einnehmen. Eine weitere Therapie mit Osteoporosemedikamenten kann man in fünf bis zehn Jahren nochmals prüfen.

Neu: **Gratis-Hotline**
jeden **Mittwoch**
Tel. **044 253 83 23**



Dr. med.
Elisabeth
Wanner



Dr. med.
Stephanie
Wolff

Verstehen Sie Ihre Diagnose nicht? Hat Ihnen der Arzt eine Therapie verschrieben, von der Sie nicht überzeugt sind? Sind Sie unsicher, ob das Medikament das richtige für Sie ist? Oder müssen Sie sich operieren lassen? Die Ärztinnen Dr. med. Elisabeth Wanner und Dr. med. Stephanie Wolff beraten Sie gerne am Gratis-Telefon.

Beratungszeiten:

Jeden Mittwoch von 9 bis 17 Uhr.
Tel. **044 253 83 23** (kostenlos)
Bitte nehmen Sie alle Medikamente, die Sie verwenden, mit ans Telefon. So können die Ärztinnen Sie besser beraten.