

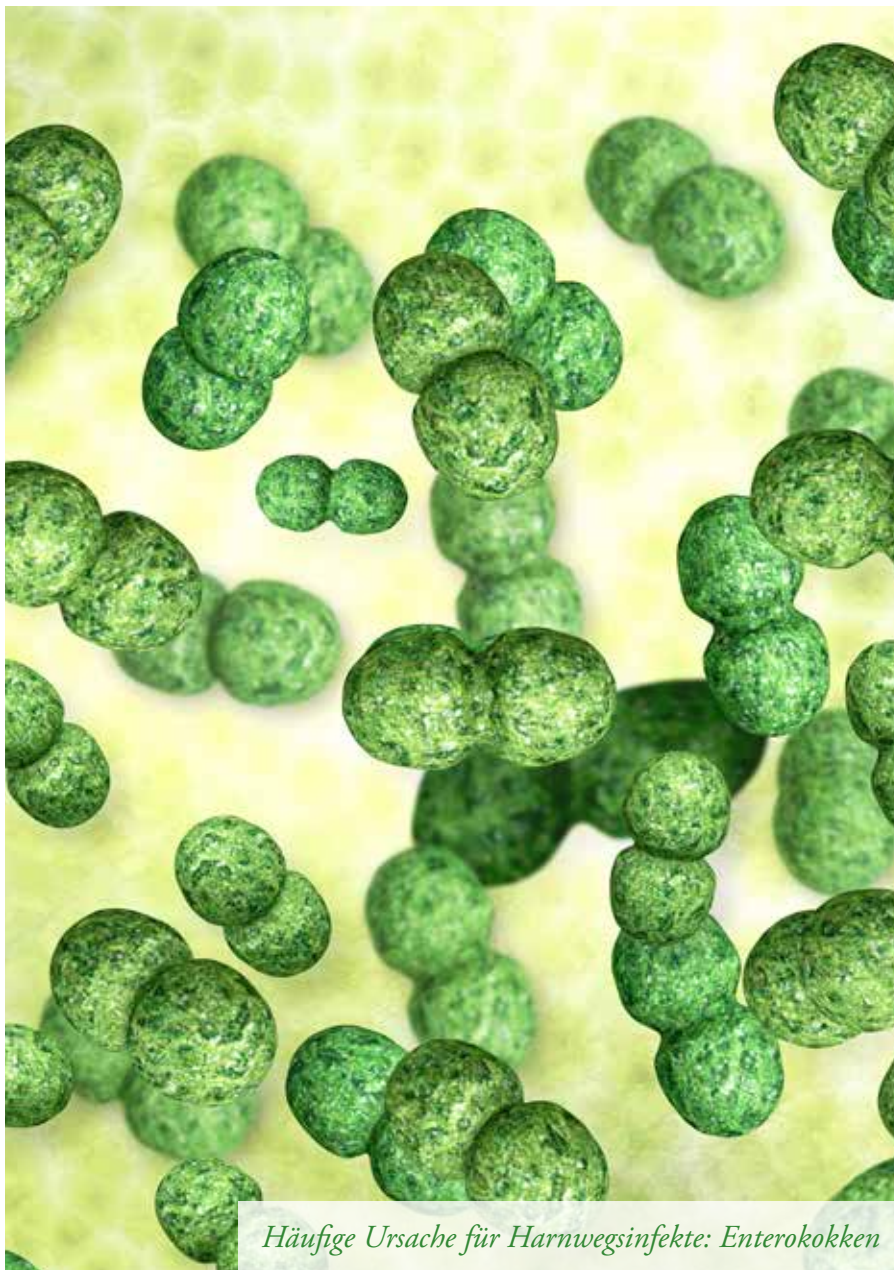
AUSGABE 36

FLUXXGESUND

Das urologische Praxismagazin

- Harnwegsinfekte: Muss es denn gleich ein Antibiotikum sein?
- Die Goldrute als Arzneimittel: Einmal durchspülen bitte!
- Pyrrolizidinalkaloide: Laufzeit des Grenzwertes verlängert

HARNWEGS-
INFEKTE
VERMEIDEN



Häufige Ursache für Harnwegsinfekte: Enterokokken

IMPRESSUM

Herausgeber

Ruhrpharm AG
Postfach 15 01 11, 33731 Bielefeld
Amtsgericht Dortmund HRB 16855

V.i.S.d.P.

Jörg Wolters, Dr. Christoph W. Meyer-
Rahe, Ruhrpharm AG
Postfach 15 01 11, 33731 Bielefeld

Redaktions- und Anzeigenleitung

Frederick Walte
M. Sc. Chemie
Sales & Communication,
Ruhrpharm AG

Layout

www.klokwise.de

Bildernachweis

© fotolixrender / stock.adobe.com
© gratysanna / Fotolia
© Scisetti Alfio / Fotolia
© bilderhexchen / stock.adobe.com
© agenturfotografina / stock.adobe.com
© Lightfield Studios / stock.adobe.com
© Aaron Amat / stock.adobe.com
© fottoo / stock.adobe.com

ANZEIGE



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)



L-Arginin als Vorstufe des gefäßerweiternden und durchblutungsfördernden Stickstoffmonoxids

Coenzym Q10, Lycopin, Vitamin E als Antioxidantien für einen aktiven Zellschutz

Hochdosierte Vitamine als wichtige Faktoren bei der Blutbildung und für ein funktionierendes Immunsystem

ruhrpharm

Ruhrpharm AG | Heidsieker Heide 114 · 33739 Bielefeld · Tel (05206) 91838-0 · www.ruhrpharm.de



Liebe Leserinnen und Leser,

Antibiotika sind seit ihrer Entdeckung durch Alexander Fleming im Jahr 1928 unsere wichtigsten Waffen im Kampf gegen bakterielle Infektionen und auch aus der Urologie nicht mehr wegzudenken. Doch sogenannte Resistenzen machen sie unwirksam und stellen unseren medizinischen Fortschritt auf eine harte Probe. Wieso das so ist, wie Bakterien resistent werden und was dies für unseren Umgang mit Antibiotika bedeutet, lesen Sie in dieser Ausgabe der Fluxxgesund.

Für noch mehr Überbrückungszeit im Wartezimmer können Leserinnen und Leser etwas über den Zungenbrecher „Pyrrolizidinalkaloid“ erfahren, was das Goldrutenkraut so wertvoll macht und was Männer gegen erektile Dysfunktion in der Hand haben.

Redaktion und Autoren wünschen dabei gute Unterhaltung.

Ihr

Frederick Walte

INHALT

- 4 · Die Goldrute als Arzneimittel: Einmal durchspülen, bitte!
- 6 · Pyrrolizidinalkaloide: Laufzeit des sinnvollen Grenzwertes verlängert
- 8 · Harnwegsinfekte: Muss es denn gleich ein Antibiotikum sein?
- 10 · Antibiotikaresistenz: eine Stellungnahme des BPI
 - Kreuzworträtsel
- 11 · Fluxx erklärt!
- 12 · Das grüne Rezept
- 14 · L-Arginin bei erektiler Dysfunktion



Goldrute schützt und pflegt die Harnwege

Reizungen der Blase sind häufig und haben viele Ursachen. Dabei sind die meisten Blasenentzündungen nicht so schlimm, als dass sie mit einem Antibiotikum behandelt werden müssten.

Die wichtigste Maßnahme bei einer Reizung der Harnwege ist das gründliche und häufige Durchspülen von Nieren, Blase und Harnröhre. Dazu sollte man viel trinken – als Erwachsener am besten 1,5 bis 2 Liter am Tag. Der Körper kann dann viel Urin produzieren. Das sorgt für häufiges Wasserlassen und eine gute Harnverdünnung. Der Harn enthält dann weniger

Kristalle, aus denen sich Nierensteine bilden können. Außerdem hindert ein saurer pH-Wert die Bakterien am Wachstum, die sonst Harnwegsinfekte verursachen könnten.

Einmal durchspülen, bitte!

All diese Effekte unterstützt der Wirkstoff des Goldrutenkrauts. Die sogenannte Echte oder Gewöhnliche Goldrute erschwert den Bakterien die Anhaftung am Blaseninneren, weil sie die Durchspülung fördert und außerdem antibakteriell wirkt.

Das ist ein großer Vorteil gegenüber Antibiotika. Denn

Antibiotika töten nicht nur die unerwünschten Entzündungskeime, sondern auch die wichtige Darmflora. So unterstützen Präparate mit Echter Goldrute die körpereigene Abwehr, auch weil sie den Einsatz von Antibiotika seltener notwendig machen.

Gut für Golden Girls - und Boys

Das Goldrutenkraut ist so gut verträglich, dass es sich nicht nur zur Behandlung von Blasenreizungen eignet. Auch ältere und schwache

Echte Goldrute

Die heimische Pflanze wird auch als Gewöhnliche Goldrute bezeichnet. Sie blüht von Juli bis Oktober und hat ihren Platz spätestens in der mittelalterlichen Klostermedizin als Heilpflanze erobert. Der schwedische Naturforscher Carl von Linné, Mitgründer der Schwedischen Akademie der Wissenschaften, veröffentlichte im Jahr 1753 erstmals die Systematik der *Solidago virgaurea* als Pflanzenart innerhalb der Korbblütlerfamilie. Der Wirkstoff der meist 40 cm hoch wachsenden und goldgelb leuchtenden Pflanze ist in der EU als traditionelles pflanzliches Arzneimittel anerkannt.



Menschen können über längere Zeit zur Vorbeugung Präparate mit Echter Goldrute einnehmen. Denn für diese Patienten ist das Trinken besonders schwierig.

So ist es wie so oft die gute Verträglichkeit, die den traditionell bewährten Pflanzenwirkstoffen neben den modernen Medikamenten ihren Platz sichert.



ARP BLUM

ist Facharzt für Urologie, Zusatzbezeichnungen:
Medikamentöse Tumorthherapie, Andrologie,
Palliativmedizin, Männergesundheit CMI
www.uro-meer.de



**Pyrrolizidinalkaloide -
Verlängerung des
sinnvollen Grenzwertes**

In den vergangenen Jahren haben Produzenten von Lebensmitteln, aber auch von pflanzlichen Arzneimitteln (Phytopharmaka) mit zu hohen Belastungen durch Pyrrolizidinalkaloide (PA) zu kämpfen.

Diese PA sind sekundäre Pflanzenstoffe, die von bestimmten Pflanzen zum Schutz vor Fressfeinden gebildet werden. Im tierischen, bzw. auch im menschlichen Stoffwechsel können diese Pflanzenstoffe schwere Leberschädigungen hervorrufen. Für Arzneimittel hatte die Europäische Arzneimittelagentur EMA für einen Übergangszeitraum, der in diesem Jahr endete, eine maximale Aufnahme von 1,0 µg PA pro Tag vorgegeben. Kurz vor Ablauf der Frist hat die EMA diesen Grenzwert für weitere zwei Jahre bis zum 31. Mai 2021 verlängert¹. Somit bleibt nach wie vor der alte, als sicher geltende Grenzwert, bestehen. Generell ist der Grenzwert 1,0 µg PA pro Tag sehr positiv zu betrachten. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft droht hierbei keine Gefahr für Patient bzw. Konsument.

Schwierig könnte das Einhalten des Grenzwertes zum Teil bei bestimmten Teesorten werden. Gerade bei Arzneitees reicht unter Umständen bereits eine PA-belastete Pflanze in einem Feld voller Arzneipflanzen aus, um die gesamte Ernte zu kontaminieren. Hier sollte nun aber niemand in Panik geraten und Arzneitees meiden. Generell kann nämlich davon ausgegangen werden, dass es bei einer ausgewogenen Ernährung selbst bei einem kurzzeitigen Überschreiten des Grenzwertes nicht zu einer Beeinträchtigung kommen sollte.

Wie unterschiedlich die Bewertungen bei unterschiedlichen Produkten sind, zeigt der Blick zur Klasse der Nahrungsmittel. Anders als bei Arzneimitteln, die streng kontrolliert und reguliert werden, gibt es derzeit keinen gesetzlichen Grenzwert für PA in Futter- bzw. Lebensmitteln. Hier gibt es nur eine generelle Empfehlung, „die Exposition gegenüber genotoxisch und kanzerogen wirkenden Substanzen so weit zu minimieren, wie dies vernünftig erreichbar ist“ (Bundesinstitut für Risikobewertung, BfR²).

Es bleibt also dabei: Pflanzliche Arzneimittel sind durch strenge Kontrollen und Vorgaben sicher und in vielen Fällen eine echte Alternative zu chemisch-synthetischen Arzneimitteln.


¹ EMA/HMPC/328782/2016

² https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_pyrrolizidinalkaloiden_in_lebensmitteln-187302.html



KONSTANTIN JUNG-ROSE

M. Sc. Molekulare Biotechnologie
Scientific & Regulatory Affairs,
Ruhrpharm AG
www.ruhrpharm.de



Muss es denn gleich ein Antibiotikum sein?

Weltweit sterben nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO jedes Jahr mindestens 700.000 Menschen an den Folgen von Infektionen durch Erreger, die resistent gegen Medikamente sind; in Deutschland sind es jährlich 6.000 Menschen.¹

In ihrem im April 2019 veröffentlichten Bericht beklagt die WHO, dass immer mehr antimikrobielle (gegen Bakterien, Pilze, Viren und andere Mikroben wirkende) Medikamente unwirksam, und damit gewöhnliche Krankheiten unheilbar werden. Falscher Gebrauch, Überdosierung, Missbrauch und falsche Entsorgung beschleunigen diesen Prozess und verbreiten Resistenzen in Menschen, Tieren, Pflanzen, Nahrungsmitteln und der Umwelt, so die WHO. Sie fordert daher einen globalen Aktionsplan für Gesundheit, der neben kontrollierten Standards für Hygiene, sowie Regulierung und Überwachung von verantwortlichem Umgang mit Medikamenten auch ein besseres Bewusstsein in der Bevölkerung und eine verstärkte Suche nach effektiven Alternativen vorsieht.

Der Begriff „Antibiotika“ (Mehrzahl von „Antibiotikum“, gr. *anti bios* = gegen Leben), die im allgemeinen Sprachgebrauch gleichbedeutend sind mit „Bakterizide“ (Medikamente gegen bakterielle Infektionen), sind im eigentlichen Sinne Stoffe, die grundlegende Vorgänge der Zellentwicklung stören oder blockieren. Geschieht dies, kann sich die Zelle nicht weiter vermehren und stirbt. Viren, die selbst keine Zelle zur Vermehrung besitzen, sind von der Wirkung eines Antibiotikums nicht betroffen. Viruserkrankungen wie beispielsweise die Grippe sind also nicht durch Antibiotika behandelbar.

Die Anzahl der Bakterien kann sich unter günstigen Bedingungen alle 20–30 Minuten verdoppeln. Die Zellen teilen sich und geben ihre Erbinformation also auch in diesem kurzen Zyklus weiter. Ebenso schnell kann zufällig eine Veränderung des Erbgutes (Mutation, lat. *mutare* = verändern) weitergegeben werden. Führt eine solche Mutation zum Beispiel zu einer Veränderung der Zellmembranstruktur, die sie für ein Antibiotikum undurchlässig macht, überlebt das mutierte Bakterium die Behandlung mit einem Antibiotikum, das diese durchdringen muss – es ist resistent.² D.h. je häufiger Antibiotika eingesetzt werden, desto häufiger überleben mutierte Bakterien, die Infektionen hervorrufen können, zu deren Behandlung kein wirksames Medikament zur Verfügung steht.

Die WHO empfiehlt deshalb, dass Ärztinnen und Ärzte diese Stoffe nur noch dann verschreiben, wenn deren sicherer Einsatz als wirklich notwendig erachtet wird. In der Urologie heißt das für die meisten Fälle:

DR. MED. HELMUT GÜLDEN

Facharzt für Urologie, medikamentöse Tumorthherapie und Palliativmedizin, Qualifizierter Palliativarzt (QPA)
www.pandamed.de

erst eine Resistenzbestimmung des Keimes, dann gegebenenfalls eine testgerechte Therapie. In den Leitlinien der meisten Fachgesellschaften geht das Thema in Form überarbeiteter Richtlinien ein, die den Gebrauch von Antibiotika deutlich konkreter definieren als noch vor 10 Jahren und inzwischen auch Alternativen pflanzlicher Natur für Situationen aufzeigen, in denen Antibiotika nicht zwingend zur Therapie erforderlich sind.³ Dabei ist das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt der Grundstein für eine zielgenaue, erfolgreiche Behandlung und eine nachhaltige Gesundheit.

¹ No Time to Wait: Securing the future from drug-resistant infections; World Health Organisation, 2019

² Blair, J. M. A. & Webber, M. A. et al.; Molecular Mechanisms of Antibiotic Resistance, Nature Review Microbiology 15 (2015), 42–51

³ Interdisziplinäre S3-Leitlinie Epidemiologie, Diagnostik, Therapie, Prävention und Management unkomplizierter, bakterieller, ambulant erworbener Harnwegsinfektionen bei erwachsenen Patienten; Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V., V1.1 – 2 (2017) AWMF-Register-Nr. 043/044

ANZEIGE

aurufluxx®

Filmtabletten zum Einnehmen
Zur Anwendung bei Erwachsenen

Pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung der Harnwege



Anwendungsgebiet: Aurufluxx® ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung der Harnwege. Aurufluxx® wird angewendet zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen und Nierengriß. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält 600 mg Trockenextrakt aus Echtem Goldrutenkraut (5-7:1), Auszugsmittel: Ethanol, 30 % (m/m)

Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, gefälltes Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Cellulosepulver, Magnesiumstearat, hochdisperses Siliciumdioxid, Hypromellose, Stearinsäure, Titandioxid (E 171), Eisen(III)-hydroxid-oxid (E 172).

Hinweis: Enthält Lactose. Eine Filmtablette entspricht 0,005 BE. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber Goldrutenkraut oder anderen Korbblütlern oder einem der sonstigen Bestandteile von Aurufluxx®. Erkrankungen mit der Notwendigkeit einer reduzierten Flüssigkeitsaufnahme wie z. B. schwere Herz- oder Nierenerkrankungen, Ödeme infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit.

Nebenwirkungen: Es kann zu Überempfindlichkeitsreaktionen (Juckreiz, Hautausschlag) oder zu Magen-Darm-Beschwerden (Schmerzen, Krämpfe, Übelkeit) kommen. Die Häufigkeit der genannten Nebenwirkungen ist nicht bekannt. Stand: Juli 2017

ruhrpharm

Ruhrpharm AG | Heidsieker Heide 114 · 33739 Bielefeld · Tel (05206) 91838-0 · www.ruhrpharm.de

Stellungnahme des Bundesverbandes der Pharmazeutischen Industrie (BPI) e.V. zum Thema „Leichtfertiger Einsatz von Antibiotika“

Antibiotikaresistenzen sind ein erhebliches Problem. Anders als virale Epidemien sind unsere Resistenzprobleme überwiegend hausgemacht, verursacht durch den in der Vergangenheit häufig unkritischen, nicht immer sachgerechten Einsatz von Antibiotika in der Human- und Veterinärmedizin. Für eine situationsgerechte und nachhaltige Versorgung mit Antibiotika benötigen wir Moleküle mit neuartigen Wirkmechanismen, auf die sich die krankheitserregenden Bakterien noch nicht eingestellt haben. Hier müssen wir ansetzen und auch die Rahmenbedingungen für die angemessene Verordnung vorhandener Antibiotika schaffen.

Wichtig im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen sind vor allem eine passgenaue Verschreibung durch den

Arzt, die korrekte Anwendung und die richtige Entsorgung. Allein 10 Prozent der Umweltbelastung entstammt aus ungebrauchten Arzneimitteln: Viele Patienten schmeißen verschriebene Arzneimittel nämlich in die Toilette oder in die Spüle. Sie gehören aber in den Hausmüll. Darauf macht die Industrie mit Aufklärungskampagnen und Informationsmedien regelmäßig aufmerksam.

Als Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie wirken wir in unserer täglichen Arbeit bei den Patienten darauf hin, dass Arzneimittel therapiegerecht angewandt und fachgerecht entsorgt werden. So weisen wir zum Beispiel in unseren Servicemeldungen regelmäßig auf die richtige Entsorgung von Arzneimitteln hin.

Daraus ein Tipp für den Check der Hausapotheke: Wenn Sie abgelaufene Arzneimittel in Ihrer Hausapotheke entdecken, dann entsorgen Sie sie bitte über den normalen Hausmüll. Auf keinen Fall sollten die Arzneimittel die Toilette heruntergespült werden.

www.bpi.de

Gewinnspiel

Senden Sie die Lösung per E-Mail (Betreff "Gewinnspiel 36") an info@ruhrpharm.de und gewinnen Sie einen von fünf hochwertigen Bluetooth-Lautsprechern!

- 1: gegen Bakterien wirkend
- 2: krebserregend
- 3: äußere, hüllenartige Zellstruktur
- 4: lat. Gold
- 5: altägyptischer Totengott
- 6: proteinogene Aminosäure
- 7: schwed. Preisstifter, Vorn.: Alfred
- 8: Punkt beim Fußball
- 9: chinesische Dynastie
- 10: Männerarzt

- 11: Gashülle der Erde
- 12: Erster Präsident der USA, Vorn.: George
- 13: Abk. Atomkatastrophe
- 14: kurze Auszeit
- 15: ugs. "nein"

LÖSUNG: 1 2 3 4 5 6 7

FLUXX ERKLÄRT!



Antibiotikaresistenz

Eigenschaft eines Organismus (meistens Bakterien) sich der abtötenden Wirkung eines Antibiotikums zu entziehen

kanzerogen

krebserregend

pH-Wert

Maß für den Säuregehalt einer wässrigen Lösung; Lösungen mit pH-Werten kleiner als 7 werden als sauer bezeichnet, von genau 7 als neutral und größer als 7 als alkalisch bzw. basisch

genotoxisch

das genetische Material von Zellen (DNS) verändernd

L-Arginin

eine der 20 Standard-Aminosäuren, die von Lebewesen zum Bau der Proteine gebraucht werden; alleinige Vorstufe für den Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) im menschlichen Körper

Zellmembran

hüllenartige, äußere Struktur von Zellen, die der Abgrenzung des Zellinneren und dem Austausch von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten mit der Umwelt dient

ANZEIGE

diufluxx[®] MANNOSE



Mit D-Mannose, Cranberry-Extrakt und Biotin

- 2 g D-Mannose pro Brausetablette
- Kompakt als Brausetablette zur einfachen Anwendung
- Mit fruchtigem Cranberry-Geschmack
- Geeignet für Diabetiker und Schwangere (nach ärztlicher Rücksprache)

Mit Biotin für den Erhalt gesunder Schleimhäute, also auch der Blasenschleimhaut.



Ruhrpharm AG | Heidsieker Heide 114 · 33739 Bielefeld · Tel (05206) 91838-0 · www.ruhrpharm.de

Was würden Sie sagen, wenn ich Ihnen erzählen würde, dass Sie unter bestimmten Bedingungen die Möglichkeit haben mehrere hundert Euro pro Jahr zu sparen? Bitte blättern Sie nicht einfach weiter.

Was so klingt, als würde ich auf meiner Wohnzimmercouch Werbung für eine Preisvergleichsseite machen, hat einen ernsten Hintergrund: Ihre Gesundheit nämlich; und wie bei der Behandlung von Krankheiten mit Hilfe von pflanzlichen Arzneimitteln eine Erstattung der Kosten durch die gesetzlichen Krankenkassen wieder möglich ist.

Pflanzliche Arzneimittel, sogenannte Phytopharmaka, werden seit mehreren tausend

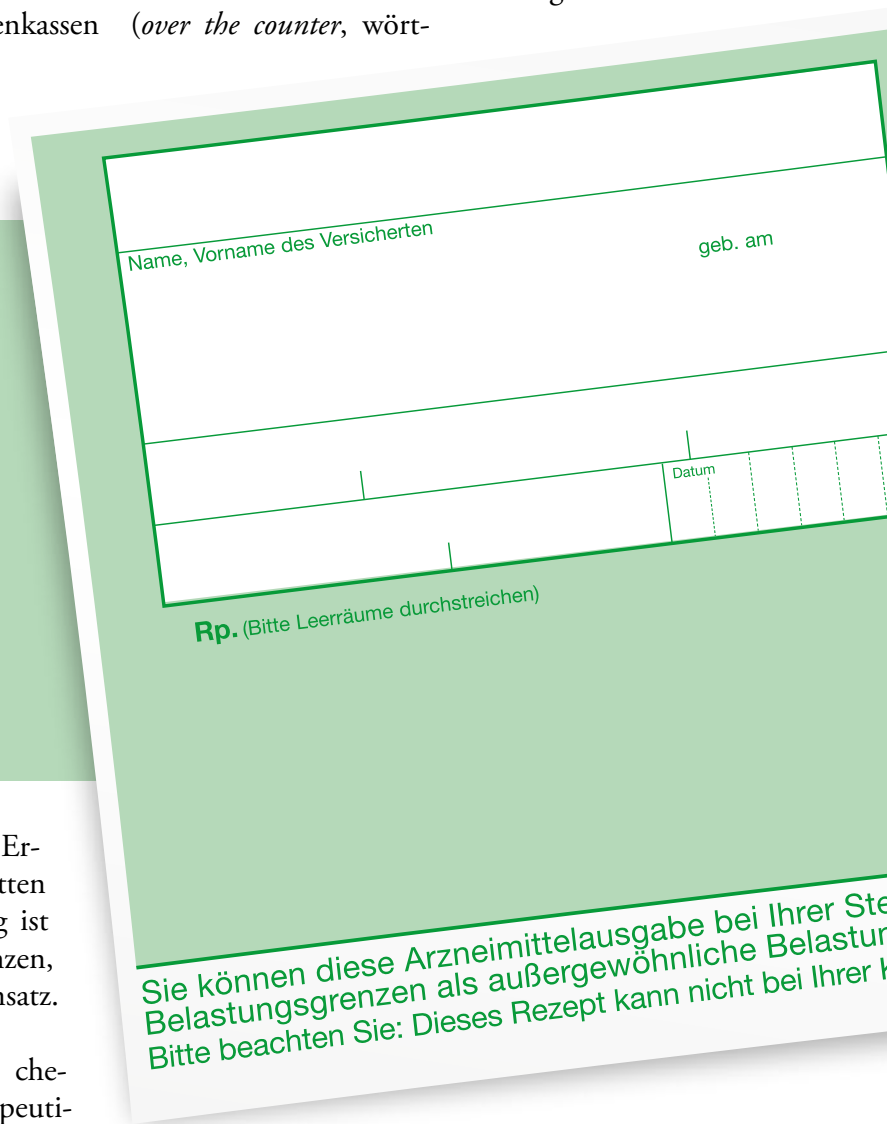
Das grüne Rezept

Jahren von Menschen gegen eine Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt. Ob in Kapseln, Tabletten oder als Flüssigkeit, die Art der Zubereitung ist vielfältig. Hierbei kommen sowohl ganze Pflanzen, Pflanzenteile oder Extrakte von diesen zum Einsatz.

Pflanzliche Arzneimittel müssen, genau wie chemisch-synthetische Arzneimittel, eine therapeutische Wirksamkeit zeigen. Anders ist es bei den meisten homöopathischen Arzneimitteln der Fall, für die kein Wirksamkeitsnachweis erbracht werden und das Produkt lediglich registriert werden muss. Neben der therapeutischen Wirksamkeit müssen pflanzliche Arzneimittel für den Anwender unbedenklich und verträglich sein, sowie eine konstante pharmazeutische Qualität aufweisen.

Während chemisch-synthetische Arzneimittel oftmals genau einen Wirkstoff enthalten und daher in gewissem Maße durch ein anderes Präparat mit demselben Wirkstoff ausgetauscht werden können, enthalten pflanzliche Arzneimittel, wie bereits beschrieben, Pflanzen, Pflanzenteile oder Pflanzenextrakte. Diese setzen sich aus einer Vielzahl einzelner Substanzen zusammen, weshalb Phytopharmaka von unterschiedlichen Herstellern mit unterschiedlichen Extrakten durchaus verschieden sein können, selbst wenn sie aus ein und derselben Heilpflanze hergestellt wurden.

Grundsätzlich muss ein Patient sogenannte OTC (*over the counter*, wört-



lich „über den Tresen“) Arzneimittel, also Arzneimittel, die nicht explizit vom Arzt verschrieben werden müssen und die Patientinnen und Patienten somit verschreibungsfrei in einer Apotheke kaufen können, zunächst selbst bezahlen. Viele Krankenkassen erstatten allerdings im Rahmen der Satzungsleistung unter bestimmten Bedingungen diese Kosten zumindest anteilig. Hierzu ist es in den meisten Fällen als

erstes erforderlich, dass ein grünes Empfehlungsrezept von der Ärztin oder vom Arzt ausgestellt wurde. Hierdurch soll u.a. verhindert werden, dass sich Patientinnen und Patienten ohne die ausdrückliche Empfehlung eines Arztes selbst therapieren. Zusammen mit der Quittung aus der Apotheke kann das Rezept dann bei der Krankenkasse eingereicht werden.



KONSTANTIN JUNG-ROSE

M. Sc. Molekulare Biotechnologie
Scientific & Regulatory Affairs,
Ruhrpharm AG
www.ruhrpharm.de

Arzneimittel, arzneimittelähnliche Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika. Inzwischen übernehmen 75 Krankenkassen (Stand: 15.01.2019) die Kosten für OTC-Arzneimittel wieder teilweise oder vollständig.

Am besten fragen Sie einfach direkt bei Ihrer Krankenkasse nach, welche Satzungsleistungen Sie in Anspruch nehmen können und was dabei zu beachten ist. Alternativ gibt es auf www.ruhrpharm.de einen Überblick über die OTC-Satzungsleistungen der Krankenkassen.

Bezugsdatum

Apotheken-Nummer / IK

Gesamt-Brutto

Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.	Faktor	Taxe

Arztstempel/Unterschrift des Arztes

**Steuererklärung im Rahmen Ihrer persönlichen Steuererklärung geltend machen.
Rezept bei der Krankenkasse zur Erstattung eingereicht werden.**

Über diesen QR-Code gelangen Sie mit Ihrem Smartphone direkt zur Liste.



Seit 2012 ist die Erstattung von OTC-Arzneimitteln im Rahmen der Satzungsleistung wieder möglich, wobei jede Krankenkasse selbst über den genauen Umfang der Satzungsleistung in Bezug auf die Erstattung von OTC-Arzneimitteln entscheidet. Generell ausgenommen von einer Erstattung sind frei verkäufliche

Neben dem finanziellen Vorteil für die Patientin oder den Patienten gibt es durch die Regelung mit dem grünen Rezept noch einen weiteren wichtigen Punkt. Da die Ärztin oder der Arzt das Rezept für Patientinnen und Patienten ausfüllen muss, behält er zu jedem Zeitpunkt den Überblick über deren sämtliche Arzneimittel und kann so Wechselwirkungen unter den Arzneimitteln erkennen und ggf. vorbeugen.

L-Arginin bei Erektions- problemen

Die geheime Volkskrankheit

Die erektile Dysfunktion, umgangssprachlich auch Potenzstörung oder Impotenz, ist definiert als die dauerhafte Unfähigkeit eine Erektion zu erreichen oder aufrecht zu erhalten, die für einen befriedigenden Geschlechtsakt ausreicht. Studien zeigen, dass die erektile Dysfunktion mit dem Alter häufiger wird, wobei etwa jeder Zehnte der 50-Jährigen und bereits etwa jeder Dritte der 60-jährigen betroffen sind¹. Die Ursachen können sehr vielfältig sein. Bei jüngeren Männern überwiegen psychische Auslöser, während mit zunehmenden Alter die Ursachen meistens körperlich bedingt sind.



Warnhinweis auf schwere Herz-Kreislauferkrankungen

Ein Arzt sollte auf jeden Fall aufgesucht werden, weil die erektile Dysfunktion häufig ein Warnhinweis auf teilweise schwere Herz-Kreislauferkrankungen sein kann. Dazu zählen Bluthochdruck, Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Diabetes mellitus, Herzinfarkt sowie Schlaganfall, welche die häufigsten Todesursachen in Deutschland sind.

Gesunde Ernährung und Auszeiten

Nicht nur Krankheiten, die Durchblutungsstörungen fördern, steigern das Risiko für Erektionsprobleme, sondern auch Stress und ein ungesunder Lebensstil wie beispielsweise wenig Bewegung, vermehrter Alkohol- oder Tabakkonsum und ungesunde Ernährung. Es ist daher wichtig sich Auszeiten zu nehmen und sich vital- und ballaststoffreich zu ernähren. Beispiele sind ausreichend Schlaf, Freizeitaktivitäten, Sport, Waldspaziergänge und das Pflegen von sozialen Kontakten. Neben diesen Maßnahmen kann die Einnahme von zusätzlichen Nährstoffen sinnvoll sein.

Studienergebnisse mit L-Arginin und B-Vitaminen als zusätzliche Nährstoffe

Betroffene haben einen erhöhten Bedarf an Arginin, Vitamin B6, B12 und Folsäure. Diese drei Vitamine tragen nachweislich zur Verringerung von Müdigkeit und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auch die Regulierung der Hormontätigkeit kann



JOHANNA SCHÄFERMANN

M. Sc. Systembiologie
Scientific & Regulatory Affairs,
Ruhrpharm AG
www.ruhrpharm.de

durch das Vitamin B6 beeinflusst werden. Zusätzlich sind die Vitamine B6 und B12 einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Blutbildung zuträglich. L-Arginin ist ein Baustein von Proteinen und die alleinige Vorstufe eines der kleinsten Botenstoffe im menschlichen Körper, dem Stickstoffmonoxid (NO). Indem der Botenstoff in die Muskelschicht der Gefäße gelangt, führt er physiologisch zu einer Gefäßerweiterung. L-Arginin trägt somit indirekt zu einer Gefäßerweiterung und damit zu einer normalen Durchblutung bei. Zusätzlich wurde wissenschaftlich gezeigt, dass die ergänzende Aufnahme von L-Arginin den Blutdruck nachweislich senkt² und die Erektion signifikant verbessert³.

Bereits 1998 erhielten Wissenschaftler für die Erforschung des Zusammenhangs von Arginin und Stickstoffmonoxid den Nobelpreis für Medizin.

Das Fazit

Ein gesunder Lebensstil und eine diätetische Behandlung mit einer Kombination aus L-Arginin und B-Vitaminen können sich positiv auf eine erektile Dysfunktion auswirken. Wenn Sie weitere Informationen wünschen: Fragen Sie Ihren Facharzt!

Hinweis: Die hier genannten allgemeinen Ratschläge bieten keine Grundlage zur medizinischen Selbstdiagnose oder -behandlung. Sie können keinen Arztbesuch ersetzen.

L-Arginin erhöht die Leistungsfähigkeit, erhält die normale Durchblutung und verbessert die Erektion.

¹ Braun, M., et al. "Die Prävalenz von männlichen Erektionsstörungen in Deutschland heute und in der Zukunft." Aktuelle Urologie 31.05 (2000): 302–307.

² Dong, Jia-Yi, et al. "Effect of oral L-arginine supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized, double-blind, placebo-controlled trials." American heart journal 162.6 (2011): 959–965.

³ Chen, J., et al. "Effect of oral administration of high-dose nitric oxide donor L-arginine in men with organic erectile dysfunction: results of a double-blind, randomized, placebo-controlled study." BJU int 83.3 (1999): 269-73.

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Die gute Reiseapotheke enthält neben den Medikamenten, die zur Hausapotheke gehören, auch die Mittel gegen typische Reisebeschwerden. Je nach Art und Ziel der Reise sowie der medizinischen Versorgung im Urlaubsland variiert die Zusammensetzung der Reiseapotheke.

Prüfen Sie jetzt mit der Checkliste, ob Sie beim Packen Ihrer Reiseapotheke an alles gedacht haben!



Hier gibt es für Ihren nächsten Urlaub eine ausfüllbare Vorlage zum Ausdrucken:
www.ruhrpharm.de/news/reiseapotheke.html

CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

- Alle individuell benötigten Medikamente z. B. Allergiemittel, Blutdrucksenker
- Schmerztabletten
- Fiebersenker
- Tabletten gegen Reisekrankheit
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden z. B. Diarrhoe
- Medikamente gegen Erkältungsbeschwerden
- Desinfektions spray
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Juckreiz
- Wundversorgungsmittel
- Zeckenschutzmittel
- Sonnenschutzmittel

