

AUSGABE 41

FLUXX[®]GESUND

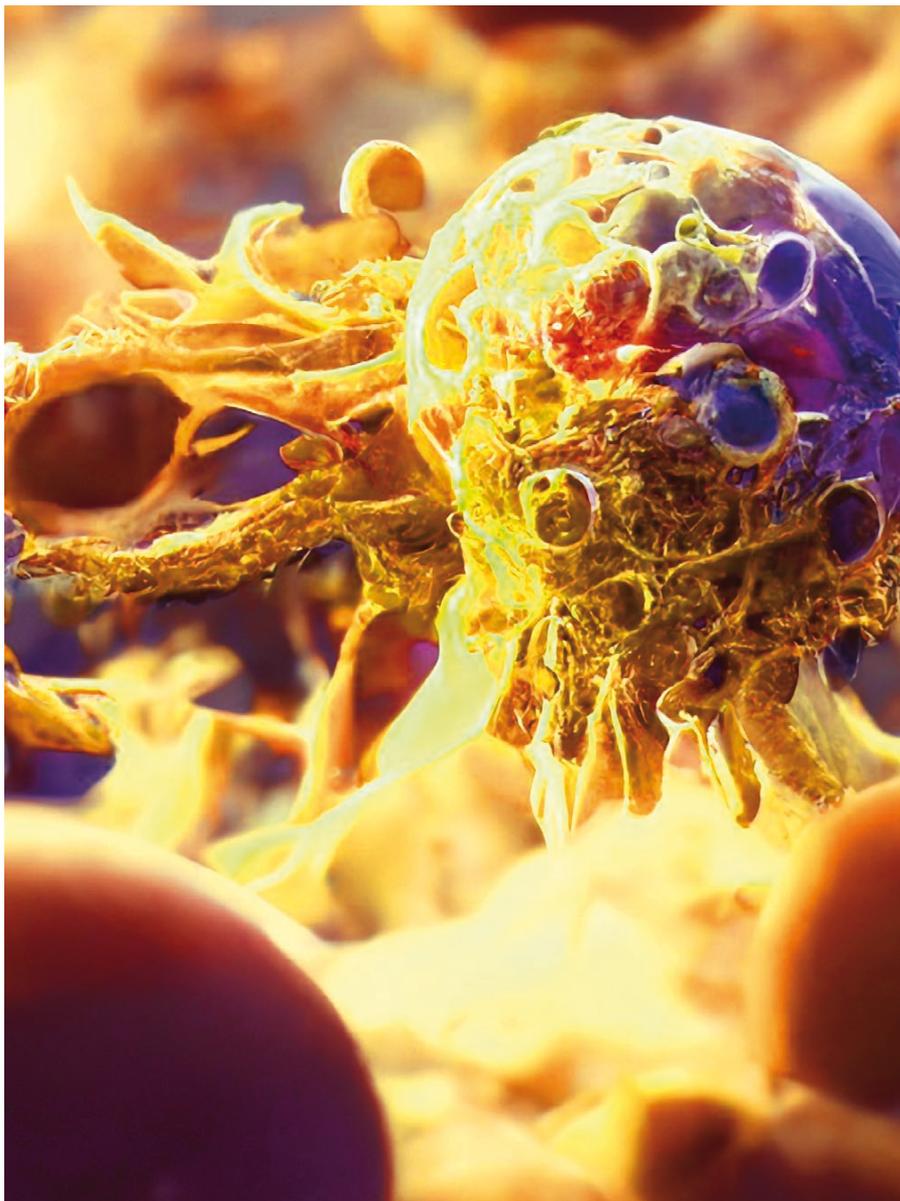
Das urologische Praxismagazin

- > Prostatakrebs - Risikofaktoren und Vorsorge
- > Vitamin D - Sonnenvitamin in der dunklen Jahreszeit
- > Beckenboden - Eine starke Mitte

MÄNNER
Ü50

FLUXXGESUND
ONLINE LESEN!





Zerstörung einer Krebszelle durch onkogene Viren

IMPRESSUM

Herausgeber

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

 www.facebook.com/ruhrpharm
 www.instagram.com/ruhrpharm
 twitter.com/ruhrpharm

V.i.S.d.P.

Jörg Wolters, Dr. Christoph W. Meyer-
Rahe, Ruhrpharm AG

Postfach 15 01 11, 33731 Bielefeld

Redaktions- und Anzeigenleitung

Johanna Buse & Konstantin Jung-Rose
Ruhrpharm AG

Layout

www.klokwise.de

Bildernachweis

© catalin / stock.adobe.com
© Kateryna_Kon / stock.adobe.com
© lunamarina / stock.adobe.com
© olgaarkhipenko / stock.adobe.com
© Katsiaryna / stock.adobe.com
© jarun011 / stock.adobe.com
© BUCH CONTACT
© burdun / stock.adobe.com
© lioputra / stock.adobe.com

ANZEIGE



auruflexx[®]
600 mg · Filmtabletten

Zur Anwendung bei Erwachsenen und
Heranwachsenden ab 12 Jahren

Wirkstoff: Echtes Goldrutenkraut-Trockenextrakt
20 Filmtabletten zum Einnehmen

Pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung
der Harnwege

ruhrpharm

auruflexx[®]

**Pflanzliches Arzneimittel zur
Durchspülung der Harnwege**

Anwendungsgebiet: Auruflexx[®] ist ein pflanzliches
Arzneimittel zur Durchspülung der Harnwege. Au-
ruflexx[®] wird angewendet zur Durchspülung bei ent-
zündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege
und zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen
und Nierengrieß. **Hinweis:** Enthält Lactose. Eine Fil-
mtablette entspricht 0,005 BE. Packungsbeilage beach-
ten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die
Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder
Apotheker.** Stand: Juli 2017

ruhrpharm[®]

Ruhrpharm AG · Heidsieker Heide 114 · 33739 Bielefeld · www.ruhrpharm.de



Liebe Leserinnen und Leser,

der Beckenboden ist nur Frauensache? In dieser Ausgabe erklärt sich, warum der Beckenboden auch für den Mann ein relevantes Thema ist. Ebenfalls für die Männer sehr spannend ist das Interview des Autoren Dr. Pies. In seinem Buch »Männer Ü50« geht es um den oft mühsamen Anstieg zum Gipfel der zweiten Lebenshälfte, der aber einen schönen Ausblick bereithält.

Ein Artikelthema, das uns alle betrifft, ist die Ausscheidung von Flüssigkeit. Unser Urin birgt mehr wissenswerte Fakten als im ersten Moment gedacht. Mit Blick auf die bevorstehende dunkle Jahreszeit darf auch das Thema Vitamin D nicht zu kurz kommen. Der Artikel klärt auf, warum das Sonnenvitamin als Vitamin bezeichnet wird, obwohl es eigentlich gar kein Vitamin ist und wer häufig von einem Mangel betroffen ist.

In dieser Ausgabe erfahren Sie darüber hinaus, Wissenswertes über das Wunderwerk Gehirn, wie es zum Gedächtnisverlust kommen kann und wie wir diesem vorbeugen können. Nicht nur beim Thema Demenz sind Vorsorgeuntersuchungen relevant, sondern auch in Bezug auf Prostatakrebs und dessen Risikofaktoren. Hierzu erfahren Sie ebenfalls mehr in dieser Ausgabe.

Redaktion und Autoren wünschen gute Unterhaltung mit dieser Ausgabe.

Herzlichst,
Ihr Redaktionsteam

INHALT

- 4 · Prostatakrebs – Risikofaktoren und Vorsorge
- 6 · Eine starke Mitte
- 8 · Sonnenvitamin in der dunklen Jahreszeit
- 10 · Kreuzworträtsel
- 11 · Fluxx erklärt!
- 12 · Buchvorstellung »Männer Ü50«
- 14 · Das Wunderwerk Gehirn – Demenz vorbeugen

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.

Prostatakrebs – Risikofaktoren und Vorsorge

Prostatakrebs ist mit etwa 60.000 Neuerkrankungen im Jahr die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Unterschiedlichste Risikofaktoren spielen eine Rolle bei der Häufigkeit des Auftretens.

Größter Risikofaktor ist das Alter, denn statistisch gesehen erkrankt zwar lediglich einer von 4.800 Männern im Alter von 35 Jahren, im Alter von 55 Jahren ist es aber bereits einer von 43 und im Alter von 75 einer von 17 Männern. Generell muss im Schnitt einer von 8 Männern im Verlauf des Lebens damit rechnen, die Diagnose Prostatakrebs zu erhalten.¹

Haben Angehörige ersten Grades (Vater oder Bruder) und zweiten Grades (Onkel, Cousin oder Großvater) Prostatakrebs, ist das persönliche Erkrankungsrisiko für einen Mann erhöht. Allerdings erkrankt nicht jeder Mann mit einem familiären Risiko für Prostatakrebs zwangsläufig auch daran.

Wie aber entdeckt MANN Prostatakrebs frühzeitig?

Generell hat jeder Mann ab 45 Jahren Anspruch auf eine jährliche Krebsfrüherkennung, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird. Besteht eine familiäre Vorbelastung für Krebsarten wie Prostatakrebs, kann diese bereits ab 40 Jahren durchgeführt werden.

Nach einem Gespräch zum Abdecken individueller Risiken (z. B. durch den Lebensstil), erfolgt eine körperliche Untersuchung. Diese umfasst das Abtasten von Prostata, dem Enddarm, der äußeren Geschlechtsorgane und der Leistenregion. Weitere Untersuchungen beinhalten u.a. die Untersuchung des Stuhls auf Blutbeimengungen und die Messung des Blutdrucks. Untersuchungen von Blut, Urin oder Ultraschalluntersuchungen sind aktuell leider nicht in der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchung enthalten.

Hinsichtlich dieser weiteren Untersuchungen, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, kann sich der Patient beraten lassen. Die häufigste dieser Zusatzuntersuchungen beinhaltet oftmals die Messung des Wertes des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) mittels einer normalen Blutabnahme. Auffälligkeiten bei diesem Wert bedeuten nicht zwangsläufig, dass ein Prostatakrebs vorliegt, da bereits Fahrradfahren kurz vor der Blutabnahme zu einer Erhöhung des PSA-Wertes führen kann. Um dies zu unterscheiden, können weitere Untersuchungen folgen. In diesen kann unter anderem geprüft werden, ob es sich beispielsweise um eine gutartige Vergrößerung der Prostata oder einen Prostatakrebs handelt.

Eine weitere, sogenannte »Individuelle Gesundheitsleistung« (IGeL) besteht in der Ultraschalluntersuchung der Prostata vom Enddarm aus (transrektal). Mit dieser Untersuchung kann der Urologe oder die Urologin beispielsweise das Volumen der Prostata ausmessen oder Veränderungen der Prostata erkennen, deren Ursachen abzuklären sind.

Was kann MANN vorbeugend tun?

Generell ist die Untersuchung im Rahmen der Krebsfrüherkennung der gesetzlichen Krankenkassen empfehlenswert. Ob diese beispielsweise durch die o.g. individuellen Gesundheitsleistungen ergänzt werden, erfährt man in einem individuellen Beratungsgespräch in der Praxis. Darüber hinaus gibt es leider, anders als es uns die Werbung weismachen möchte, keine



KONSTANTIN JUNG-ROSE

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

spezielle Ernährungsweise zur Prävention von Prostatakrebs. Experten empfehlen Männern daher die gleichen Maßnahmen, die sich auch in der allgemeinen Krebsvorbeugung finden. Diese schützen auch vor anderen Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es handelt sich hierbei um die bekannten vier Punkte: Gesundes Körpergewicht, körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, Senkung des Alkoholkonsums.

Die gesunde Ernährung besteht laut Studie in der sogenannten Mittelmeerkost. Diese umfasst reichlich Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Fisch, Hülsenfrüchte, Getreide und Olivenöl sowie wenig Fleisch, Milchprodukte und einen moderaten Alkoholkonsum.

Was nach der Diagnose „Prostatakrebs“ geschieht und welche Behandlungsoptionen MANN hat, erfahren Sie in der kommenden Ausgabe der Fluxxgesund.

¹ <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/prostatakrebs/anatomie-krebsentstehung-haeufigkeit.php>

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

Eine starke Mitte

Anspannen, 1-2-3-4-5, loslassen. Dies ist nicht nur für die mentale Gesundheit gut, auch der Beckenboden sollte so trainiert werden.

Wird die Frau während der Schwangerschaft auf die Wichtigkeit des Beckenbodens hingewiesen, kommen die Empfehlungen für das Training der Beckenbodenmuskulatur für den Mann oft erst, wenn Beschwerden aufgetreten sind. Bei der Frau verläuft der Geburtskanal durch den Beckenboden, weshalb er in der Schwangerschaft und während der Geburt stark beansprucht wird. Um Harninkontinenz vorzubeugen, werden Frauen nach der Geburt Rückbildungskurse angeboten, um den Beckenboden zu stärken.

Aber nicht nur der Quotenmann im Pilateskurs sollte seinen Beckenboden kennen. Um etwaigen Erektionsstörungen vorzubeugen, lohnt es sich, in sich zu spüren. Altersbedingte Schwächung der Muskulatur, Erkrankungen wie die Prostatahyperplasie, Verletzungen und Operationen können zu

einem schwachen Beckenboden führen. Besonders nach einer Prostatakrebs-Operation kann es zu Inkontinenz und Erektionsstörungen kommen, die durch gezieltes Training vermindert werden können.

Aufbau und Funktion des Beckenbodens

Der Beckenboden besteht aus drei fächerartig angeordneten Muskelschichten und hält die Bauch- und Beckenorgane an ihrer Position, indem er den Abschluss des kleinen Beckens bildet. Er weist nur enge Öffnungen für den Darm, die Harn- und Geschlechtsorgane auf und ist für das Verschließen von Blase und After verantwortlich. Die Beckenbodenmuskeln entspannen sich beim Stuhlgang und

Wasserlassen sowie bei der Frau beim Geschlechtsverkehr und Geburt. Seine „tragende Rolle“ übt er auch beim Husten, Lachen oder Hüpfen sowie beim Heben schwerer Gegenstände aus. Sind diese Funktionen beeinträchtigt, kommt es zu Beschwerden.

Training in den Alltag integrieren

Weniger ist mehr. Werden andere Muskeln mit Workout und Hanteln trainiert, arbeitet man beim Beckenboden in erster Linie mit der Vorstellungskraft. Frauen sollen etwa einen Reisverschluss einer engen Hose



hochziehen. Männer sollen den Penis in Richtung Bauchnabel ziehen oder sich vorstellen im kalten Wasser zu stehen, welches immer höher steigt. Dabei werden automatisch die Hoden durch die Beckenbodenmuskulatur hochgezogen.

Ein erstes Erspüren des Beckenbodens kann auch durch Anhalten des Harns während des Wasserlassens erfolgen, dies ist allerdings nicht zum Training geeignet, da es hier eher um das Entspannen des Beckenbodens geht und ein gezieltes Unterbrechen des Wasserlassens die Blase irritieren kann.

Bei beiden Geschlechtern kommt es auch auf die richtige Atmung an. Da sich der Beckenboden synchron zum Zwerchfell bewegt, wird geraten mit der Ausatmung anzuspannen und mit der Einatmung soll die Spannung gelöst werden. Diese Atemtechnik und das Erspüren des Beckenbodens will geübt sein.



MARGIT RID-MONETA

Dr. rer. nat.
Scientific & Regulatory Affairs,
Ruhrpharm AG
www.ruhrpharm.de

Kennt man seinen Beckenboden, kann im Prinzip jede Gymnastikübung als Beckenbodenübung ausgeführt werden, indem der Beckenboden bewusst vor Durchführung der Übung mit angespannt wird.

Auch in den Alltag lässt sich das leicht integrieren, da das Umfeld davon nichts mitbekommt. Zweimal am Tag für ca. 5 Minuten reichen bereits, um die Grundspannung zu verbessern. Wartepausen, wie z. B. an der Ampel eignen sich hervorragend, um an seinen Beckenboden zu denken. Um gezielte Übungen für die Beckenbodenmuskulatur

durchzuführen sind besonders die »Brücke« oder »Bein heben« geeignet. Neben einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung ist es also ratsam sich um seinen Beckenboden zu kümmern um Rückenbeschwerden, Harninkontinenz und erektiler Dysfunktion im Alter vorzubeugen.

Beckenboden-Übungen

Hier finden Sie eine Anleitung für gezielte Übungen der Beckenbodenmuskulatur:





Sonnenvitamin in der dunklen Jahreszeit

Seit Jahren wird in der Wissenschaft die Einnahme von Vitamin D diskutiert. Gerade in den Wintermonaten kommt die Frage immer wieder auf: Ist Vitamin D wirklich so wichtig? Die Frage könnte man mit einem einfachen »Ja« beantworten und zum nächsten Thema übergehen. Aber wie genau kann ein Vitamin-D-Mangel eigentlich entstehen, warum kann das gefährlich werden und wer kann davon betroffen sein?

Wofür brauchen wir Vitamin D?

Vitamin D ist unerlässlich für unseren Körper und übernimmt zahlreiche Funktionen. Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems, zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen bei. Wenn es fehlt, sinkt der Calciumspiegel im Blut. Besonders der Zusammenhang von Vitamin D und Knochengesundheit ist sehr bekannt. Langfristig hat ein Vitamin-D-Mangel nicht nur einen Einfluss auf die Knochendichte, sondern stört auch die gesunde Mineralisierung des Knochens und lässt ihn vorzeitig altern. Die Knochen sind einer erhöhten Anfälligkeit für Knochenbrüche und Stressfrakturen ausgesetzt. Vitamin D ist ein wichtiges Therapeutikum z. B. bei den Knochenerkrankungen wie Rachitis, Os-

teomalazie und Osteoporose. Widersprüchliche wissenschaftliche Erkenntnisse gibt es beim Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Erkrankungen wie Depression und Prostatakrebs.

Wie wird Vitamin D gebildet?

Die Sonne spielt bei der Bildung von Vitamin D die entscheidende Rolle. Wenn Sonne auf die Haut trifft, bilden Leber und Niere biologisch aktives Vitamin D (Calcitriol). So werden mehr als 70 % des Vitamin-D-Bedarfs durch die Eigensynthese gedeckt. Der Restbedarf muss über die Nahrung aufgenommen werden. Die größten Vitamin-D-Lieferanten sind fettreiche Fische, Innereien und Eier.

JOHANNA BUSE

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



Wie kann denn ein Vitamin-D-Mangel entstehen?

Die körpereigene Vitamin-D-Bildung durch Sonnenlicht ist abhängig von Jahres- und Tageszeit, Witterung, Luftverschmutzung, Kleidung, Aufenthaltsdauer

im Freien sowie dem Hauttyp und auch der Verwendung von Sonnenschutzmitteln. Deutschland bietet aufgrund seiner Lage zwischen dem 47. und 55. Breitengrad nur zwischen März und Oktober genügend Sonne, um den Vitamin-D-Bedarf zu decken. Ein gesunder Körper, der sich in den Sommermonaten in der Sonne aufgeladen hat, kann in den übrigen Monaten allerdings auf das in Muskeln- und Fettgewebe gespeicherte Vitamin D zurückgreifen.

In Deutschland schafft es kaum jemand, täglich genügend Vitamin D durch die Eigensynthese unter Sonneneinstrahlung in den Sommermonaten zu erzielen. Besonders ältere Menschen sind anfälliger für einen Mangel, da die Eigensynthese mit zunehmendem Alter nachlässt.

Also schnell ein Präparat einnehmen?

Grundsätzlich ist nicht jeder Mensch von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Deshalb ist es nicht sinnvoll ohne ärztliche Ab-

Was genau ist Vitamin D?

Tatsächlich ist Vitamin D kein Vitamin, sondern ein Prähormon, also eine Vorstufe eines Hormons. Bei der Entdeckung 1922 waren Hormone noch nicht bekannt, deshalb glaubten die Forscher, ein Vitamin entdeckt zu haben und benannten die Struktur entsprechend.

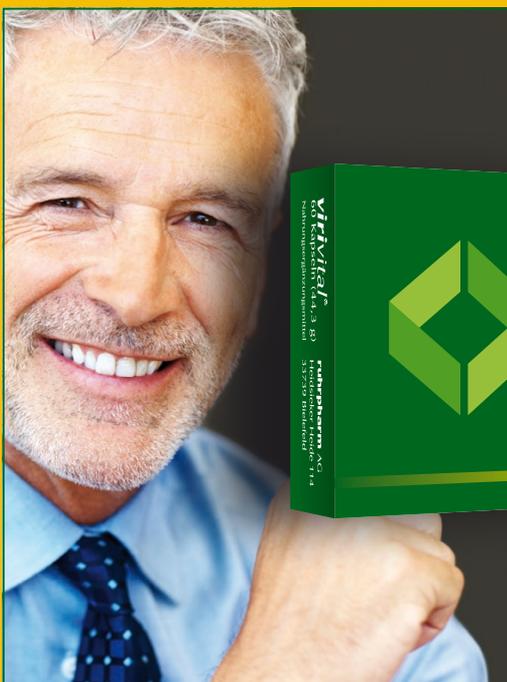


sprache eigeninitiativ ein hochdosiertes Vitamin-D-Präparat einzunehmen. Eine zu hohe Vitamin-D-Dosis kann sich nämlich auch schädlich auswirken. Bestenfalls wird der Vitamin-D-Spiegel (25-Hydroxyvitamin-D) im Blutserum gemessen, um den individuellen Bedarf zu ermitteln. Da der Vitamin-D-Spiegel saisonal mitunter stark schwanken kann, ist ein einmalig niedriger Wert jedoch noch kein eindeutiger Indikator für einen chronischen Mangelzustand.

Vitamin D ist für die Gesundheit unerlässlich. Zumeist empfiehlt

sich eine Supplementierung in der kalten und dunklen Jahreszeit. Planen Sie doch für das kommende Wochenende mal wieder einen längeren Spaziergang ein, um ein paar Sonnenstrahlen einzufangen.

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



ANZEIGE
virivital®

Spezielle Kombination aus Vitaminen (C, D3 und E), Omega-3-Fettsäuren, Soja-Isolavonen, Coenzym Q10, Folsäure, Lycopin und Spurenelementen

ruhrpharm®

Ruhrpharm AG · Heidsieker Heide 114 · 33739 Bielefeld · www.ruhrpharm.de

Kreuzworträtsel

- 1. Unkontrollierter Harnverlust
- 2. Unfares Spiel
- 3. Hördatei
- 4. Denkorgan
- 5. Untere Begrenzung des Beckenkanals
- 6. Kürzester Tag des Jahres
- 7. Alpine Pflanze
- 8. Abk. einer Omega-3-Fettsäure
- 9. Schlecht riechen
- 10. Vorsteherdrüse
- 11. Staatenbildendes Insekt
- 12. Engl. Großfrüchtige Moosbeere



LÖSUNG: 1 2 3 4 5 6 7

Urin – der unterschätzte Indikator

Unser Körper besteht – abhängig vom Alter und körperlicher Verfassung – zu 50–80 % aus Wasser. Kaum verwunderlich also, dass sowohl die Zufuhr als auch die Ausscheidung von Flüssigkeiten für den Menschen von existenzieller Bedeutung ist. Allein über den Urin verliert der Mensch etwa 1,5–2 Liter Flüssigkeit pro Tag. In den meisten Fällen weist der Urin eine durchsichtige bis hellgelbe Färbung auf, die sich jedoch intensivieren kann, je weniger man trinkt. Ursächlich für die Dunkelfärbung sind Urochrome, das sind Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Hämoglobin entstehen. Unter bestimmten Umständen können auch Farbstoffe in der Ernährung den Urin eintrüben oder färben. Dies ist in der Regel harmlos und verschwindet, sobald man die Ernährung umstellt. Bei auffälligen Verfärbungen, die beispielsweise gelb-grün,



rot oder rot-braun erscheinen, sollte man jedoch achtsam sein. In diesen Fällen können Erkrankungen wie Blasen- oder Harnwegsinfekte, Organschäden oder auch Krebserkrankungen dahinterstehen und bedürfen einer dringenden medizinischen Abklärung. Eine genaue Untersuchung des Urins kann Aufschluss über bestimmte Krankheiten geben. So weist eine erhöhte Glucosemenge häufig auf einen Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) hin und ein erhöhter Eiweißwert (Albuminwert) kann ein Anzeichen von Nierenproblemen sein. Doch auch eine Schwangerschaft kann bereits im frühen Stadium über den Urin festgestellt werden. Grundsätzlich sollte Urin stets geruchsneutral sein. Wenn frischer Urin durch starken Geruch auffällt, kann auch dies ein Anzeichen für eine Erkrankung sein. Zögern Sie daher nie, bei Beschwerden oder Unsicherheiten Ihren Arzt zu konsultieren, um mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und bestmöglich zu behandeln.

FLUXX ERKLÄRT!



Synapse

Verbindungsstelle zwischen zwei Nervenzellen, die der Informationsweiterleitung dient

Albumin

Eiweiß, das in der Leber gebildet wird und etwa 60 Prozent des Gesamteiweißes im Blutserum ausmacht

Individuelle Gesundheitsleistungen

Ärztliche (Vorsorge-)Untersuchungen, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden

Testosteron

Männliches Sexualhormon, das beim Menschen bei beiden Geschlechtern vorkommt, sich aber in Konzentration und Wirkungsweise unterscheidet

Aging Males' Symptoms-Fragebogen

Dient der Erfassung altersbedingter Beschwerden, die neben anderen Ursachen auch durch erniedrigte Testosteron-Serumspiegel bedingt sein können

Buchvorstellung »Männer Ü50« mit Urologe und Autor Dr. Pies

Dr. med. Christoph Pies ist Facharzt für Urologie und lebt mit seiner Familie in Aachen. Er bespricht in seinem Podcast 'Pinkelpause' das Themengebiet der Urologie. Passend zur Buchvorstellung »Männer Ü50« verweist er besonders auf die Folgen 66 und 73. Er ist zudem Gründer der Plattform 'www.patientenwiewir.de', die den Erfahrungs- und Wissensaustausch unter Patienten fördert.



FLUXXGESUND: Wie kam es zu der Wahl der Analogie »Wanderung« mit ihren Höhen und Tiefen zur zweiten Lebenshälfte des Mannes?

Dr. Christoph Pies: Das Beispiel lag nahe, da bei Bergwanderungen die Anstiege oft mühsam sind, aber meist mit einem schönen Ausblick, einem guten Essen oder einem kühlen Getränk belohnt werden! Zudem kommen unerwartete Einflüsse wie das Wetter zum Tragen. Es spielen also nicht nur die Kondition, sondern auch Planung, Material und innere Einstellung eine

große Rolle. Daher bot sich diese Metapher für den Anstieg zum Gipfel der zweiten Lebenshälfte an.

FLUXXGESUND: Gibt es sie denn nun, die männlichen Wechseljahre?

Dr. Christoph Pies: Streng medizinisch gesehen muss ich mit »Nein« antworten. Wir Männer durchleben im Vergleich zu den Frauen eher einen schleichenden Alterungsprozess. Es gibt das schöne Zitat: »Die Frauen fallen von der Klippe in den Abgrund, während die Männer ganz langsam den Hügel hinunterrollen.« Auf psychischem Gebiet ist jedoch das Phänomen der »Midlife-Crisis« eine sehr häufig zu beobachtende Erscheinung. Die Enttäuschung konzentriert sich in der Lebensmitte. Zufriedenheitsforscher nennen das die »U-Kurve des Glücks«.

FLUXXGESUND: Da kann man doch generell nichts machen, oder?

Dr. Christoph Pies: Im Gegenteil, man kann sehr viel machen. Darum dreht sich ja das gesamte Buch. Klar, es gibt Dinge, die muss man

akzeptieren, was aber auch leichter gelingt, wenn man die physiologischen Hintergründe versteht. Und mit Sport, Ernährung und der richtigen Einstellung lässt sich der Alterungsprozess schon ordentlich beeinflussen.

FLUXXGESUND: Welche Dinge begegnen dem Wanderer neben dem Testosteronmangel?

Dr. Christoph Pies: Vorwiegend sind es die psychologischen Hürden, wenn man erkennt, dass sich jenseits der 50 nicht mehr alle Lebensträume erfüllen lassen und auch körperlich nur noch kleinere Bäumchen ausgerissen werden können.

FLUXXGESUND: Wie merkt Mann, dass das Testosteron zu niedrig sein könnte?

Dr. Christoph Pies: Ein Mangel kann sich sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer und sexueller Ebene äußern. Typische Symptome sind eine Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens, Schwitzen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Abnahme

der Muskelkraft, Reizbarkeit, Nervosität, Angst und depressive Verstimmungen, sowie eine nachlassende Libido und Potenz.

FLUXXGESUND: Gibt es zur Diagnostik eine Kas- senleistung und/oder eine sinnvolle Individuelle Ge- sundheitsleistung?

Dr. Christoph Pies: Es macht sicherlich Sinn, schon ab 35 den regelmäßigen Check-up beim Hausarzt alle 3 Jahre machen zu lassen und dann ab 45 jedes Jahr beim Urologen vorstellig zu werden. Zudem kann jeder Mann selbst die Symptome systematisch durch Ausfüllen des AMS (Aging Males' Symptoms)-Frage- bogens überprüfen. Wenn hier oder im Gespräch mit dem Arzt die oben genannten Beschwerden offenbar werden, macht es Sinn, den Testosteronspiegel mor- gens nüchtern als individuelle Gesundheitsleistung überprüfen zu lassen.

FLUXXGESUND: Welchen Einfluss haben Bewe- gung, Sport und Ernährung?

Dr. Christoph Pies: Das sind die wirklich wichtigen Faktoren, auf die wir selbst großen Einfluss haben. Ins- besondere Sport und Bewegung haben einen nachge- wiesenen und deutlichen lebensverlängernden Effekt.

FLUXXGESUND: Möchten Sie den Leserinnen und Lesern noch etwas mit auf den Weg geben?

Dr. Christoph Pies: Ja! Beachten Sie mindestens vier der nachfolgenden, sehr einfachen Regeln und Sie ha- ben sehr gute Chancen für einen intakten Testosteron- spiegel, bei Beachtung aller Regeln fast eine »Garantie«:

- **Nicht rauchen**
- **Mehr als 3 Stunden Sport pro Woche**
- **Weniger als 6 alkoholische Getränke pro Woche**
- **Mehr als 3x Fisch und weniger als 6x Fleisch pro Woche**
- **Weniger als 5 Gramm Salz pro Tag**
- **Body-Mass-Index unter 25**
- **Wenig und nur fettarme Milch**
- **Mindestens 8 Stunden Schlaf**

FLUXXGESUND: Wir bedanken uns für das Ge- spräch.

Raus aus der Testosteron- felle

MÄNNER

Ü50

Das Praxishandbuch zu den männlichen Wechseljahren

herbig

MÄNNER Ü50

Dr. med. Christoph Pies: Männer Ü50:
Das Praxishandbuch zu den männlichen
Wechseljahren

Erschienen 2021 beim herbig Verlag, Taschenbuch,
208 Seiten.

ISBN: 978-3-96859-016-5

Preis: 20,00 €

Das Wunderwerk Gehirn – Demenz vorbeugen

Das menschliche Gehirn ist ein komplexes Wunderwerk, das viele spannende Geheimnisse birgt. Als Steuerzentrale ist es das wichtigste Organ im Menschen, mit einem Erscheinungsbild einer übergroßen Walnuss.

Es verarbeitet Sinneseindrücke und Informationen und schickt Botschaften in alle Bereiche des Körpers zurück. Dafür verfügt das Gehirngewebe über viele Milliarden Nervenzellen, die durch Billionen Synapsen eng vernetzt sind. Die Länge aller Nervenbahnen zusammen umfasst etwa 5,8 Millionen Kilometer – eine Distanz, die die Erde 145 mal umrunden würde. Kein Wunder, dass das Gehirn ein Energiefresser ist: Mit nur zwei Prozent der Gesamtmasse des Körpers ist es zwar klein, verbraucht aber 20 Prozent der gesamten Energie, die der Körper am Tag aufwendet.

Aber wie kommt es zum Gedächtnisverlust? Bei der Demenz lassen sich zwei Arten von Veränderungen beobachten. Die eine Veränderung betrifft die Ebene der Kommunikation zwischen Nervenzellen. Auf der anderen Ebene kommt es zum Absterben von Nervenzellen. Beides führt zu Störungen der Informationsverarbeitung und damit zum Verlust der geistigen Fähigkeit. »De-mens« leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet sinngemäß »weg vom Geist«.

Für eine Demenzerkrankung gibt es eine Vielzahl verschiedener Ursachen. Die primären Formen, wie z. B. die Alzheimer-Krankheit,

nehmen den Großteil ein und sind leider zwar behandelbar, aber nicht unumkehrbar. Sekundäre Demenzen sind Folgeerscheinungen bestehender Grunderkrankungen wie z. B. Stoffwechselerkrankungen oder Vitaminmangelzuständen. Diese Ursachen sind häufig behandelbar und teilweise sogar heilbar.

Wichtig ist eine frühzeitige Diagnose, um rechtzeitig den Symptomen der Demenz entgegenzuwirken.

Nicht jede kleine Beeinträchtigung des geistigen Leistungsvermögens ist automatisch ein Warnsignal für eine Demenzerkrankung. Treten Gedächtnislücken jedoch regelmäßig und in Kombination mit weiteren Merkmalen wie Sprach- oder Orientierungsschwierigkeiten auf, dann sollte ein ärztliches Gespräch ersucht werden.

Wer bis ins hohe Alter geistig fit bleiben möchte, kann sein Gehirn im Alltag durch anspruchsvolle Hobbys trainieren – Musizieren, Tanzen, Fremdsprachen, Gartenarbeit sowie Heimwerken sind knifflige Beschäftigungen. Ein ebenfalls elementarer Aspekt der Gedächtnisaktivierung ist Gesellschaft und Kommunikation. Neben der geistigen Fitness senkt auch die körperliche Fitness das individuelle Demenz-Risiko deutlich. Zwischen dem Auftreten einer Demenzerkrankung und schlechter Ernährung gibt es einen direkten Zusammenhang. Unser Gehirn benötigt Nährstoffe in ausreichender Menge, um Zellschäden kontinuierlich zu reparieren und neue Gehirnzellen aufzubauen. Gerade im Alter ist es sehr wichtig auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu achten. Jedoch fällt dies mit zunehmendem Alter immer schwerer, da in der Regel weniger und einseitig gegessen wird. Solche, für das Gehirn zentralen Nährstoffe sind: Die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA), Vitamin B6, B12 und Folat sowie Vitamin C, E und Polyphenole.



JOHANNA BUSE

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

Unser Gehirn besteht zu 60 Prozent aus Fett, deshalb ist es wichtig, sogenannte gute Fette zu essen. Omega-3-Fettsäuren kommen in ausreichender Menge nur in fettem Fisch und Algenölen vor. Genau diese Lebensmittel sind auch gute Quellen für Vitamin B6, B12 und Folat. Perfekt, denn DHA zusammen mit B-Vitaminen könnten eine altersbedingte Demenz hinausschieben.¹ Bei den meisten Menschen, insbesondere Senioren, stehen diese Lebensmittel jedoch aus verschiedenen Gründen nicht in ausreichender Menge auf dem Speiseplan. Daher tritt chronischer DHA- und B-Vitamin-Mangel häufig bei älteren Menschen auf – mit schwerwiegenden Folgen für eine normale Hirnfunktion und die Sehkraft. Auch gibt es einen Zusammenhang zwischen Folatmangel und kognitiver Leistungsfähigkeit. Sollte der eigene Nährstoffbedarf durch die tägliche Ernährung nicht gedeckt werden, ist die Einnahme entsprechender Nahrungsergänzungsmittel (NEM) in Betracht zu ziehen.

¹ Oulhaj, Abderrahim, et al. "Omega-3 fatty acid status enhances the prevention of cognitive decline by B vitamins in mild cognitive impairment." *Journal of Alzheimer's Disease* 50.2 (2016): 547-557.



ANZEIGE

curbifluxx®

Zur Stärkung und Kräftigung der Blasenfunktion

Vitamin E erhöht den körpereigenen Zellschutz.

Kürbiskernöl enthält wertvolle Bestandteile wie zum Beispiel Beta-Sitosterin, Spurenelemente und Lipide.

Beta-Sitosterin stabilisiert und stärkt die Blasenaktivität und unterstützt den Organismus bei gutartiger Vergrößerung der Prostata.

ruhrpharm®

Ruhrpharm AG · Heidsieker Heide 114 · 33739 Bielefeld · www.ruhrpharm.de

TIERISCHE KOPFSCHMERZEN?

MENSCH, NIMM TOGAL®



Für Dich, Mensch: Togal® Kopfschmerz-Brause + Vitamin C

Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen,
wie zum Beispiel Kopfschmerzen

- Einzigartige Wirkstoffkombination für eine effektivere Schmerzbekämpfung
- Beschleunigte Wirkung durch Coffein

Togal® Kopfschmerz-Brause + Vitamin C. Anwendungsgebiete: leichte bis mäßig starke Schmerzen wie z.B. Kopfschmerzen. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren! Nicht längere Zeit oder in höheren Dosen ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat anwenden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Enthält Sorbitol. Hoher Natriumgehalt. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 12/2020

KYBERG PHARMA VERTRIEBS-GMBH | KELTENRING 8 | 82041 OBERHACHING | WWW.TOGAL.DE

Zur Verfügung gestellt von Ihrer
Facharztpraxis:

Auflösung Kreuzworträtsel

1. Inkontinenz, 2. Foul, 3. Podcast,
4. Gehirn, 5. Beckenboden, 6. Winter-
- sonnenwende, 7. Erika, 8. DHA,
9. Mueffeln, 10. Prostata, 11. Ameise,
12. Cranberry