



GUT
DURCH DEN
WINTER

AUSGABE 37

FLUXX[®]GESUND

Das urologische Praxismagazin

- › Blasenentzündungen vorbeugen und behandeln
- › Wie Glücks- und Schlafhormone unser Einschlafen beeinflussen
- › Neues aus Brüssel – eine Medizinerin ganz oben



Kommt bestens durch den Winter: der Eisbär.

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

© Ludmila / stock.adobe.com
© bmf-foto.de / stock.adobe.com
© mraoraor / stock.adobe.com
© adragan / stock.adobe.com
© European Union 2019 – Source: EP
© Robert Kneschke / stock.adobe.com

ANZEIGE

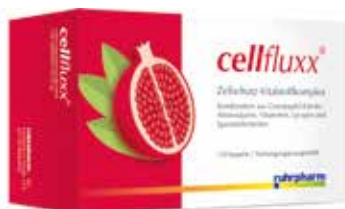


cellfluxx[®]

Mit Zink, Selen und Vitamin E zum
Schutz vor oxidativem Stress

Zellschutz-Vitalstoffkomplex

Jetzt mit
20 µg
Vitamin D3



Kombination aus Granatapfel-Extrakt,
Aminosäuren, Vitaminen, Lycopin und
Spurenelementen

Mit Vitamin B12 und D3 für eine normale Funktion des Immunsystems
und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

ruhrpharm

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



Liebe Leserinnen und Leser,

die Tage werden wieder kürzer und die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Damit geht das Risiko einher, sich zu erkälten und auch die Blase zu verkühlen. Wer sich trotz etlicher, wärmender Kleidungsschichten doch eine Blasenentzündung zuzieht, bekommt in dieser Ausgabe der Fluxxgesund einige Tipps, wie diesem leidigen Thema begegnet, oder noch besser, vorgebeugt werden kann. Da guter Schlaf für ein gesundes Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte wichtig ist, haben wir beleuchtet, was der „Schlaf-Wach“-Rhythmus und das Schlaf-Hormon Melatonin damit zu tun haben. Und auch Paare, die gerade eine Familie planen, können nachlesen, welchen Einfluss gesunde Ernährung auf die Fruchtbarkeit haben kann.

Wenn es im Wartezimmer dann doch noch länger dauert, können Leserinnen und Leser erfahren, was die neue EU-Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen für die Gesundheitspolitik in Brüssel plant und wieso Männer ab 40 einen PSA-Test in Betracht ziehen sollten.

Redaktion und Autoren wünschen dabei gute Unterhaltung.

Herzlichst, Ihr

Frederick Walte

INHALT

- 4** · Erholsamer Schlaf – Wie Glücks- und Schlafhormone unser Einschlafen beeinflussen
- 6** · Blasenentzündungen vorbeugen und behandeln
- 8** · Kinderwunsch – Was kann "Mann" tun?
- 10** · Kreuzworträtsel
- 11** · Neues aus Hamburg: Nutzen des PSA-Tests
· Fluxx erklärt!
- 12** · Neues aus Brüssel: Eine Medizinerin ganz oben
- 14** · Lieferengpässe – Wenn Arzneimittel fehlen

GENDER DISCLAIMER

Alle Geschlechtsformen sind der in diesem Magazin verwendeten Geschlechtsform gleichgestellt. Lediglich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde in Teilen des Magazins die jeweilige Form gewählt. Die Redaktion bemüht sich um eine fortwährende Verbesserung der Sichtbarkeit und Gleichberechtigung der Geschlechter.

Erholsamer Schlaf – Wie Glücks- und Schlafhormone unser Einschlafen beeinflussen

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Erholsamer Schlaf ist ein Grundbedürfnis und notwendig, um unsere Leistungsfähigkeit zu bewahren. Dabei ist nicht die Dauer des Schlafs maßgebend, sondern seine Qualität.

Durch einen entspannten Schlaf kommt ein gewaltiger Mechanismus in Gang, der wie ein Großputz auf unseren Körper wirkt. Im Schlaf regeneriert sich die Haut, die Abwehrcellen werden erneuert und das Immunsystem wird gestärkt. Zusätzlich verarbeitet das Gehirn die tagsüber gewonnenen Informationen, sodass Erinnerungen gespeichert werden. Auch die Stimmung wird reguliert, indem sich die Nerven beruhigen.

Und was hat das Glückshormon mit einem erholsamen Schlaf zu tun?

Im Gehirn wird die Aminosäure L-Tryptophan zu Serotonin umgebaut. Dieses Hormon dämpft als sogenannter Neurotransmitter die Übermittlung der Gefühlszustände Angst, Kummer, Aggressivität und Hunger an unser Gehirn. Serotonin ist daher auch als

Glückshormon bekannt, weil es als Botenstoff innere Ausgeglichenheit und Wohlbefinden vermittelt.

Darüber hinaus wird Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Eine ausreichende Menge an Melatonin macht müde und sorgt für einen ruhigen Schlaf. Ein niedriger Melatonin-Spiegel dagegen kann mit Schlafstörungen verbunden sein. Wie wichtig gesun-

der und erholsamer Schlaf ist, wird oft erst dann offensichtlich, wenn er fehlt.

Die Bildung des Schlafhormons im Gehirn wird durch Licht gehemmt. Bei Dunkelheit wird diese Hemmung aufgehoben und die Produktion des müde machenden Melatonins beschleunigt sich. Für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus ist also auch ein natürlicher Dunkel-Hell-Rhythmus wichtig. Viele Menschen bekommen tagsüber auf der Arbeit zu wenig Sonnenlicht ab und abends zu viel künstliches Licht. Die innere Uhr ist durcheinander. Auch bei Schichtarbeit und Fernreisen (Jetlag) kann der Melatonin-Haushalt durch die Zeitumstellung gestört werden.

Übrigens wird das müde machende Melatonin auch durch Blaulicht unterdrückt, das aus Smartphones und Flachbildschirmen leuchtet. Die Wellenlänge des Lichtes signalisiert dem Körper wach zu bleiben. Empfohlen wird daher das Handy und den Fernseher aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Ein Tipp für alle Leser, die vor dem Schlafengehen nicht auf das Schreiben von E-Mails oder Surfen verzichten möchten: Viele Displays haben Blaulichtfilter, die über die Einstellungen angeschaltet werden können. So wird das Farbschema verändert und es wird kein blaues Licht mehr ausgesendet. Es lassen sich auch Einstellungen vornehmen, den Blaulichtfilter zu bestimmten Uhrzeiten automatisch zu aktivieren.

JOHANNA SCHÄFERMANN

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



Der beste Taktgeber für unsere innere Uhr ist jedoch das Sonnenlicht. Für einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus hilft es daher tagsüber viel draußen zu sein. Schlaffördernd sind außerdem feste Schlafrituale und Entspannungstechniken sowie ein kühler Schlafraum (bis 18 °C). Einen Einfluss auf unsere Schlafqualität hat auch die Ernährung am Abend. Koffeinhaltige Getränke, Alkohol und schwere Speisen wirken sich negativ aus.


Wussten Sie, dass Melatonin sogar in einigen Lebensmitteln vorkommt?

Den höchsten Gehalt weisen Cranberrys auf, aber auch einige Pilzarten (Edel-Reizker, Gemeiner Steinpilz, Zucht-Champignon, Echter Pfifferling), Getreidearten (Mais, Reis, Weizen, Hafer, Gerste) und getrocknete Tomaten sowie Paprika enthalten den Botenstoff. Der Verzehr von melatoninreichen Lebensmitteln wirkt sich nachweislich positiv auf das Schlafverhalten aus.¹

Sie können Ihren Körper über eine ausgewogene und gesunde Ernährung auch dabei unterstützen, das Glückshormon Serotonin zu bilden. B-Vitamine und Mineralstoffe wirken als sogenannte Cofaktoren auf dessen Produktion. Die Aminosäure Tryptophan ist direkt an der Serotoninbildung beteiligt. Sie ist insbesondere in Nüssen, Fisch und Weizen enthalten. Diese Aminosäure ist auch der Grund, warum Großmutter's Tipp tatsächlich wirkt: „Warme Milch mit Honig hilft beim Einschlafen“. Der Eiweißbestandteil Tryptophan in der Milch wird im Körper für die Produktion des schlaffördernden Glückshormons Serotonin benötigt.

¹ Meng, X. et al. "Dietary sources and bioactivities of melatonin." *Nutrients* 9.4 (2017), 367.

Übrigens: Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, wodurch die durchschnittliche Schlafdauer abnimmt.



Der Herbst steht vor der Tür. Mit dem Start der kalten Jahreszeit beginnt bei vielen auch wieder die Zeit mit Schmerzen beim Wasserlassen oder einem unangenehmen Gefühl in der Blase.

Blasenentzündungen vorbeugen und behandeln

Blasenentzündungen sind eine der am häufigsten vorkommenden Erkrankungen in der kalten Jahreszeit. Vor allem Frauen kennen die Beschwerden, allerdings sind Männer hiervor keineswegs gefeit.

In 80–90% der Fälle ist das Darmbakterium *Escherichia coli* für die Entzündung verantwortlich. Die möglichen Ursachen, wie Bakterien in die Blase gelangen, sind vielfältig. Neben dem Gebrauch eines Katheters, der Verwendung bestimmter Verhütungsmittel wie z.B. eines Diaphragmas oder einer falschen Intimpflege können auch andere Gründe dafür verantwortlich sein. Die anatomische Nähe der Harnröhre zum Analbereich bei Frauen kann hier bspw. zudem eine Übertragung der Bakterien begünstigen.

Eine Unterkühlung führt nicht nur im Mund und Nasenbereich zu einem Austrocknen der Schleimhäute. Auch der Intimbereich ist hiervon betroffen, wodurch der Schutzmechanismus gegenüber Krankheitserregern beeinträchtigt sein kann und Bakterien über den Harnleiter in die Blase gelangen können.

Zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten zählen neben einer richtigen Intimpflege bei Frauen auch einfache Tipps, wie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Unterkühlungen zu vermeiden und den Toilettengang nicht hinauszuzögern. Auch die Einnahme von pflanzlichen Arzneimitteln oder bestimmten Nahrungsmitteln kann die Gefahr der Erkrankung verringern.

Zu nennen sind hier vor allem drei Stoffe, die bereits häufig angewandt werden. D-Mannose, Cranberrys und Echtes Goldrutenkraut. Produkte mit dem Zuckermolekül D-Mannose haben in letzter Zeit einen regelrechten Hype in den Medien erfahren. Eine tägliche Gabe von mindestens 2 g D-Mannose kann vorbeugend vor einer Blasenentzündung schützen, indem die Anheftung der Bakterien an die Blasenschleimhaut verhindert werden kann.¹



KONSTANTIN JUNG-ROSE

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

Zur Gruppe der Inhaltsstoffe, die diese Anheftung verhindern können, gehören auch bestimmte Stoffe in Cranberry-Produkten,² deren Ruf in der Vergangenheit zu Unrecht gelitten hat. Grund hierfür sind häufig auftretende, missverständliche Inhaltsangaben. Nicht der Gesamtanteil an Proanthocyanidinen (PAC) ist wichtig, sondern lediglich der Anteil des PAC-Typs A, welcher in ausreichender Menge oftmals nur in hochwertigen Cranberry-Extrakten zu finden ist. Hier wäre eine vermehrte, objektive Aufklärung durch die Hersteller oder sogar durch die Ärzte empfehlenswert.

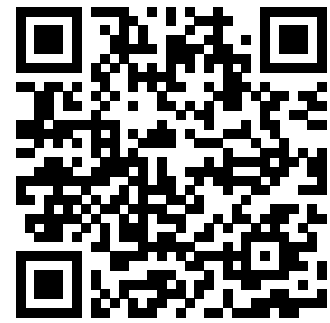
Das Echte Goldrutenkraut (*Solidago virgaurea*) wurde bereits in der vergangenen Ausgabe der Fluxxgesund ausführlich beleuchtet. Es wirkt antibakteriell (ohne die Nebenwirkungen eines klassischen Antibiotikums) und durchspülend, treibt die Bakterien also schneller aus der Blase.³ Weiterhin eignet es sich nach ärztlicher Rücksprache für eine langfristige Anwendung, die gerade dann sinnvoll sein kann, wenn Patienten häufiger im Jahr von einer Blasenentzündung betroffen sind.

Leider verordnen nach wie vor viele Ärzte ein Antibiotikum als Standardtherapie bei einer Blasenentzündung. Neben der Belastung für den Patienten kann hierdurch das Entstehen von multiresistenten Keimen, sogenannten Krankenhauskeimen begünstigt werden. Bei übermäßiger oder nicht sachgemäßer Verwendung von Antibiotika können sich Bakterien durch Mutationen an Antibiotika „gewöhnen“, wodurch diese nicht mehr wirken. Dabei schlägt sogar die verlässlichste Behandlungsempfehlung für Ärzte, die sogenannte S3-Leitlinie, bei einer lokal begrenzten Entzündung der Blase, als mögliche Therapie u.a. zunächst die Verwendung eines Schmerzmittels (Ibupro-

fen), zusammen mit einer erhöhten Trinkmenge vor. Unterstützend helfen können hier aber auch die oben genannten pflanzlichen Inhaltsstoffe, die keine Resistenzen bei Bakterien begünstigen.

Oftmals geht die Gabe eines Antibiotikums allerdings nicht ausschließlich vom Arzt aus. Viele Patienten glauben nicht an die Wirkung von langjährig erforschten, sicheren und hochwertigen pflanzlichen Arznei-

Hier gibt es
Tipps gegen
eine Blasen-
entzündung:



www.ruhrpharm.de/news/tipps_gegen_blasenentzuendung.html

mitteln, wie dem genannten Echten Goldrutenkraut. Hier beugen sich manche Ärzte dem Drängen der Patienten und verschreiben stattdessen ein Antibiotikum. Daher an dieser Stelle mein Appell an alle Patienten: Bestehen Sie bitte nicht von sich aus auf ein Antibiotikum. Der urologische Facharzt erklärt gerne, wieso gerade in diesem Fall ein Antibiotikum sinnvoll ist oder eben nicht.

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

¹ Kranjčec, B., Papeš, D. & Altarac, S.; World J Urol (2014) 32: 79. <https://doi.org/10.1007/s00345-013-1091-6>.

² Singh, I., Gautam, L.K. & Kaur, I.R.; Int Urol Nephrol (2016) 48: 1379. <https://doi.org/10.1007/s11255-016-1342-8>.

³ Melzig, M.; Echtes Goldrutenkraut – ein Klassiker in der urologischen Phytotherapie. Wiener Medizinische Wochenschrift. 154 (2004), 523-527.

Kinderwunsch – Was kann "Mann" tun?

Etwa jedes zehnte Paar mit Kinderwunsch leidet an Unfruchtbarkeit – also an dem Ausbleiben der Schwangerschaft nach mindestens 12 Monaten ungeschütztem Geschlechtsverkehr. Das sind die Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO).



Für die betroffenen Paare bedeutet dies eine große psychische Belastung. Hinzu kommt, dass die Fruchtbarkeit mit fortschreitendem Alter abnimmt. Dabei ist Unfruchtbarkeit eines Partners als Ursache für ausbleibende Schwangerschaft zwischen den Geschlechtern ausgeglichen.

Nur den fittesten Spermien gelingt es die Eizelle der Frau zu befruchten. Allerdings wird seit Jahren eine Verschlechterung der Samenqualität beobachtet. Studien zeigen, dass die Spermiedichte in den letzten 60 Jahren weltweit um rund 50% abgenommen hat.¹ Auch die Qualität der Eizellen der Frau wird durch den Lebensstil und die Umwelt beeinflusst. Seit der Geburt sind die Eizellen in den Eierstöcken angelegt. Mit dem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass diese bspw. durch die vermehrte Exposition mit Umweltgif-

JOHANNA SCHÄFERMANN

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



ten im Blutkreislauf in ihrer Funktionsfähigkeit beeinträchtigt werden.

Zeugungsfähigkeit lässt sich steigern

Je offener Paare für eine Umstellung von Lebensstil und Ernährung sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines erfüllten Kinderwunsches.

Alkohol- und Tabakkonsum sind am besten vollständig zu vermeiden oder zumindest zu verringern. Denn durch das Rauchen werden die Anzahl, die Qualität und die Beweglichkeit der Spermien erheblich verringert. Auch wird die Bindungsfähigkeit der Spermien an die Eizelle deutlich eingeschränkt. Es kann sogar das Erbgut der Samen schädigen, was sich auf den Embryo auswirkt und zu einer Fehlgeburt führen kann. Nach einem Rauchstopp steigen die Chancen, ein Kind zu zeugen, um bis zu 30%.

Weitere Einflussfaktoren wie Stress am Arbeitsplatz, Termindruck und innere Unruhe können die Qualität der Spermien beeinflussen. Achten Sie daher darauf, den Stress des Tages durch entspannte Abende mit der Partnerin und Spaziergänge wieder abzubauen.

Auch regelmäßiger Sport hilft Stress abzubauen, sich fit zu halten und Übergewicht zu vermeiden. Bewegung treibt die Spermien im wahrsten Sinne des Wortes an.

Wussten Sie, dass auch die Ernährungsgewohnheiten beider Elternteile die Empfängnis beeinflussen?

Eine gesunde vollwertige Ernährung hat einen besonderen präventivmedizinischen Stellenwert. Die Ernährung sollte reich an Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, pflanzlichen Ölen, gut durchgebratenem Fisch und magerem Fleisch sein. Als Snacks zwischendurch tauschen Sie Fast Food, Chips und Süßigkeiten durch Obst, Nüsse und Milchprodukte aus.

Die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen ist besonders wichtig. Mehrere Studien zeigen, dass die Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 und der Vitamine A, C und E, sowohl die Qualität der Spermien als auch der Eizellen signifikant verbessert.^{2,3}

Zink ist als essentielles Spurenelement von zentraler Bedeutung für eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Der Zinkbedarf steigt in der Schwangerschaft um knapp 50% an. Bei einer Ejakulation verbraucht der Körper etwa 0,3 mg bis 1,8 mg Zink. Als Bestandteil von verschiedenen Enzymen trägt es zu einer normalen DNA-Synthese bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung. Zink leistet außerdem einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zu einer normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion.

Selen ist am Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beteiligt und trägt sowohl zu einer normalen Funktion des Immunsystems als auch zu einer normalen Spermienbildung bei.

Auch ein normaler Vitamin-D-Spiegel ist eine wichtige Voraussetzung für eine Schwangerschaft. In einer Untersuchung an 300 Männern wurde der Vitamin-D-Status mit der Samenqualität, der Anzahl an Spermien, der Beschaffenheit und der Beweglichkeit der Spermien in Verbindung gebracht. Zusätzlich gibt es Hinweise auf eine positive Wirkung auf die Testosteronkonzentration und die Fruchtbarkeitsergebnisse.⁴

Egal wie dringend der Kinderwunsch ist, bleiben Sie gelassen und geduldig! Alle genannten Tipps können die Chancen auf eine erfolgreiche Befruchtung erhöhen. Übrigens leidet die Spermienqualität bei hohen Temperaturen eher als im Kühlen. Wenn es im Sommer mit dem Projekt Baby also noch nicht geklappt hat, dann erhöhen sich die Chancen auf einen Erfolg bei kühleren Temperaturen in den Herbst- und Wintermonaten.

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

¹ Carlsen, E. et al. "Evidence for decreasing quality of semen during past 50 years." *BMJ* 305.6854 (1992), 609-613.

² Luddi, A. et al. "Antioxidants reduce oxidative stress in follicular fluid of aged women undergoing IVF." *Reproductive Biology and Endocrinology* 14.1 (2016), 57.

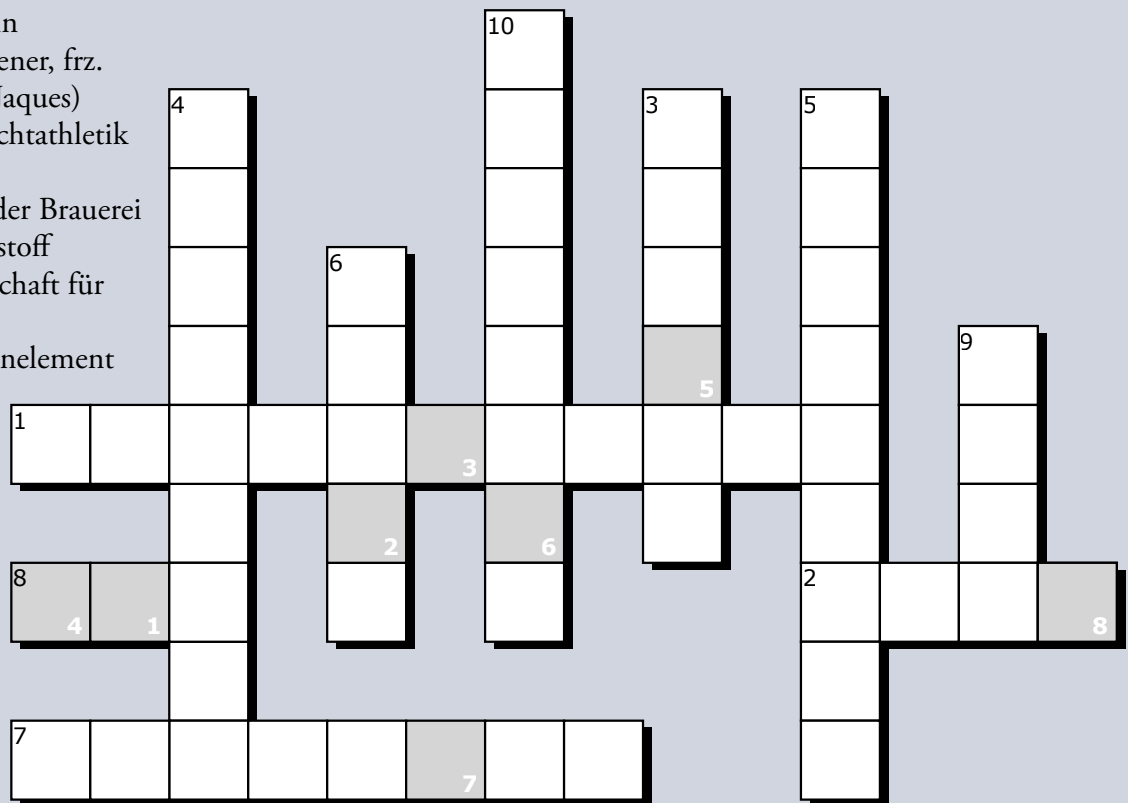
³ Nadjarzadeh, A. et al. "Effect of Coenzyme Q10 supplementation on antioxidant enzymes activity and oxidative stress of seminal plasma: a double-blind randomised clinical trial." *Andrologia* 46.2 (2014), 177-183.

⁴ Anagnostis, P., Karras S., and Goulis D.G. "Vitamin D in human reproduction: a narrative review." *International journal of clinical practice* 67.3 (2013), 225-235.

Gewinnspiel

Senden Sie die Lösung per E-Mail (Betreff "Gewinnspiel 37") zusammen mit Ihrem Namen und Ihrer Postadresse an info@ruhrpharm.de und gewinnen Sie einen von drei hochwertigen Bluetooth-Lautsprechern!

- 1: Fruchtbarkeit
- 2: griech. Siegesgötin
- 3: kürzlich verstorbener, frz. Staatspräsident (Jaques)
- 4: Disziplin der Leichtathletik
- 5: Schlafhormon
- 6: ehem. Dortmunder Brauerei
- 7: chemischer Hilfsstoff
- 8: Deutsche Gesellschaft für Urologie (Abk.)
- 9: essentielles Spurenelement
- 10: Samenzelle



LÖSUNG: 1 2 3 4 5 6 7 8

Durch die Teilnahme am Gewinnspiel stimmen Sie der Verarbeitung von personenbezogenen Daten zum Zwecke des Gewinnspiels gemäß DSGVO durch Ruhrpharm AG und im Falle eines Gewinns der Nennung Ihres Namens im Format "Max M. aus Musterstadt" zu. Die Teilnahme ist kostenlos und ab dem vollendeten 18. Lebensjahr möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss: 29.02.2020

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

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

FLUXX ERKLÄRT!



Neurotransmitter

überträgt als chemischer Stoff die Erregung von Nervenzellen an andere Zellen

Cofaktor

chemischer Hilfsstoff für die Aktivität von Enzymen

Coenzym

organisch-chemischer Hilfsstoff

Spurenelemente

chemische Elemente, die lebenswichtig für ein Lebewesen sind und in nur sehr geringen Mengen im Organismus vorkommen

Oxidativer Stress

Zellschädigungen durch im Körper gebildete, reaktive Sauerstoffverbindungen

Zellteilung

biologischer Vorgang der Teilung einer Mutterzelle in zwei Tochterzellen

Antimikrobielle Resistenzen

Eigenschaften von Mikroben (Bakterien, Viren, Pilze, und andere Einzeller) sich der abtötenden Wirkung von Medikamenten zu entziehen

Neues aus Hamburg – Nutzen des PSA-Tests

In ihrer Stellungnahme empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU) e.V. im Rahmen ihres Jahreskongresses in Hamburg mit ihrem Präsidenten Prof. Dr. med. Oliver W. Hakenberg den PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs „dringend“. Die PSA-Wertbestimmung solle ab dem 45. Lebensjahr, bei familiärem Risiko ab dem 40. Lebensjahr durchgeführt werden. Dabei gebe die Höhe des ersten PSA-Wertes Anhaltspunkt, in welchem zeitlichen Intervall weitere Kontrollen erfolgen sollten.

Was bedeutet PSA und wie wird der Test durchgeführt?

Das Prostata-spezifische Antigen (PSA) ist ein Enzym, das im Drüsengewebe der Prostata gebildet und bei Ejakulation dem Samensekret zur Verflüssigung zugeführt wird. Da es auch in geringen Mengen ins Blut übertritt, reicht eine Blutprobe des Patienten aus, um den Wert in einem labormedizinischen Verfahren zu bestimmen.

Vor- und Nachteil des PSA-Tests

Die Methode des PSA-Wertes ist sehr sensitiv. Das bedeutet, dass auch die Erkennung von Prostatakarzinomen in einem Frühstadium möglich ist, was für eine erfolgreiche Behandlung oder das Verhindern von Metastasen-Bildung erforderlich ist. Allerdings reicht diese Methode nicht aus, um einen Verdacht zu bestätigen oder auszuschließen, weil der PSA-Wert auch durch andere Faktoren wie Alter, Größe der Prostata oder entzündliche Vorerkrankungen erhöht sein kann.

Es sind also auch Überdiagnose oder Übertherapie möglich, was jedoch bei allen Tumormarkern der Fall ist. Zusammen mit der rektalen Tastuntersuchung stehen damit aber der Ärztin oder dem Arzt gute Methoden zur Erstdiagnose zur Verfügung, die im Falle eines Verdachts durch weitere Untersuchungen wie Biopsie oder Magnetresonanztomographie ergänzt werden. Die DGU ist daher der Ansicht, dass eine „ärztliche Beratung und Aufklärung über Sinn und Nutzen sowie möglicher Folgen vorausgehen muss.“

**Vorsorge rettet Leben.
Bitte lassen Sie sich bei
Ihrer Ärztin oder Ihrem
Arzt beraten!**



Lesen Sie hierzu
unseren Beitrag
„Neues aus Ham-
burg“ über den
PSA-Test auf
S. 11!

Neues aus Brüssel – eine Medizinerin ganz oben

Am 16. Juli wurde mit Dr. Ursula von der Leyen nicht nur zum ersten Mal eine Frau an die Spitze der EU-Kommission gewählt, sondern auch eine Medizinerin. Aber bedeutet letzteres auch, dass Gesundheitspolitik in der EU einen neuen Stellenwert bekommt? Einen, den die EU-Bürger zurecht erwarten?

Nun, das bleibt noch abzuwarten. Zumindest hat sie jedoch in ihrem offiziellen Brief an die Gesundheitspolitikerin und Psychologin Stella Kyriakides sechs Themen auf EU-Ebene in den Fokus gerückt.¹ Als designierte Kommissarin für Gesundheit soll sie Hilfestellung dabei geben, die Versorgung mit bezahlbaren Medikamenten² in Europa sicherzustellen und zu garantieren, dass die europäische, pharmazeutische Industrie ihre Innovationskraft und globale Vorreiterrolle behält.

Zum Zweiten kündigt von der Leyen einen Plan zur Bekämpfung von Krebs an mit dem Ziel, die Mitgliedsstaaten in die Lage zu versetzen, Krebsvorsorge⁴ und –behandlung weiter zu verbessern. Weitere Themen sind ein europäisches System für Gesundheitsdaten und deren Schutz, das neue Regelwerk zu Medizinprodukten, und Aufklärung über Schutzimpfungen sowie der Aktionsplan „Eine Gesundheit“ zu antimikrobiellen Resistenzen der noch amtierenden EU-Kommission.²

Dieser Aktionsplan ist in wesentlichen Punkten der Aktionsplan „Eine Globale Gesundheit“ der Weltgesundheitsorganisation WHO und sieht vor, dass das Wohl von Mensch und Tier nicht getrennt, sondern zusammen in einer Umwelt betrachtet werden. Das weite den Blick für die Übertragungswege sowohl



KEVIN RIEGER

Geschäftsfeldleiter Europa beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e. V.
www.bpi.de

von Infektionen als auch von antimikrobiellen Resistenzen (also auch von Antibiotikaresistenzen (Wir berichteten in der vorangegangenen Ausgabe der Fluxxgesund.)). Das Wissen um diese Übertragungswege zusammen mit gezielterer Forschung, Therapie und einem besseren Bewusstsein der EU-Bürger ist Ziel dieses europäischen Aktionsplans „Eine Gesundheit“.

Sobald Dr. Ursula von der Leyen und ihre Kommissarin für Gesundheit ihre Ämter antreten, werden große und wichtige Aufgaben vor ihnen stehen. Wir freuen uns darauf, beide dabei zu begleiten, und wünschen ihnen für ihre Arbeit viel Erfolg.

»»

**Lesen Sie hierzu
unseren Beitrag
„Lieferengpässe“
auf S. 14!**

¹ Von der Leyen, U.; Commissioner-designate for Health; Mission Letter; 2019

² Europäische Kommission; A European One Health Action Plan against Antimicrobial Resistance; 2017

ANZEIGE

virivital®
Enthält bevorzugt
Inhaltsstoffe aus der Natur

Spezieller Vitalstoffkomplex für den Mann

virivital®
Spezieller Vitalstoffkomplex für den Mann
60 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel
ruhrpharm

Zink und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zudem tragen sie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
Enthält die Antioxidantien Vitamin C und Vitamin E

ruhrpharm

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

Lieferengpässe – Wenn Arzneimittel fehlen

FLUXXGESUND: Herr Wolters, die Apothekenregale sind stets gut gefüllt, die Notversorgung ist geregelt, es ist zu jeder Zeit eine Apotheke erreichbar, wenn dringend Arznei gebraucht wird. Dennoch ist immer wieder von Lieferengpässen, am prominentesten bei Impfstoffen, zu hören. Wo liegen dafür die Ursachen?

Jörg Wolters: Die Ursachen für Lieferengpässe sind vielfältig. Den einzelnen Fall kann immer nur das betroffene pharmazeutische Unternehmen selbst erklären. Generell gibt es verschiedene Ursachen für Engpässe: Zum Beispiel hat ein Zulieferer den Wirkstoff oder einen anderen Grundstoff zu spät an das pharmazeutische Unternehmen geliefert; Die Produktion stockt wegen Knappheit eines Hilfsstoffs oder Packmitteln, obwohl genug Wirkstoff vorrätig ist; Es gibt Produktionsprobleme durch eine größere Maschinenstörung; Ein Werk muss für Reparaturmaßnahmen zeitweilig stillgelegt werden, weshalb die Produktion verlagert wird, und der zur Überbrückung angelegte Vorrat dann wegen nicht absehbarer Verzögerungen nicht ausreicht; Eine Produktionscharge kann wegen

Mängeln nicht für den Vertrieb freigegeben werden oder wird zurückgerufen; oder der Bedarf steigt unerwartet an, etwa bei einer Grippewelle. Und nicht zuletzt können auch neue gesetzliche Regelungen zu Verzögerungen führen, weil die Produktion erst an diese angepasst werden muss.

FLUXXGESUND: Arzneimittelversorgungssicherheit ist ein hohes Gut und für Patienten unter Umständen lebenswichtig. Wie sehen pharmazeutische Unternehmen Lieferprobleme und wie begegnen sie ihnen?

Jörg Wolters: Lieferprobleme sind für die Hersteller ein schwerwichtiges Problem. Sie sind mit Vertrauensverlust bei Patienten verbunden, die sich zu Recht auf unsere Arbeit verlassen. Das kann ein Unternehmen bedrohen. Es ist daher im Interesse der Hersteller, die eigene Lieferfähigkeit zu jedem Zeitpunkt sicherzustellen. Und wenn dennoch Lieferprobleme auftreten, sind sie bestrebt, diese möglichst rasch zu überwinden. Meist fehlen nur einzelne Packungsgrößen oder Darreichungsformen; ein Ausweichen auf andere



Packungen bzw. Darreichungsformen ist dann in aller Regel möglich. Bei patentfreien Medikamenten kann meist auf einen anderen Anbieter ausgewichen werden. Wenn es einen ernstzunehmenden Engpass gibt, suchen Hersteller und Behörden gemeinsam nach vertretbaren therapeutischen Alternativen. Das Patientenwohl steht dabei an erster Stelle.

FLUXXGESUND: Welchen Einfluss haben Produktionsstandorte im Ausland auf diese Entwicklung?

Jörg Wolters: Ein Hauptgrund für mögliche Liefer-schwierigkeiten ist die weltweite Konzentration der Wirkstoffproduktion. Dies ist dem globalen Kostendruck im Gesundheitswesen geschuldet. Zugleich steigt die weltweite Nachfrage nach Medikamenten.

Ein weiterer Grund sind die hohen Sicherheitsstandards: Bei dem kleinsten Verdacht z. B. auf Verunreinigung wird aus Sicherheitsgründen die Produktion und Auslieferung angehalten. Aber Lieferengpässe müssen wir in gewissem Maße in Kauf nehmen, wenn wir das hohe Sicherheitsniveau beibehalten wollen. Bei Impfstoffen besteht das Problem der aufwändigen Produktion einerseits und des weltweit gestiegenen Bedarfs andererseits. Deutschland befindet sich hier im Abnehmerwettbewerb mit anderen Ländern und der Aufbau neuer Produktionsstätten kann gerade bei Impfstoffen bis zu 10 Jahren dauern. Das stellt Unternehmen vor große Herausforderungen, was Planung und Planbarkeit angeht.

FLUXXGESUND: Was sagen die Krankenkassen zu dieser Problematik?

Jörg Wolters: Lieferengpässe sind auch politisch hausgemacht, vor allem durch Rabattverträge und den damit erzeugten Preisdruck. Solange Krankenkassen die Preise von Medikamenten bis in den Cent-Bereich pro Tagesbehandlung drücken können, steigt die Nachfrage in Extremfällen derart stark an, dass sie nicht mehr bedient werden kann oder unwirtschaftlich wird, was im Endeffekt die Versorgung der Patienten gefährdet. Das Risiko für Lieferengpässe wäre sehr viel geringer, wenn grundsätzlich erst Ausschreibungen für Arzneimittel durchgeführt würden, wenn mindestens vier Anbieter beteiligt wären. Zudem sollten die Krankenkassen an mindestens drei Anbieter Zuschläge erteilen, von denen mindestens einer den Standort seiner Produktion in der EU nachweisen müsste. Das würde eine störunanfällige, dezentrale Produktion und gleichzeitig hohe Qualitätsstandards sichern.

ZUR PERSON

Jörg Wolters ist seit über 20 Jahren Vorstand des mittelständischen Familienunternehmens Ruhrpharm AG mit Sitz in Bielefeld.

Seit vielen Jahren engagiert er sich im Bundesverband der pharmazeutischen Industrie e. V. und als Landesvorstand NRW für gesundheitspolitische Themen.





Nahrungsergänzungsmittel für den Mann



Mit **Zink** – trägt zu einer normalen Reproduktion und Fruchtbarkeit bei
 Mit **Selen** – trägt zu einer normalen Spermabildung bei
 Mit **Vitamin D und B12** – haben eine Funktion bei der Zellteilung

ruhrpharm

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

Zur Verfügung gestellt von Ihrer
 Facharztpraxis:

Die Sieger des Gewinnspiels 36 (Lösungswort: "MANNOSE")

- Marianne B. aus Schönwalde-Glien
- Andreas S. aus München
- Michael T. aus Köln
- Anna P. aus Saarbrücken
- Sarah K. aus Pinneberg

Herzlichen Glückwunsch!