

AUSGABE 38

FLUXX[®]GESUND

Das urologische Praxismagazin

- › Nahrungsergänzung - was kann sie leisten?
- › Buchvorstellung: Der Männer-TÜV
- › Corona und HPV - die Bedeutung des Impfens

TRINKEN SIE
GENUG
WASSER?



Wassermangel hat nicht nur auf unseren Körper erhebliche Auswirkungen.

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

© Lightfield Studios / stock.adobe.com
© stylefoto24 / stock.adobe.com
© Melica / stock.adobe.com
© SciePro / stock.adobe.com
© PhotobyTawat / stock.adobe.com
© alter_photo / stock.adobe.com
© BUCH CONTACT
© trackle GmbH

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



Liebe Leserinnen und Leser,

Corona ist bereits Anfang des Jahres zu einem geflügelten Wort geworden und wir nehmen das zum Anlass zu beleuchten, wie es generell um die Impfbereitschaft bestellt ist und wieso die HPV-Impfung mittlerweile auch für Jungen empfohlen wird. Für Interessierte geben wir auch einen kleinen Einblick in die Forschung, wie wir uns Viren im Kampf gegen bakterielle Infektionen zunutze machen können.

Im Sommer wird es wieder wichtiger als ohnehin schon, genug zu trinken, und dazu haben wir ein paar Tipps für Sie. Speziell für die Männer gibt es in dieser Ausgabe eine Buchvorstellung: Dr. Pies, Facharzt für Urologie, hat sich für sein zweites Werk die Maschine Mann vorgenommen und einen Ratgeber für Vorsorge und Männergesundheit zusammengestellt. Gegen noch mehr Wartezeit lesen Sie, was Nahrungsergänzungsmittel bei Mangelerscheinungen leisten können; und Frauen, die natürlich verhüten oder gezielt Familie planen möchten, stellen wir eine Innovation aus Deutschland vor.

Redaktion und Autoren wünschen dabei gute Unterhaltung.

Herzlichst, Ihr

Frederick Walte

INHALT

- 4 · Impfen in Zeiten von Corona – aktueller denn je
- 6 · Viren gegen bakterielle Infektionen?
- 8 · Nahrungs(ergänzungs)mittel und Medikamente
- 10 · Buchvorstellung: Dr. Pies – „Der Männer-TÜV“
- 12 · Wasser – Quell des Lebens
- 13 · Fluxx erklärt!
· Kreuzworträtsel
- 14 · Fruchtbarkeitsbestimmung mit trackle: einfach, digital, sicher

GENDER DISCLAIMER

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

Impfung in Zeiten von Corona - aktueller denn je

Eine Impfung ist laut Definition die Gabe eines Impfstoffes mit dem Ziel, vor einer Krankheit zu schützen. Nicht erst seit der Corona-Pandemie oder der Impfpflicht gegen Masern ist dieses Thema wieder in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Zu Recht.

Eine der ersten Impfungen, die entwickelt wurden, war die Pockenimpfung. 1796 führte der britische

dass mit der Kuhpockenimpfung auch die "tierische Brutalität" eingepflicht wurde.

Der Name Vakzin als Synonym für einen Impfstoff kommt von *vacca*: lat. = Kuh.

Landarzt Edward Jenner diese erstmals in Europa durch. Jenner hatte beobachtet, dass sich Personen, die sich mit einem bestimmten Bläschenausschlag am Euter von Kühen (den sog. Kuhpocken) infiziert hatten, niemals an Pocken erkrankten. Nach der Pockenepidemie 1870/71 in Deutschland, wurde 1874 eine Impfpflicht gegen Pocken erlassen. Bei Nichtbefolgung drohten Geld- und Haftstrafen.

Impfen ist so alt wie seine Gegner. Zu den bekanntesten Impfgegnern zählte beispielsweise der Philosoph Immanuel Kant, der davor warnte,

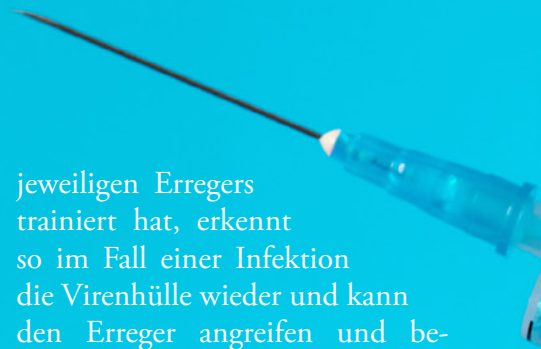
Auch heute gibt es Menschen, die Impfungen kategorisch ablehnen. Eine der bekanntesten Theorien ist die, dass bestimmte Impfungen Autismus hervorrufen können. Obwohl die Theorie inzwischen mehrfach widerlegt werden konnte, bleibt der Mythos bestehen. Selbst die Tatsache, dass der veröffentlichende Arzt seine Erlaubnis zur Ausübung des Arztberufes verloren hat und der Mitautor der Studie dem Ergebnis der Studie inzwischen widerspricht, ändert nichts daran.

Anders als zu Zeiten von Edward Jenner findet die industrielle Impfstoffproduktion heutzutage in Hühnereiern oder mit Hilfe von Zellkulturen statt. Bei Hühnereiern werden lebende Krankheitserreger in ein befruchtetes Ei gespritzt. Nachdem aus dem mehrere Wochen lang bebrüteten Ei das virushaltige Eiklar abgezogen und gereinigt wurde, werden die Viren zerstört (inaktiviert). Der eigentliche Impfstoff enthält nur Bruchstücke der Virenhülle, aber keine aktiven, vollständigen Viren. Der Körper, der mit den Bruchstücken der Virenhülle die Erkennung des

jeweiligen Erregers trainiert hat, erkennt so im Fall einer Infektion die Virenhülle wieder und kann den Erreger angreifen und bekämpfen.

Die Erzeugung eines Impfstoffes mit Hilfe einer Zellkultur bietet den Vorteil, dass auch Menschen mit einer Überempfindlichkeit gegen Hühnereiweiß mit diesem Impfstoff geimpft werden können.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat die Vermeidung oder Verzögerung von Impfungen 2019 in die Liste der globalen Gesundheitsbedrohungen aufgenommen.¹ Denn einzelne, generelle Impfgegner sind für die gesamte Bevölkerung durchaus ein Problem. Je weniger Menschen geimpft sind, umso leichter breiten sich Krankheiten aus, die eigentlich ausgerottet werden könnten. Ein Beispiel dafür sind die eingangs erwähnten Pocken, die es durch konsequentes Impfen außerhalb von Laboren nicht mehr gibt. Wer heute geboren wird, ist deshalb auch ohne Impfung geschützt. Die Masernausbreitung der vergangenen Jahre



hat gezeigt, dass eine Erkrankung, die bis 2020 ausgerottet sein sollte, aufgrund einer zu geringen Impfrate, wieder steigende Infektionszahlen aufweist.

Bei manchen Erkrankungen würde ein Anteil von 80–94 % geimpfter Personen ausreichen, um durch eine Herdenimmunität einen großen Krankheitsausbruch zu verhindern. Die Herdenimmunität funktioniert hierbei ähnlich wie eine Brandschneise, durch die ein schneller Flächenbrand verhindert oder verlangsamt wird. Je höher die Impfrate ist, umso wahrscheinlicher bricht die Population eines Krankheitserregers mangels Vermehrung zusammen und die Krankheit kann in der Bevölkerung nicht mehr zirkulieren.


Eine der neueren Impfungen ist die gegen humane Papillomaviren (HPV), welche u.a. Gebärmutterhalskrebs bei Frauen verursachen können.

2007 wurde die Impfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren empfohlen. Aktuelle Studien haben inzwischen mehrfach bestätigt, dass die Impfung sicher und wirksam ist.² Seit 2018 hat die STIKO die Empfehlung auch auf 9 bis 14-jährige Jungen ausgeweitet, da HPV hier u.a. zu einem Peniskarzinom oder analen Feigwarzen führen kann. Aufgrund der Übertragungsart ist es wichtig, dass die HPV-Impfung vor dem ersten sexuellen Kontakt eingesetzt wird, da eine nachträgliche Impfung nur noch vor den HPV-Virustypen schützt, durch die noch keine Infektion erfolgt ist.

Bitte schützen Sie sich und Ihre Familie. Das medizinische Personal in der Praxis Ihres Vertrauens berät Sie gerne und erörtert mit Ihnen, ob eine Impfung in Ihrem Fall sinnvoll ist.

¹ <https://www.who.int/news-room/feature-stories/ten-threats-to-global-health-in-2019>

² Marc Arbyn et al.: *Prophylactic vaccination against human papillomaviruses to prevent cervical cancer and its precursors.*



Ein Impfstoff erhält nur dann eine Zulassung, wenn Wirksamkeit und Verträglichkeit nachgewiesen sind.



KONSTANTIN JUNG-ROSE

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

Viren gegen bakterielle Infektionen?

Bereits vor über 100 Jahren entdeckte der Mikrobiologe Felix d'Herelle, dass winzige Bakteriophagen, „Bakterien-Fresser“, Bakterienkulturen zerstören. Bakteriophagen sind Viren, die nicht Mensch oder Tier befallen, sondern ausschließlich Bakterien als Wirt für ihre Vermehrung nutzen.



Phagen sind die am häufigsten vorkommende biologische Einheit auf der Erde und lysieren alle zwei Tage 50 % der weltweiten Bakterienpopulation.

Zwei Jahre nach der Entdeckung wurden Bakteriophagen erstmals zur Behandlung von Infektionskrankheiten beim Menschen eingesetzt. Dazu trug Felix d'Herelle die Bakteriophagen auf eine mit Bakterien infizierte Wunde auf. Dabei lief folgender Prozess ab: Der Bakteriophage dockte mit seinem Schwanz an die Schutzhülle des Bakteriums und injizierte genetisches Material aus seinem Kopf in das Bakterium. Dadurch wurde das genetische Material des Bakteriums zerstört und der Wirt zu einer „Phagenfabrik“ umprogrammiert. Sobald im Inneren des Bakteriums hunderte bis

tausende neue Phagen produziert worden waren, wurde die Zellwand des Bakteriums mit Enzymen der Phagen aufgebrochen. Das Bakterium wurde dadurch zerstört. Die freigesetzten Phagen griffen so lange weitere Bakterien an, bis sie keinen passenden Wirt mehr fanden und selbst abstarben.

Warum hat sich die Phagentherapie nicht durchgesetzt?

In den 1920er Jahren wurde das erste Antibiotikum entdeckt. Antibio-

tika sind einfacher herzustellen und können nicht nur eine Art von Bakterium abtöten, sondern als Breitbandantibiotika viele unterschiedliche Arten von Bakterien angreifen. Aufgrund des vermehrten Auftretens von multiresistenten Keimen, rückt die Phagentherapie wieder in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Das Projekt Phage4Cure

Bevor eine Therapie in Deutschland angewandt werden darf, müssen arzneimittelrechtlich vorgeschriebene Zulassungsstudien durch-

geführt werden. Das Projekt Phage4Cure des Fraunhofer-Instituts und weiteren Partnern hat genau das vor. Ihr Ziel ist es, Bakteriophagen als zugelassene Medikamente gegen bakterielle Infektionen zu etablieren. Zu Beginn muss für die Entwicklung eines Phagen-basierenden Medikaments der bakterielle Keim genau identifiziert werden, weil Phagen immer nur eine Bakterienart angreifen. Begonnen wird hier mit dem Bakterium *Pseudomonas aeruginosa*, dem häufigsten Verursacher von bakteriellen Lungentzündungen. Sind die passenden Phagen gefunden, werden diese im großen Stil vervielfältigt. Nach präklinischen Studien folgen die klinischen Studien - ein aufwändiger, gesetzlich streng reglementierter und sehr zeitintensiver Prozess. Dies hat einen guten Grund, denn es sollen nur Arzneimittel zur Zulassung kommen, die wirksam und risikoarm sind.



JOHANNA SCHÄFERMANN

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

Warum ist die Phagentherapie so vorteilhaft?

Bakteriophagen sind die natürlichen Feinde der Bakterien und damit ein natürliches Antiseptikum (keimtötendes Mittel). Es sind keine Nebenwirkungen bekannt, weshalb sie bei Neugeborenen, schwangeren und stillenden Frauen angewandt werden können. Phagen sind kompatibel mit anderen Medikamenten und befallen nicht die nützliche Mikroflora unseres Körpers.

Bakteriophagen: Die Antibiotika der Zukunft?

Bakteriophagen können Antibiotika nicht ersetzen, weil sie so hochspezifisch sind. Vielmehr sind sie als zusätzliche Therapie im Kampf gegen bakterielle Infektionen besonders wertvoll. In mittelfristiger Zukunft ist der Einsatz der Bakteriophagen bei Resistenzen eines Bakteriums und bei Unverträglichkeit gegen Antibiotika denkbar und sehr willkommen.

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



“Nicht zusammen mit Alkohol einnehmen!”
so lautet häufig die Devise, wenn es darum geht, Arzneimittel richtig zu verwenden. Zugegeben: Alkohol ist ein harsches Beispiel, um zu erläutern, wie Nährstoffe und Medikamente miteinander im menschlichen Körper wirken können, aber es macht deutlich, wo die Reise hingeht.

Nahrungs(ergänzungs)- mittel und Medikamente

Wir essen und trinken jeden Tag die unterschiedlichsten Dinge, aus den unterschiedlichsten Gründen. Milch für den Kalziumbedarf, Eier, Fisch und Fleisch, weil viel Protein enthalten ist, oder Gemüse wegen der zahlreichen Vitamine und so weiter. Und es macht Spaß, Essen ist Lebensfreude. Deshalb kommt ein Gedanke wie zum Beispiel „Nicht zusammen mit Milch(-produkten) einnehmen!“ nicht so schnell in den Sinn.

Medikamente werden im menschlichen Körper meist genauso verteilt wie Nährstoffe auch, über den Blutkreislauf und das Stoffwechselsystem. Wenn sie oral, also über Mund und Speiseröhre, eingenommen werden und sich im Magen verteilen, haben Medikamente sogar genau den gleichen Pfad durch den Körper wie Nährstoffe: Sie werden zunächst im Magen-Darm-Trakt gelöst, gemischt und in eine Form überführt, die gut vom Darm angenommen werden kann. Dann folgen die Aufnahme durch die Darmschleimhaut, die Abgabe ins Blut und der Transport über den Blutkreislauf in die Gewebe bzw. dorthin, wo sie wirken oder verbraucht werden. Hier erfüllen Nährstoffe und Medikamente dann ihre Funktion und der Körper reagiert darauf. Schlussendlich werden Reststoffe sowie überschüssige Nährstoffe und nicht abgebaute Medikamente über Leber und Nieren ausgeschieden.

Auf diesem gemeinsamen Weg durch den menschlichen Körper können sie sich auch gegenseitig in

Aufnahme, Transport, Wirkung und Ausscheidung beeinflussen. Kalzium, das wir auch durch Milchprodukte zu uns nehmen, kann die Aufnahme von Tetracyclin-Antibiotika durch den Körper beeinträchtigen und so deren Wirkung verzögern oder schwächen.¹ Deshalb ist es wichtig, die ärztlichen oder pharmazeutischen Anweisungen bzw. die Anweisungen auf dem Beipackzettel zu Zeitpunkt und Art der Einnahme wie „vor/nach Mahlzeiten“, „auf nüchternen Magen“ oder „nicht zusammen mit Alkohol/Milchprodukten“ etc. zu beachten und zu befolgen. Umgekehrt können Medikamente die Aufnahme von Nährstoffen vermindern oder deren Ausscheidung verstärken.² Das ist von besonderer Bedeutung für Menschen, die dauerhaft Medikamente einnehmen, Vorerkrankungen haben oder spezielle Gruppen von Menschen wie Kinder, Schwangere sowie Menschen in fortgeschrittenem Alter. Frauen, die orale Kontrazeptiva, also Präparate zur Empfängnisverhütung, nutzen, können von einer verstärkten Ausscheidung der Vitamine B2, B6, B12 sowie Ascorbinsäure und Folsäure betroffen sein. Medikamente, die diuretisch wirken, also die Ausschwemmung von Urin verstärken, können auch verstärkt B-Vitamine und Folsäure sowie wichtige Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Zink ausschwemmen. Auch verschiedene Antibiotika können zu Verlust von Mineralien, B-Vitaminen und Eisen führen.³



FREDERICK WALTE

M. Sc. Chemie
Sales & Communication,
Ruhrpharm AG
www.ruhrpharm.de

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung kann dabei helfen, durch Medikation begünstigte Mangelerscheinungen auszugleichen. Nahrungsergänzungsmittel, also spezielle Präparate, welche die Nahrung ergänzen und dafür bestimmte Nährstoffe, Vitamine oder Mineralstoffe enthalten, können dazu beitragen, ganz gezielt Vorräte im Körper aufzufüllen und einen gesunden Stoffwechsel zu erhalten. Nahrungsergänzungsmittel können Nahrungsmittel allerdings nicht ersetzen und sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin eingesetzt werden, um den Erfolg einer medikamentösen Therapie sicherzustellen. Gegebenenfalls ist hierbei auch eine ernährungsmedizinische Beratung sinnvoll. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an!

Die Redaktion bedankt sich bei Dr. med. Marcus Geuer für die fachliche Konsultation.

¹ Neuvonen, P.J.; Interactions with the absorption of tetracyclines; *Drugs*, 11(1) (1975): 45

² Mohn, E.S. et al.; Evidence of drug-nutrient interactions with chronic use of commonly prescribed medications: an update; *Pharmaceutics*, 10 (2018): 36

³ Karadima, V. et al; Drug-micronutrient interactions: Food for thought and thought for action; *The EPMA Journal*, 7 (2016): 10

ANZEIGE

cellfluxx®

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

Zellschutz-Vitalstoffkomplex



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.

Jetzt mit
20 µg
Vitamin D3

ruhrpharm

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

Der Männer-TÜV

Nach seinem Erstlingswerk „Was passiert beim Urologen?“ hat Dr. med. Christoph Pies im vergangenen Jahr mit „Männer-TÜV: Das Praxis-Handbuch zur Männergesundheit“ nun sein zweites Buch veröffentlicht, das sich, wie der Name bereits vermuten lässt, diesmal ausschließlich mit Männern auseinandersetzt.

FLUXXGESUND: Wie kam es zu der Wahl der Analogie „Auto“ für den männlichen Körper?

Dr. Christoph Pies: Man muss zwar an mancher Stelle improvisieren, kann aber die meisten Organe mit dieser Analogie abbilden. Das Ganze ist natürlich ironisch und lustig gemeint, Begriffe wie „die Pumpe“ sind aber bereits in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen. Wie bei einer Inspektion kann „Mann“ beim Lesen so Schritt für Schritt die Bereiche durchgehen und abhaken.



„Ich musste hierbei tatsächlich sehr weit über meinen Tellerrand hinausschauen, um den Mann als Ganzes zu betrachten und nicht nur auf urologische Themen beschränkt zu sein.“

FLUXXGESUND: Herr Dr. Pies, in Ihrem neuen Buch beschäftigen Sie sich nur mit dem männlichen Geschlecht. Wie kam es dazu?

Dr. Christoph Pies: Nach der Veröffentlichung von „Was passiert beim Urologen?“ habe ich gemeinsam mit dem Verlag überlegt, wie wir unser Thema Männergesundheit noch breiter aufstellen können. Ich musste hierbei tatsächlich sehr weit über meinen Tellerrand hinausschauen, um den Mann als Ganzes zu betrachten und nicht nur auf urologische Themen beschränkt zu sein.

Hierbei wurde relativ schnell klar, dass viele Dinge miteinander zusammenhängen, wenn man nur weit genug schaut.

FLUXXGESUND: Folgt nun auf den „Männer-TÜV“ in Zukunft auch ein „Frauen-TÜV“ mit entsprechenden Informationen speziell für Frauen?

Dr. Christoph Pies: Nein, das wäre zwar die logische Konsequenz, hierzu fehlt mir aber schlicht das Know-how. Ich bin Organfacharzt und kann bei Frauen über Harnwegsinfekte, Inkontinenz oder Nierensteine schreiben. Für alles andere müsste ich mich dann aber doch zu weit aus dem Fenster lehnen.

FLUXXGESUND: Auf welche Mängel kann man bei der Inspektion treffen?

Dr. Christoph Pies: Beim Auto spricht man von der kritischen Phase nach ca. 10 Jahren, in der die ersten größeren Reparaturen anstehen.

Beim Mann sehe ich diese Phase in den mittleren Jahren zwischen 40 und 60. Das Immunsystem wird schlechter, erste orthopädische Verschleißerscheinungen treten auf, das Herzkreislaufsystem lässt nach, der Testosteronspiegel sinkt ab und das Muskelsystem wird schwächer. In dieser Phase muss das Gesundheitsbewusstsein geweckt und eine Vorsorgementalität geschaffen werden. Das war mein Ansatz, um den Mann in dieser Phase abzuholen.

FLUXXGESUND: Inwieweit spielt die Ernährung hier eine Rolle?

Dr. Christoph Pies: Das Ernährungskapitel ist mir tatsächlich schwer gefallen, da es hierbei aktuell sehr viele unterschiedliche Meinungen gibt. Ich möchte mich auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse beschränken. Die 7-Länder-Studie hat gezeigt, dass die sogenannte Mittelmeerdiät sehr gesund ist. Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, generell viel Gemüse sind hier von Vorteil. Fleisch sollte nur in Maßen konsumiert werden. Zudem gilt es, viel zu Trinken. Hierbei aber bitte wenig Süßgetränke, dafür viel Wasser oder Tee, Kaffee ebenfalls in Maßen.

FLUXXGESUND: Welche Rolle können Bewegung und Sport spielen?

Dr. Christoph Pies: Auch hier hat sich mit der Zeit viel am Bewusstsein geändert. Als ich mit der Medizin anfang, wurde ein Krebspatient ins Bett gelegt und musste sich schonen. Heute ist genau das Gegenteil der Fall. Es gibt gute Studien die zeigen, dass Aktivität den Heilungsverlauf, den Genesungsprozess und bei einzelnen Erkrankungen sogar das Überleben langfristig positiv beeinflussen kann.

FLUXXGESUND: Was möchten sie der männlichen Leserschaft abschließend auf den Weg geben?

Dr. Christoph Pies: Das kann ich ganz kurz halten: TÜV steht für: Typ, übernimm Verantwortung!

Wir bedanken uns für das Gespräch.

Dr. Christoph Pies

Für echte Kerle im besten Alter

**MÄNNER
TÜV**

Das Praxis-Handbuch zur Männergesundheit

herbig

DER MÄNNER-TÜV
.....

Dr. Christoph Pies: Männer-TÜV:
Das Praxis-Handbuch zur Männergesundheit

Erschienen 2019 beim herbig Verlag, Klappenbro-
schur, 256 Seiten mit 15 Farbzeichnungen.

ISBN: 978-3-7766-2836-4

Preis: 20,- €

Wasser - Quell des Lebens

Urlaub am Meer, auf dem Meer, Kreuzfahrt auf der Donau, in der Nordsee, ein Nachmittag im Freibad, Duschen, Händewaschen, Wäsche waschen, Autowäsche – überall nutzen wir Wasser in unserem Leben. Aber trinken wir denn auch genug Wasser? Viele Stoffwechselprozesse in unserem Körper laufen nur mit Wasser ab; Wasser ist Transportmittel für Nähr- und Botenstoffe und insgesamt entledigt sich unser Körper zwei bis drei Litern davon – jeden Tag. Gerade im Sommer und bei sportlicher Aktivität ist Wasserzufuhr ein wichtiges Thema. Neben der Reinigung unseres Blutes mit Wasser über Niere und Blase bringen auch Atmung und Kühlung unseres Körpers durch Schweiß Verluste an Wasser mit sich. Wenn wir nicht etwa die gleiche Menge Wasser täglich zu uns nehmen, nimmt sich der Körper die Differenz woanders her – aus den Geweben. Und wenn das nicht mehr geht, vertrocknet er. Wie ein Flussbett in der Trockenzeit. Und wie schnell das geht. Zack – schon wieder ein Tag, ein Arbeitstag, vorüber und fast nichts getrunken. Zu beschäftigt oder einfach nicht durstig, was mit zunehmendem Alter immer häufiger und stärker der Fall ist.

Aber so schwierig ist es gar nicht, genug zu trinken, sich selbst ein wenig auszutricksen. Bereiten Sie sich einfach eine gewisse Menge Wasser vor, einen großen Glaskrug oder eine Flasche gefüllt mit Wasser neben dem Buch auf dem Tisch, neben der Liege oder dem Sessel, im Rucksack auf dem Weg zur Arbeit, im Auto im Getränkehalter, wenn Sie wegfahren, und nehmen Sie sich vor, es ganz zu trinken. Hin und wieder fällt der eigene Blick unweigerlich auf das kühle Nass, das nur darauf wartet, getrunken zu werden. Zum Wohl!



FLUXX ERKLÄRT!



Virus

organische Struktur, die keinen eigenen Stoffwechsel hat und zur Vermehrung die Zellen von Lebewesen als Wirt nutzt

Herdenimmunität

Verhinderung von Ansteckungsketten durch einen ausreichend hohen, bereits durch Impfung oder eigene Antikörper geschützten Anteil der Bevölkerung

Lysieren

von *lysis*: gr. = Auflösung; Zerfall einer Zelle durch Schädigung oder Abtragung der Zellmembran

Tetrazyklin-Antibiotika

antibakteriell wirkende Vierring-förmige (*tetra*: gr. = vier; *cyclus*: lat. = Kreis) Kohlenstoffverbindungen

Orale Kontrazeptiva

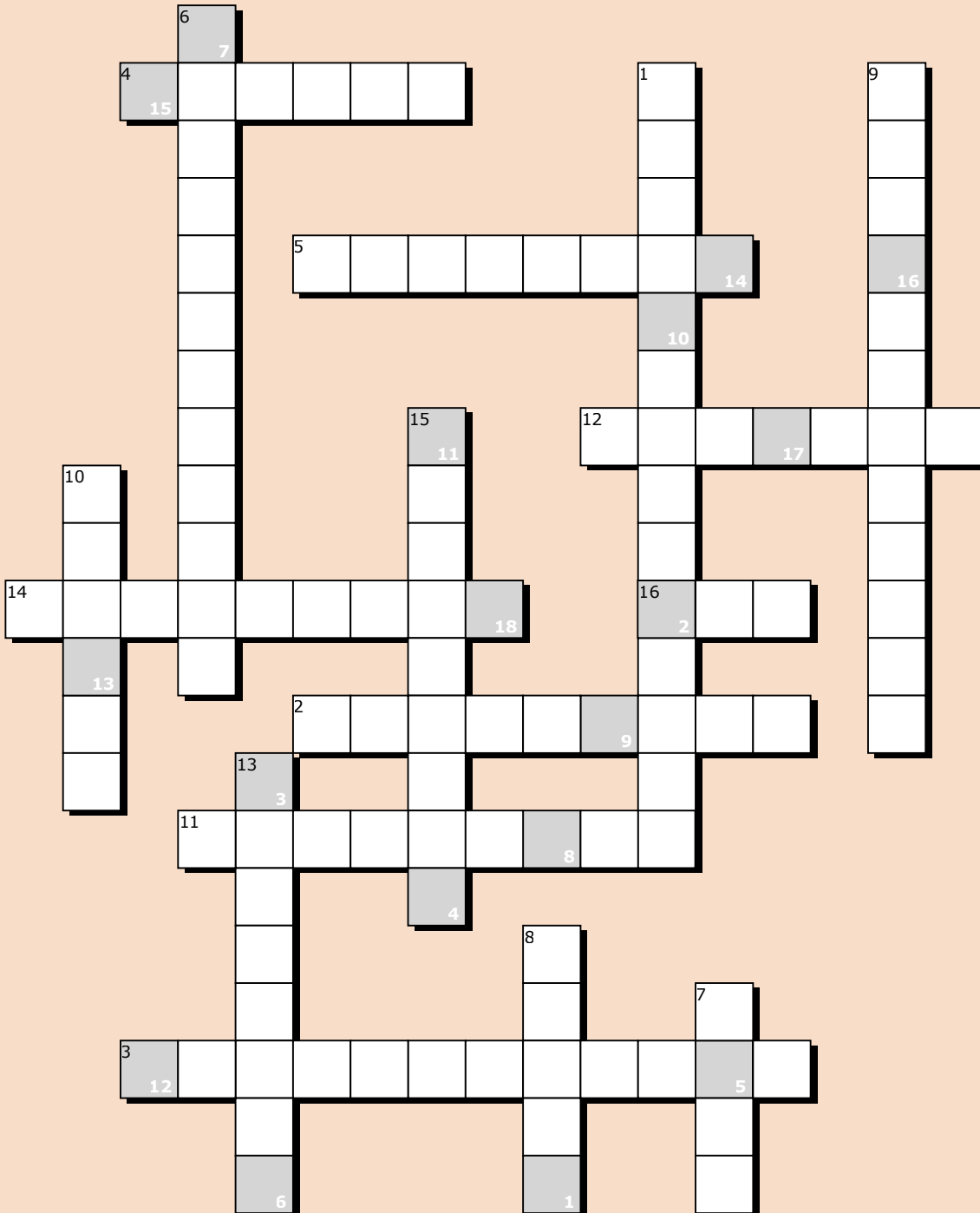
durch Schlucken einzunehmende Mittel zur Empfängnisverhütung

Diurese

Ausscheidung von Harn durch die Nieren über die Harnwege

Kreuzworträtsel

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1. Name für Vitamin C | 7. Figur beim Schach | 13. F1-Weltmeister 2019 |
| 2. wichtiges B-Vitamin | 8. Saturnmond | 14. Stadt in Schweden |
| 3. keimtötendes Mittel | 9. Gewürz | 15. brit. Überseegebiet |
| 4. lateinisch: Gebärmutterhals | 10. ältestes Mitglied von ABBA | 16. Weltraum |
| 5. altgr. Meereshgott | 11. tiefster See der Erde | |
| 6. plötzliche Eingebung | 12. Hauptstadt Litauens | |



LÖSUNG: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Fruchtbarkeitsbestimmung mit trackle: einfach, digital, sicher

Ein innovatives Sensorsystem

In Deutschland leben etwa sechs Millionen Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch. Für zwei Millionen Menschen bleibt dieser sogar dauerhaft unerfüllt. Die natürliche Familienplanung (NFP) ist eine gute Möglichkeit, um die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft zu erhöhen.¹ Sie ist sehr zuverlässig und seit Jahrzehnten bestens erforscht.² Von überzeugten Frauen wird sie auch zur Verhütung eingesetzt und ist mit einem Pearl-Index von 0,4 etwa so sicher wie die Pille (Pearl-Index: 0,1-0,9).^{3,4}

Frauen sind ausschließlich an Tagen um den Eisprung

herum fruchtbar und in diesem Zeitraum steigt ihre Körperkerntemperatur um ca. 0,5 °C an. Das ist nicht viel, aber genug, um messbar zu sein und sich deutlich genug von der Temperatur an anderen Tagen zu unterscheiden. Frauen können sich diese Information zunutze machen. Entweder, um schwanger zu werden – oder um im fruchtbaren Zeitraum gezielt zu verhüten. Viele Jahrzehnte haben Frauen manuell ihre Körperkerntemperatur erfasst und interpretiert – ein kompliziertes und aufwändiges Prozedere. Mit dem Sensorsystem „trackle“ steht nun für die klassische NFP eine innovative, hormonfreie und sichere Alternative zur Verfügung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt.



Aktuell gemessene und eingetragene Daten

Startscreen

Prognose für kommende Zyklen



**Der trackle in Größe eines Tampons:
in Deutschland entwickelt, TÜV-zerti-
fiziert und produziert**

Einfache und sichere Handhabung

Für die NFP gibt es zwei wichtige Voraussetzungen, die für verlässliche Ergebnisse erfüllt sein müssen: Die exakte Erfassung der niedrigsten nächtlichen Körpertemperatur sowie die korrekte Übertragung in ein Zyklusblatt oder eine App. Genau diese beiden kritischen Punkte sind jedoch vergleichsweise fehleranfällig: Beispielsweise ist die nur zu einem einzigen Zeitpunkt gemessene Aufwachtemperatur oft durch äußere Einflüsse ungenau. Auch die Übertragung der Temperatur per Hand auf ein Zyklusblatt oder in eine App birgt Fehlerpotenzial. Das Gerät „trackle“ in der Größe eines Tampons kann diese Lücke schließen. Es funktioniert nach den Regeln der sympto-thermalen Methode, ist aber weitaus weniger aufwändig und minimiert gleichzeitig mögliche Fehlerquellen.

Der Sensor wird über Nacht vaginal getragen, damit der relevante, nämlich niedrigste, Temperaturwert zuverlässig und genau über die gesamte Dauer des Schlafs gemessen werden kann. Für eine genaue Auswertung sind mindestens vier Stunden Schlaf notwendig. Die Übertragung in die App für Android und iOS erfolgt automatisch, sodass keine Tippfehler mehr möglich

sind. Die Suche nach den fruchtbaren Tagen kann somit einfach in den Alltag integriert werden. Frauen finden ihre fruchtbaren Tage buchstäblich im Schlaf.

Ergebnisse stehen in einer App bereit

Nach dem Aufstehen wird der trackle herausgenommen, gereinigt und in die Aufbewahrungsbox gestellt. Von dort werden die verschlüsselten Daten an die trackle-Cloud übertragen und verarbeitet, bevor sie an das Handy gesendet werden. Von der Nutzerin werden in der App weitere Informationen zum Zyklus ergänzt. Wichtig ist die Angabe der Zervixschleimqualität, denn nur mit dieser zusätzlichen Absicherung wertet das System den Zyklus vollständig aus. Außerdem können Erkrankungen und Medikamenteneinnahmen erfasst werden, damit das System weiß, welche

Die trackle GmbH ist ein Hightech-Start-up aus Bonn und wurde im Dezember 2015 gegründet. Das 12-köpfige Team entwickelt und vertreibt das tragbare Medizinprodukt „trackle“, das Frauen in der Zyklusbeobachtung unterstützt.

Werte bei Bedarf ausgeklammert werden müssen. In der trackle-App wird anschließend anschaulich und komfortabel der Fruchtbarkeitsstatus abgelesen. Frauen wissen dann, ob sie sich in einer fruchtbaren oder nicht fruchtbaren Zyklusphase befinden.

¹ Frank-Herrmann, P. et al.; *Arch. Gynecol. Obstet* (2017). doi:10.1007/s00404-017-4294-z

² Rötzer, J.; *Arch. Gynakol.*, 206(2) (1968): 195-214.

³ Frank-Herrmann P. et al.; *Human Reproduction*, 22(5) (2007): 1310-1319

⁴ Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM): *Informationsbroschüre zum Wirkstoff Isotretinoin*, „Empfängnisverhütung: Was Sie wissen müssen“. Bonn, 2005.

Natürliche Familienplanung mit trackle – Einfach. Digital. Sicher.



Fruchtbar oder nicht?

Der trackle Vaginalsensor erfasst die Körperkerntemperatur im Schlaf und ermittelt daraus – kombiniert mit zyklusrelevanten Seitenparametern – den aktuellen Zyklusstand und spielt ihn auf einer App aus. Die Nutzerin weiß tagesaktuell, digital und sicher: Kann ich heute schwanger werden – oder nicht?



Sichere natürliche Familienplanung

Hersteller
trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7
53111 Bonn
www.trackle.de
info@trackle.de

Vertrieb
Ruhrpharm AG
Heidsieker Heide 114
33739 Bielefeld
www.ruhrpharm.de
info@ruhrpharm.de



Lerne Dich besser kennen



Täglich nur 1 Kapsel!

sabalvit[®] uno

Weichkapseln zum Einnehmen
Zur Anwendung bei Erwachsenen

Pflanzliches Arzneimittel bei Prostata-Erkrankungen



Anwendungsgebiete: Sabalvit[®] uno ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von Prostata-bedingten Miktionsbeschwerden. Sabalvit[®] uno wird angewendet bei Beschwerden beim Wasserlassen bei einer gutartigen Vergrößerung der Prostata (Miktionsbeschwerden bei benigner Prostatahyperplasie im Stadium I bis II nach Alken bzw. II bis III nach Vahlensieck). **Zusammensetzung:** 1 Weichkapsel enthält 320 mg Dickextrakt aus Sägepalmenfrüchten (9-11:1), Auszugsmittel: Ethanol 96 % (V/V). **Sonstige Bestandteile:** Gelatinepolysuccinat, Glycerol 85 %, gereinigtes Wasser, Titandioxid (E 171), Eisen(III)-hydroxid-oxid (E 172). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Sägepalmenfrüchte oder einen sonstigen Bestandteil von Sabalvit[®] uno. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich treten Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Magen- oder Bauchschmerzen oder Durchfall) auf. Gelegentlich kann es zur Erhöhung des Blutdrucks kommen. Im Zusammenhang mit der gleichzeitigen Einnahme von anderen Arzneimitteln kann es zu Blutungen kommen. Allergische Reaktionen oder Überempfindlichkeitsreaktionen (Häufigkeit nicht bekannt).



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

Zur Verfügung gestellt von Ihrer
Facharztpraxis:

Die Sieger des Gewinnspiels 37 (Lösungswort: "GOLDRUTE")

- Lina P. aus Hannover
- Carina H. aus Erwitte
- Merza H. aus Dortmund
- Matthias E. aus Bonn
- Johann M. aus Freiburg

Herzlichen Glückwunsch!

Auflösung des Kreuz-
worträtsels dieser
Ausgabe: 1. Ascorbin-
säure, 2. Folsäure, 3.
Antiseptikum, 4. Zervix-
säure, 5. Folsäure, 6. Geistes-
blitz, 7. Turm, 8. Titan,
9. Kreuzkamm, 10.
Björn, 11. Bakalsee,
12. Vilnius, 13. Hamil-
ton, 14. Goeteborg, 15.
Gibraltar, 16. All