

GESUND ALTERN

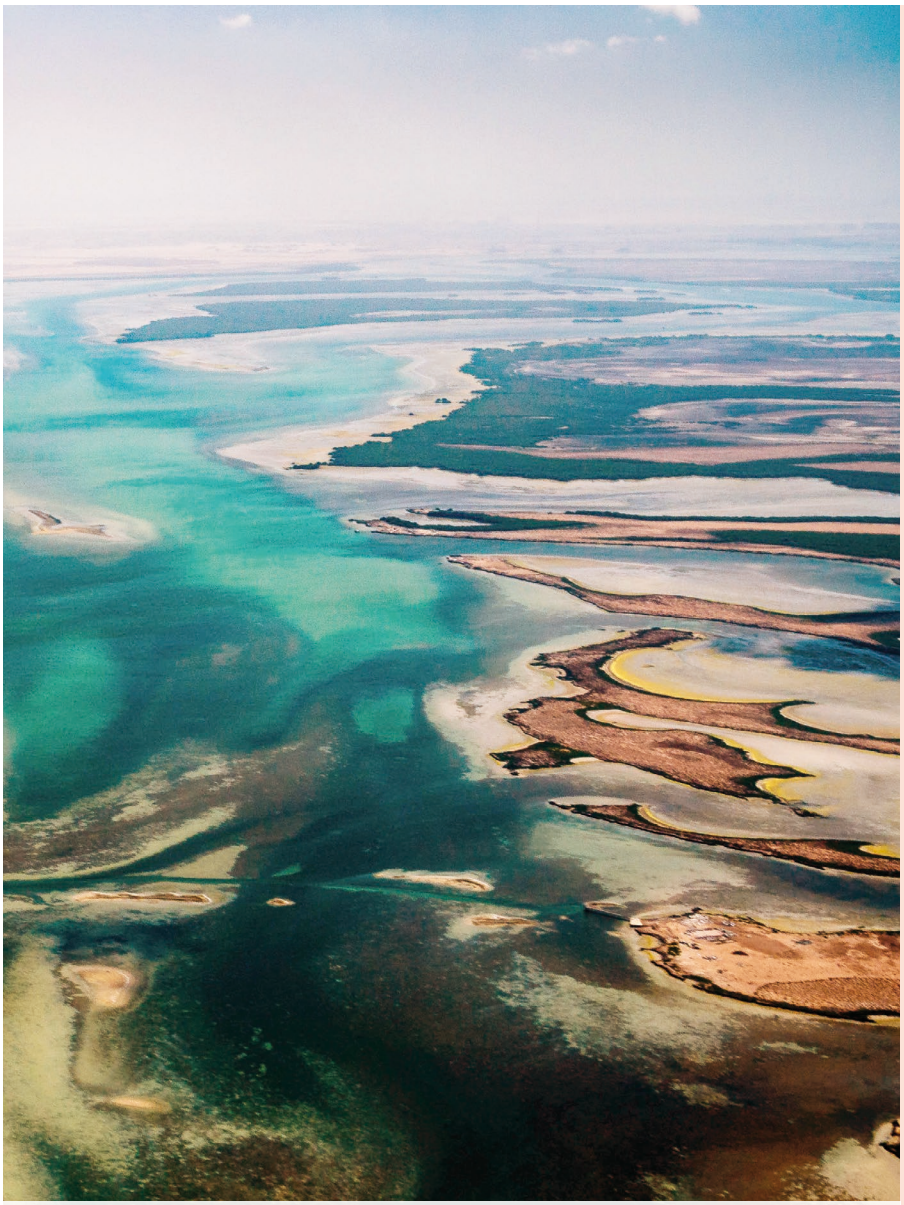
AUSGABE 44

FLUXX®GESUND

Das urologische Praxismagazin

- Omega-3-Fettsäuren und ihre Wirkung im menschlichen Körper
- Länger leben – besser leben: Urologie im Zeitalter der Longevity
- Warum sauberes Wasser auch mit Ihrer Hausapotheke zu tun hat

FLUXXGESUND ONLINE LESEN!



Ein Flussdelta als Metapher für unsere urologische Gesundheit.

IMPRESSUM

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

facebook.com/ruhrpharm
instagram.com/ruhrpharm
linkedin.com/company/8832621

V. i. S. d. P.
Jörg Wolters, Dr. Christoph W. Meyer-Rahe, Ruhrpharm AG
Postfach 15 01 11, 33731 Bielefeld
Redaktions- und Anzeigenleitung
Dr. Margit Rid-Moneta &
Konstantin Jung-Rose, Ruhrpharm AG

Layout
www.klokwise.de

Bildernachweis
© Lightfield Studios / stock.adobe.com
© Ruhrpharm AG
© tl6781 / stock.adobe.com
© Cavan / stock.adobe.com
© mizina / stock.adobe.com
© New Africa / stock.adobe.com
© lordn/ stock.adobe.com
© Margarita Vais / stock.adobe.com
© IndustryAndTravel / stock.adobe.com

ANZEIGE

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®

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



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe finden Sie eine sorgfältig zusammengestellte Vielfalt an Themen, die unseren medizinischen Alltag in der Urologie bereichern und unterstützen – von der Bedeutung einer bewussten, Omega-3-haltigen Ernährung über die Themenfelder der Kinderurologie bis hin zur aktuellen EU-Politik, die mit der kommunalen Abwasserrichtlinie großen Einfluss auf die Pharmaindustrie hat.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen praxisnahe Informationen, evidenzbasierte Empfehlungen und hilfreiche Tipps an die Hand geben, damit Sie Ihre Gesundheit aktiv gestalten und Krankheiten vorbeugen können. Unsere Artikel spiegeln das breit gefächerte Spektrum der modernen Medizin wider und zeigen beispielsweise, woher Wirkstoffe für Pflanzliche Arzneimittel kommen können und was sie im Körper bewirken.

Das Thema gesund altern rückt in den Fokus: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen oder gar zu verhindern. Ebenso zeigen wir die Besonderheiten der Kinderurologie und erläutern deren Wichtigkeit, um langfristige Erkrankungen zu vermeiden und die Lebensqualität der Kinder nachhaltig zu verbessern.

Unser Dank gilt den Autorinnen und Autoren, deren Engagement und Fachwissen diese lebendige, hilfreiche Ausgabe erst möglich machen. Wir hoffen, dass die Inhalte Sie informieren, inspirieren und in Ihrem persönlichen Alltag unterstützen.

Viel Freude beim Lesen und gute Gesundheit wünschen Ihnen

Dr. M. Rid-Moneta & K. Jung-Rose

INHALT

4 · Goldrutenkraut: Eine vielseitige Heilpflanze

6 · Omega-3-Fettsäuren und ihre gesundheitliche Wirkung im menschlichen Körper

8 · Kinderurologie – Gesunde Harnwege von Anfang an

10 · Fluxx erklärt!

11 · Kreuzworträtsel

12 · Länger leben – besser leben: Die Urologie im Zeitalter der Longevity

14 · Warum sauberes Wasser auch mit Ihrer Hausapotheke zu tun hat

Goldrutenkraut: Eine vielseitige Heilpflanze

Goldrutenkraut (*Solidago virgaurea*) gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist in Europa und Teilen Asiens heimisch. Charakteristisch für die Pflanze sind ihre leuchtend gelben Blütenstände, die von Juli bis September blühen, sowie die schlanken, aufrechten Stängel, die bis zu 80 cm hoch werden können. In der Volksmedizin und modernen Phytotherapie wird Goldrutenkraut seit Jahrhunderten geschätzt, insbesondere wegen seiner harntreibenden und entzündungshemmenden Eigenschaften.



KONSTANTIN JUNG-ROSE

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



Anbau und wirtschaftliche Bedeutung

Die Goldrute ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die auf nährstoffarmen Böden, Wiesen, Waldrändern und Wegesrändern gedeiht. Goldrutenkraut ist vor allem in Europa verbreitet, besonders in Mittel- und Osteuropa. In Deutschland findet man es häufig in Bayern, Sachsen und Thüringen. Auch in Russland, Polen und der Ukraine ist die Pflanze weit verbreitet.

Neben der natürlichen Verbreitung in Europa wird Goldrutenkraut auch in gezielten Kräuteranbauprojekten kultiviert, insbesondere in Deutschland, Polen und Ungarn. Dort wird es überwiegend für die pharmazeutische Industrie und den Verkauf als Heilpflanze in Form von getrocknetem Kraut oder Fertigpräparaten angebaut.

Inhaltsstoffe und medizinischer Nutzen

Goldrutenkraut enthält eine Vielzahl wirksamer Substanzen, darunter Flavonoide, Saponine, Phenolglykoside und ätherische Öle. Diese Inhaltsstoffe verleihen der Pflanze ihre entzündungshemmenden, diuretischen und antimikrobiellen Eigenschaften. In der Urologie wird Goldrutenkraut traditionell eingesetzt, um Harnwegsinfektionen zu behandeln und die Harnausscheidung zu fördern. Es unterstützt die Behandlung von Blasenentzündungen, Nierenbeckenentzündungen und anderen Harnwegsbeschwerden. Die harntreibende Wirkung erleichtert die Spülung der Harnwege, was dazu beitragen kann, Bakterien auszuschwemmen. Der Einsatz zur Behandlung akuter Harnwegsinfekte kann dazu beitragen den Einsatz von Antibiotika zu ersetzen und damit die steigende Gefahr von Antibiotika-Resistenzen zu reduzieren. Darüber hinaus wird Goldrutenkraut in der Naturheilkunde zur Linderung von Gicht und Rheuma genutzt, da es die Ausscheidung von Harnsäure fördert.

Goldrutenkraut kann beispielsweise als Tee oder in Tablettenform angewendet werden. Fertigarznei

mittel enthalten standardisierte Extrakte, sodass die Wirkstoffkonzentration genau definiert ist. Typische Tabletten enthalten etwa 300–600 mg getrocknetes Goldrutenkraut pro Einheit. Die empfohlene Höchstdosierung liegt bei 2–3 g getrocknetem Kraut pro Tag, bzw. der entsprechenden Tablettenmenge, aufgeteilt auf 2–3 Einnahmen.

Verträglichkeit

Goldrutenkraut gilt in der Regel als gut verträglich, jedoch sollten bestimmte Patient:innengruppen vorsichtig sein:

Schwangere und Stillende
Mangelnde Daten zur Sicherheit, daher wird die Einnahme nicht empfohlen.

Allergiker und Allergikerinnen
Menschen mit bekannten Allergien gegen Korbblütler (Asteraceae) können auf Goldrutenpräparate reagieren.

Nierenfunktionsstörungen
Bei stark eingeschränkter Nierenfunktion sollte die harntreibende Wirkung überwacht werden.

Medikamenteninteraktionen
Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme von Diuretika oder blutdruck-senkenden Mitteln, da sich die harntreibende Wirkung verstärken kann.

Nebenwirkungen sind selten, können jedoch Magen-Darm-Beschwerden oder Hautreaktionen umfassen.

Fazit

Goldrutenkraut ist eine bemerkenswerte Heilpflanze mit einer langen Tradition in der Naturheilkunde. Ihr harntreibender und entzündungshemmender Effekt macht sie besonders wertvoll in der Urologie. Goldrutenkraut hat sich, wie auch andere Phytotherapeutika, mittlerweile bei (unkomplizierten) Harnwegsinfekten bei erwachsenen Menschen etabliert und wird als Gruppe der Phytotherapeutika in der aktuellen S3-Leitlinie empfohlen. Fertigpräparate in Tablettenform ermöglichen eine standardisierte Dosierung und erleichtern die Anwendung, wobei Vorsichtsmaßnahmen bei bestimmten Patient:innengruppen beachtet werden sollten.

[Quellen: Blaschek, W. (2018). Heilpflanzenpraxis: Grundlagen und Anwendung. Stuttgart: Thieme Verlag.
Hoffmann, D. (2009). Lehrbuch der Phytotherapie. Stuttgart: Hippokrates Verlag.
Yarnell, E. (2002). Botanical medicines for the urinary tract. World journal of urology, 20(5), 285-293.
Utz, S., Klose, P., & Langhorst, J. (2023). Phytotherapeutische Optionen zur Behandlung von akuten Harnwegsinfekten und interstitieller Zystitis. Zeitschrift für Phytotherapie, 44(06), 250-256.
Deutsche Gesellschaft für Urologie, AWMF. S3-Leitlinie Epidemiologie, Diagnostik, Therapie, Prävention und Management unkomplizierter, bakterieller, ambulant erworbener Harnwegsinfektionen bei Erwachsenen (HWI), Version: 3.0. AWMF-Register-Nr.: 043-044, Stand: 09.04.2024.]

ANZEIGE



aurufluxx®

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 Nierengrieß. **Hinweis:** Enthält Lactose. Eine Filmtablette entspricht 0,005 BE. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

ruhrpharm®

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



Omega-3-Fettsäuren und ihre gesundheitliche Wirkung im menschlichen Körper

Die meisten Fette, die wir essen, bestehen aus Fettsäuren. Im Körper werden sie für viele wichtige Aufgaben gebraucht: Sie liefern und speichern Energie, sind Bausteine unserer Zellen und helfen bei der Bildung wichtiger Botenstoffe. Dabei wird jede einzelne Fettsäure spezifisch verwendet.

Omega-3-Fettsäuren sind eine Gruppe lebenswichtiger, mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann. Sie müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Vor allem kommen Omega-3-Fettsäuren in fettreichen Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering vor, aber auch in pflanzlichen Quellen wie Leinöl, Walnüssen oder Chiasamen. Für uns Menschen sind die langkettigen Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sowie die pflanzliche α-Linolensäure besonders wichtig.

Für die Herzgesundheit spielen Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle, da sie die allgemeine Herzfunktion unterstützen können. Epidemiologische Studien zeigen, dass ein höherer Spiegel an EPA und DHA in roten Blutkörperchen mit einer niedrigeren Gesamtmortalität, einem selteneren plötzlichen Herztod sowie weniger tödlichen und nichttödlichen Myokardinfarkten, Schlaganfällen und anderen kardiovaskulären Erkrankungen einhergehen. Außerdem können sie unter anderem dabei helfen, die Blutfettwerte durch eine Senkung des Triglyceridspiegels zu verbessern.

gibt es Hinweise darauf, dass Omega-3-Fettsäuren leichte blutdrucksenkende Effekte haben können.

Omega-3-Fettsäuren werden auch im Zusammenhang mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder anderen Demenzformen intensiv untersucht. Als Bestandteil der Zellmembran in Nervenzellen sind Omega-3-Fettsäuren essenziell für deren Funktion. Für das menschliche Gehirn ist DHA die wesentliche Strukturfettsäure und muss daher für den Aufbau und Unterhalt stets verfügbar sein. Aus epidemiologischen Studien geht hervor, dass ein hoher Spiegel von EPA und DHA in Erythrozyten in jedem bisher untersuchten Alter mit besseren komplexen Hirnleistungen wie exekutiver Funktion, Aspekten des Erinnerungsvermögens, Reaktionszeit und ähnlichen Parametern einher geht. Daher gibt es bereits auch viele Hinweise darauf, dass eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren helfen kann, den altersbedingten Abbau kognitiver Fähigkeiten zu verlangsamen, wenn die Supplementierung bereits in den frühen Stadien der Erkrankung erfolgt.

Außerdem können Omega-3-Fettsäuren dazu beitragen, oxidativen Stress zu reduzieren und so Entzündungsprozesse reduzieren. Sie wirken hier besonders auf biochemischer Ebene, indem sie im Körper zu entzündungshemmenden Botenstoffen umgewandelt werden. Dadurch können entzündliche Prozesse abgeschwächt und Gewebe geschützt werden. Patient:innen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, metabolischem Syndrom oder chronischen Darmerkrankungen profitieren besonders von einer antientzündlichen Wirkung. Insgesamt gilt die entzündungshemmende Wirkung als einer der wichtigsten Mechanismen, durch die Omega-3 die Gesundheit im Alter unterstützen kann.



VICTORIA SCHNITTGER

B.Sc. Health Communication,
Ruhrpharm AG

www.ruhrpharm.de

Allgemein zeigen wissenschaftliche Studien, wie wichtig eine ausgewogene Aufnahme von Fettsäuren für die Gesundheit ist. Insbesondere eine stärkere Einbindung pflanzlicher Fette sowie Omega-3-reicher Lebensmittel können dazu beitragen, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und ein gesundes Altern zu unterstützen.

[Quellen: Avallone et al. (2019). Omega-3 Fatty Acids and Neurodegenerative Diseases: New Evidence in Clinical Trials. International Journal of Molecular Sciences, 20(17), 4256. doi:10.3390/ijms20174256
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (o.J.). Fisch jede Woche. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/fisch/
Madreiter-Sokolowski, C. & Hütter-Klepp, K. (2026). Der Code zum Jungbleiben. Zellbiologische und medizinische Perspektiven auf die Langlebigkeit. Springer-Verlag.
von Schacky, C. (2019). Verwirrung um die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren. Betrachtung von Studiendaten unter Berücksichtigung des Omega-3-Index. Der Internist, 60(12), 1319-1327. doi: 10.1007/s00108-019-00687-x]



Kinderurologie

Gesunde Harnwege von Anfang an

Viele Menschen verbinden die Urologie vor allem mit Männergesundheit. Tatsächlich können jedoch auch Kinder von urologischen Erkrankungen betroffen sein. Die Kinderurologie ist ein spezialisiertes Fachgebiet, das sich mit Erkrankungen und Fehlbildungen der Harn- und Geschlechtsorgane bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt – vom Säuglingsalter bis zur Pubertät. Ziel ist eine kindgerechte, einfühlsame Behandlung, die die Gesundheit und Lebensqualität der jungen Patientinnen und Patienten verbessert.

Typische Krankheitsbilder in der Kinderurologie

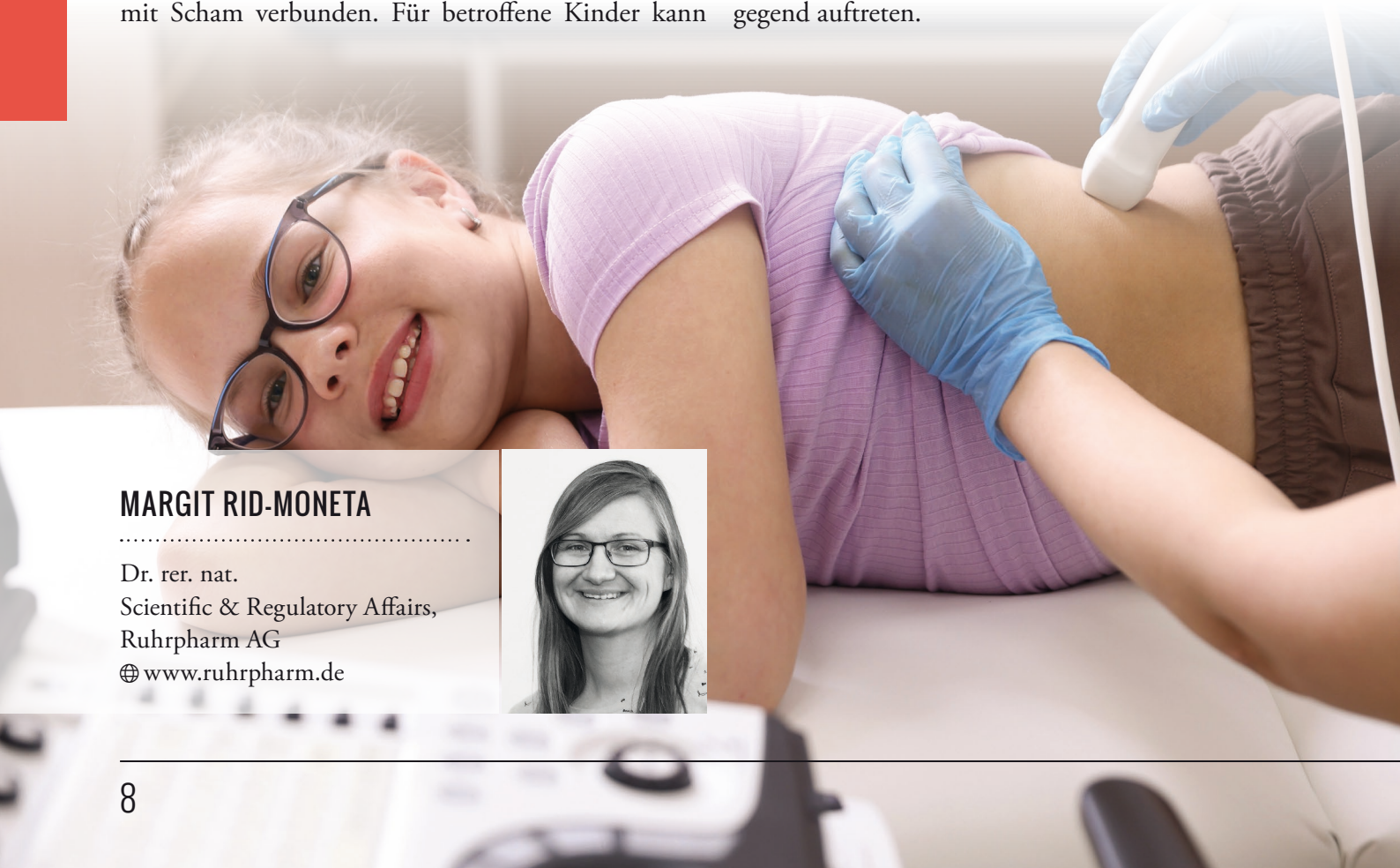
Eltern achten besonders aufmerksam auf die Gesundheit ihrer Kinder. Wiederkehrende Harnwegsinfekte, Vorhautverengung (Phimose), Hodenhochstand, Bettnässen, Inkontinenz oder angeborene Fehlbildungen gehören zu den häufigsten Gründen für einen Besuch beim Kinderurologen.
Gerade Themen wie nächtliches Einnässen sind oft mit Scham verbunden. Für betroffene Kinder kann dies eine große seelische Belastung darstellen. Eine frühzeitige Abklärung und gezielte Behandlung sind deshalb wichtig.

Harnwegsinfektionen – häufig im Kindesalter

Harnwegsinfektionen zählen zu den häufigsten bakteriellen Infektionen bei Kindern. Bis zum sechsten Lebensjahr erkranken etwa 7 % der Mädchen und rund 1–2 % der Jungen mindestens einmal daran.

Typische Beschwerden bei einer Blasenentzündung:
- häufiger Harndrang,
- Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen,
- kleine Urinmengen,
- Bauchschmerzen,
- plötzliches Einnässen trotz bereits erreichter Blasenkontrolle,
- selten auch Blut im Urin.

Bei einer Nierenbeckenentzündung können zusätzlich Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen in der Flankengegend auftreten.



MARGIT RID-MONETA

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

Diagnose und Therapie

Zunächst erfolgen eine gründliche körperliche Untersuchung und Befragung der Eltern beziehungsweise des Kindes. Besteht der Verdacht auf eine Harnwegsinfektion, wird eine Urinuntersuchung durchgeführt. Bei älteren Kindern eignet sich dafür meist Mittelstrahlurin.

Mit Urinteststreifen können Hinweise auf Entzündungen schnell erkannt werden. Häufig werden die Infektionen durch Darmbakterien wie *Escherichia coli* verursacht. Zeigen sich Auffälligkeiten, wird zusätzlich eine Urinkultur angelegt, um den genauen Erreger und mögliche Antibiotika-Resistenzen zu bestimmen. So kann die Behandlung gezielt erfolgen.

Prävention

Ausreichendes Trinken und regelmäßiges Wasserlassen helfen, Harnwegsinfektionen vorzubeugen. Gerade beim Spielen vergessen Kinder dies häufig – hier können feste Trink- und Toilettenzeiten spielerisch unterstützen. Wichtig sind außerdem eine altersgerechte Intimhygiene sowie das Vermeiden von Unterkühlung. Wiederkehrende Beschwerden sollten frühzeitig kinderurologisch abgeklärt werden, um mögliche Folgeschäden zu verhindern.

Kindgerechte Betreuung

Ein wichtiger Bestandteil der Kinderurologie ist die einfühlsame Betreuung. Kinder reagieren häufig ängstlich auf Untersuchungen oder medizinische Eingriffe. Deshalb nehmen sich Kinderurologen Zeit, Vertrauen aufzubauen und alle Schritte altersgerecht und verständlich zu erklären, sowohl den Kindern als auch den Eltern.

Fazit

Die Kinderurologie verbindet medizinisches Fachwissen mit besonderer Empathie für junge Patientinnen und Patienten. Viele Erkrankungen lassen sich heute dank moderner Diagnostik und Therapien erfolgreich behandeln. Eine frühe Diagnose hilft dabei, langfristige Folgen zu vermeiden und die Lebensqualität der Kinder nachhaltig zu verbessern.

[Quellen: Gesellschaft für Pädiatrische Nephrologie und Arbeitskreis Kinder- und Jugendurologie der Deutschen Gesellschaft für Urologie: Interdisziplinäre S2k-Leitlinie: Harnwegsinfektionen im Kindesalter: Diagnostik, Therapie und Prophylaxe. Version 1, 23.08.2021, verfügbar unter: https://www.awmf.org/leitlinien/detail/anmeldung/1/ll/166-004.html. (Zugriff am: 16.04.26)]



Aktiv älter werden – mit Bewegung zu mehr Lebensqualität

Regelmäßige Bewegung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um auch im höheren Alter gesund, mobil und selbstständig zu bleiben. Der menschliche Körper ist darauf angewiesen, sich regelmäßig zu bewegen. Schon moderate körperliche Aktivität kann dabei helfen, Beschwerden vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden deutlich zu verbessern. Dabei muss es kein intensiver Sport sein. Bereits tägliche Spaziergänge, Radfahren oder leichte Gymnastik zeigen positive Effekte. Fachgesellschaften empfehlen etwa 150 Minuten Bewegung pro Woche, zum Beispiel fünfmal 30 Minuten zügiges Gehen. Auch das bekannte Ziel von 10.000 Schritten pro Tag kann eine gute Orientierung im Alltag sein. Wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit.



Bewegung wirkt sich auf viele Bereiche der Gesundheit positiv aus. Sie stärkt Herz und Kreislauf, unterstützt die Blutdruck- und Blutzuckerregulation und hilft dabei, Muskeln und Gelenke beweglich zu halten. Gleichzeitig profitieren auch die Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für Depressionen und bestimmte Demenzerkrankungen senken kann.

Mit zunehmendem Alter gewinnt zudem die Sturzprophylaxe an Bedeutung. Durch gezieltes Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination können Unsicherheiten beim Gehen reduziert und Stürze vermieden werden. Dadurch sinkt auch das Risiko für Knochenbrüche und längere Krankenhausaufenthalte.

Besonders wichtig: Bewegung lässt sich oft unkompliziert in den Alltag integrieren, etwa durch Treppensteigen, kurze Wege zu Fuß oder regelmäßige Spaziergänge. Schon kleine, aber regelmäßige Aktivitätsschritte können viel bewirken und dazu beitragen, Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

FLUXX ERKLÄRT!



Erythrozyten

Erythrozyten, auch rote Blutkörperchen genannt, sind zelluläre Blutelemente, die Hämoglobin enthalten und für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich sind.

Oxidativer Stress

Oxidativer Stress bezeichnet ein Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien im Körper, das zu Zellschäden und Funktionsstörungen führen kann.

Urinkultur

Eine Urinkultur ist eine Laboruntersuchung, bei der Urin auf Bakterien oder andere Krankheitserreger untersucht wird. Sie hilft festzustellen, welcher Keim die Infektion verursacht und welches Antibiotikum wirksam ist.

Diuretisch

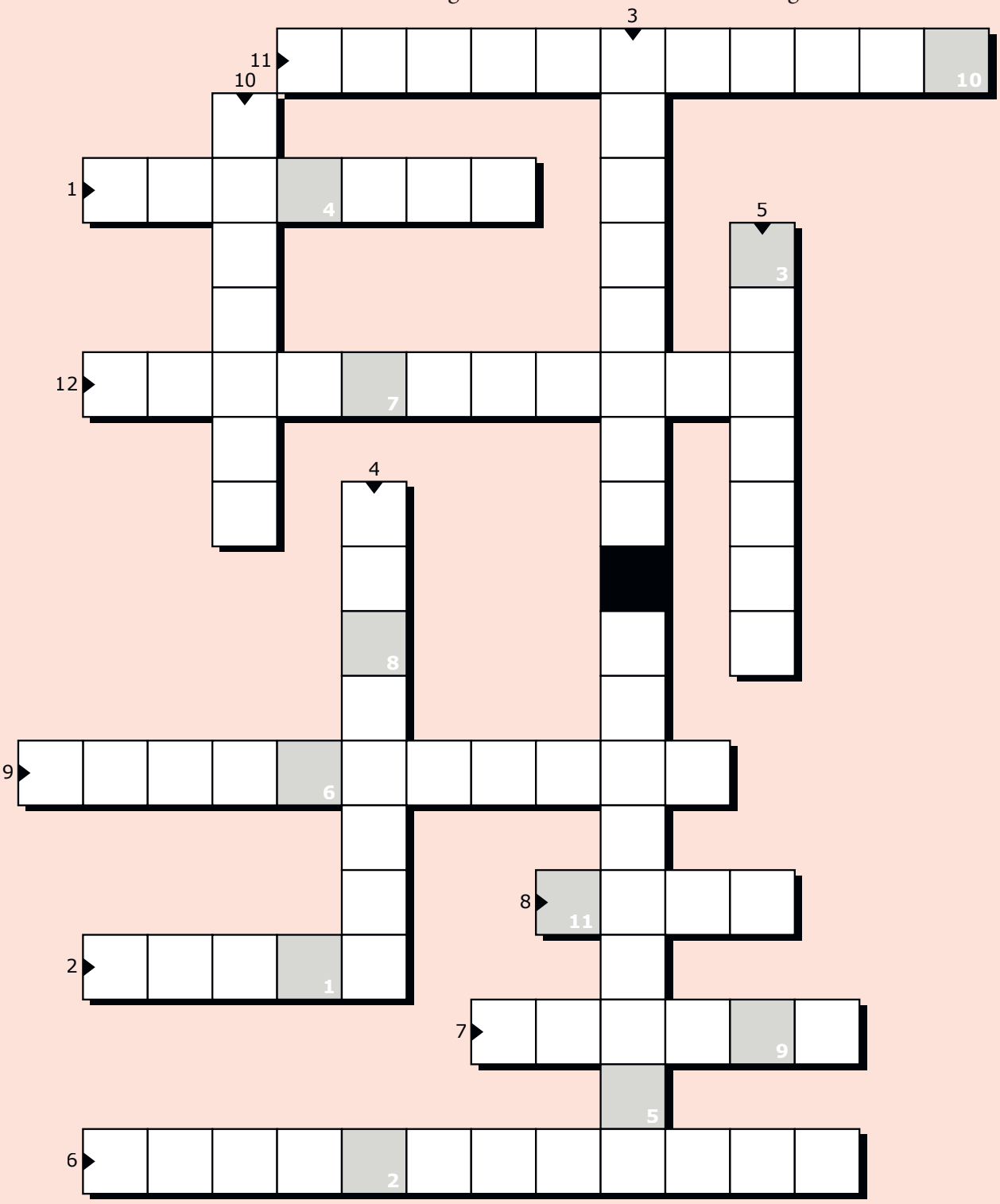
Harntreibend oder entwässernd.

Flavonoide

Sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole), die als Farbstoffe (oft gelb) in Obst, Gemüse, Kakao und Tee vorkommen. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend und gesundheitsfördernd.

Kreuzworträtsel

1. Gewürzpflanze
2. Pizza Belag
3. Lateinisch: Echte Goldrute
4. Arzneiform
5. Med. bösartig
6. Nach der Operation
7. Sommersportart
8. Schachfigur
9. Bielefelder Wahrzeichen
10. Krankheitsanzeichen
11. Männliches Sexualhormon
12. Bildgebendes Verfahren



LÖSUNG:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Die Auflösung finden Sie auf der letzten Seite.

Länger leben – besser leben: Die Urologie im Zeitalter der Longevity



Longevity, also die Kunst und Wissenschaft eines langen, gesunden Lebens, ist längst mehr als ein Trend aus dem Silicon Valley. Immer mehr Studien zeigen: Es geht nicht nur darum, alt zu werden, sondern vor allem darum, möglichst lange vital zu bleiben. Doch was hat das mit der Urologie zu tun? Eine ganze Menge, denn viele urologische Themen sind eng mit den grundlegenden Mechanismen des Alterns verbunden.

Ein zentraler Faktor der Longevity-Forschung ist die Zellgesundheit. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit unserer Zellen ab, Schäden zu reparieren. Das betrifft auch Organe wie die Nieren, die Blase und die Prostata. Gerade die Prostata steht im Fokus, da gutartige Vergrößerungen oder entzündliche Prozesse mit zunehmendem Alter sehr häufig auftreten. Studien legen nahe, dass regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein stabiles Körpergewicht das Risiko für urologische Beschwerden reduzieren können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Hormonhaushalt. Testosteron spielt nicht nur für die Sexualfunktion eine Rolle, sondern beeinflusst auch Muskelmasse, Ener

KONSTANTIN JUNG-ROSE

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

gielevel und sogar die Stimmung. Mit zunehmendem Alter sinkt der Testosteronspiegel von Männern natürlicherweise. Dieser Prozess kann sich auf verschiedene urologische Funktionen auswirken, etwa auf die Blasenkontrolle oder die sexuelle Gesundheit. Der sinkende Östrogenspiegel während der Wechseljahre der Frau kann die Schleimhäute empfindlicher machen und Beschwerden wie Trockenheit, Reizblase oder Infektionen fördern. Moderne Longevity-Ansätze zielen darauf ab, hormonelle Veränderungen frühzeitig zu erkennen und individuell zu begleiten.

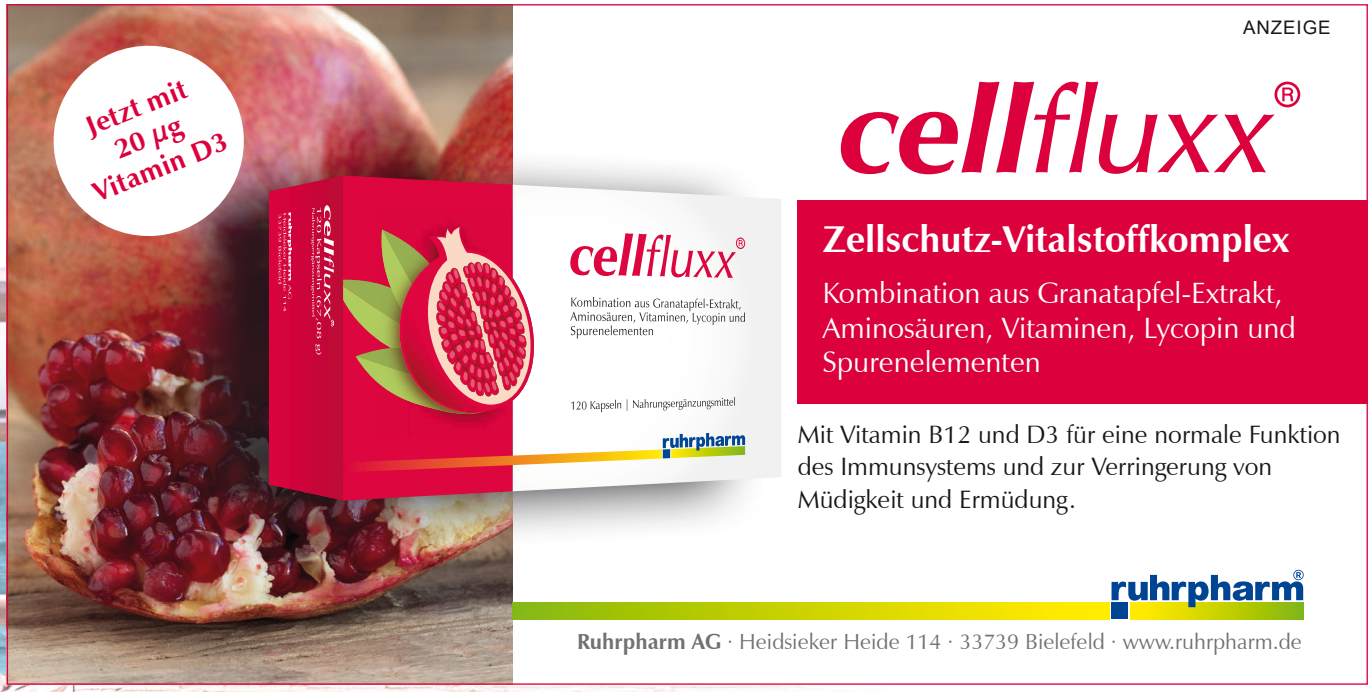
Auch die Rolle der Durchblutung sollte nicht unterschätzt werden. Eine gute Gefäßgesundheit ist entscheidend – nicht nur für Herz und Gehirn, sondern auch für die urologischen Organe. Erektile Dysfunktion kann beispielsweise ein frühes Warnsignal für Gefäßprobleme sein. Maßnahmen wie Rauchverzicht, moderater Alkoholkonsum und regelmäßige Bewegung wirken hier doppelt positiv.

Spannend ist auch die Verbindung zwischen Longevity und Entzündungsprozessen im Körper. Chronische, unterschwellige Entzündungen gelten als einer der Haupttreiber des Alterns. Sie können auch urologische Erkrankungen begünstigen, etwa chronische Prostatitis oder Blasenprobleme. Eine entzündungshemmende Lebensweise, mit viel Gemüse, gesunden Fetten und ausreichend Schlaf, kann hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Regelmäßige urologische Vorsorgeuntersuchungen sind ein wichtiger Baustein für ein langes, gesundes Leben. Viele Erkrankungen, darunter Prostatakrebs oder Nierenerkrankungen, verlaufen lange symptomlos. Früh erkannt, lassen sie sich jedoch oft sehr gut behandeln. Longevity bedeutet also auch, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und medizinische Angebote sinnvoll zu nutzen.

Schwangerschaften, hormonelle Veränderungen oder das Älterwerden können die Muskulatur des Beckenbodens schwächen. Die Folge können Inkontinenz oder Senkungsbeschwerden sein. Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Schon wenige Minuten Training am Tag können langfristig die Kontrolle über die Blase verbessern und die Lebensqualität steigern. Viele Frauen profitieren zusätzlich von Physiotherapie oder speziellen Kursen. Ein oft unterschätzter Punkt ist die mentale Gesundheit. Stress, Schlafmangel und psychische Belastungen wirken sich direkt auf den Körper aus – auch auf die urologischen Funktionen. Chronischer Stress kann beispielsweise Blasenbeschwerden verstärken oder hormonelle Prozesse beeinflussen. Entspannungstechniken, ausreichend Schlaf und soziale Kontakte sind daher nicht nur „nice to have“, sondern echte Gesundheitsfaktoren.

Zusammengefasst zeigt sich: Longevity ist kein abstraktes Konzept, sondern betrifft ganz konkret den Alltag und eben auch die Urologie. Wer frühzeitig auf seinen Körper achtet, gesunde Gewohnheiten etabliert und regelmäßige Vorsorge wahrnimmt, schafft die besten Voraussetzungen für ein langes Leben mit hoher Lebensqualität.



ANZEIGE

cellfluxx®

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.

ruhrpharm®

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

Warum sauberes Wasser auch mit Ihrer Hausapotheke zu tun hat

Sauberes Wasser ist lebenswichtig. Wir trinken es, nutzen es zum Kochen, Waschen und Duschen. Auch Flüsse, Seen, Tiere und Pflanzen brauchen sauberes Wasser.

Deshalb will die EU die Reinigung von Abwasser verbessern und hat dazu neue Regeln für kommunales Abwasser beschlossen. Gemeint ist damit nicht nur das Wasser was wir im Haushalt verbrauchen, sondern auch das aus Arztpraxen, Kliniken und Betrieben. Darin finden sich viele verschiedene Stoffe: Reste von Wasch- und Reinigungsmitteln, Kosmetik, Pflanzenschutzmitteln, Reifenabrieb aus dem Verkehr, Industriechemikalien und viele weitere.





SABRINA JAHN

Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V.,
Referentin Umwelt und Nachhaltigkeit
und Pharmakovigilanz
www.bpi.de

Warum ist das für Patientinnen und Patienten wichtig? Weil auch Arzneimittelreste ins Abwasser gelangen können. Das passiert nicht nur, wenn Medikamente falsch entsorgt werden. Einige Arzneimittel werden nach der Einnahme ganz natürlich über Urin oder Stuhl ausgeschieden. Sie können dann in sehr kleinen Mengen, zusammen mit den anderen Rückständen in Kläranlagen ankommen. Trotz der kleinen Mengen können viele dieser Rückstände die Umwelt belasten.

Die neuen EU-Regeln sehen vor, dass größere Kläranlagen künftig eine zusätzliche Reinigungsstufe bekommen sollen. Man kann sich das wie einen weiteren Filter vorstellen. Fachleute sprechen manchmal von einer vierten Reinigungsstufe. Damit sollen bestimmte Rückstände, die mit der bisherigen Technologie noch nicht vollständig herausgefiltert werden können, besser aus dem Abwasser entfernt werden.

Eine wichtige Frage dabei ist: Wer soll dafür bezahlen? Und die EU hat festgelegt: Die Hersteller. Sie nennt das erweiterte Herstellerverantwortung. Einfach gesagt heißt das: Unternehmen, deren Produkte zu Rückständen im Abwasser beitragen können, sollen sich an den Kosten für die Reinigung beteiligen.

Auf den ersten Blick klingt das einfach. Doch beim Abwasser ist die Lage komplizierter. Denn die EU hat auch festgelegt, dass nur Hersteller von Arzneimitteln und Kosmetika für die Aufrüstung der Kläranlagen bezahlen sollen. Dabei stammen die Rückstände im Abwasser aus deutlich mehr Quellen als nur diesen beiden Industriebranchen. Wenn auch andere Quellen zur Belastung unserer Gewässer beitragen, sollte nicht fast die gesamte Kostenlast auf zwei Branchen abgewälzt werden.

Aber genau dies passiert gerade in Deutschland und in der EU. Und es wird weitreichende Konsequenzen haben. Um die genauen Kosten für den Ausbau der Kläranlagen wird sehr viel diskutiert, aber es ist sicher, dass sie in den nächsten 30 Jahren im Bereich der Milliarden liegen werden. Und diese hohen Kosten treffen gerade in Deutschland auf eine angespannte finanzielle Situation. Was vielen nicht bewusst ist, Hersteller bestimmten bei vielen Arzneimitteln den Preis nicht selber. Sie können ihn also auch nicht anpassen, wenn sie für viele Jahre zusätzliche hohe Kosten tragen müssen. Die Herstellung bestimmter gerade auch viel benutzter Arzneimittel (Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Krebsmedikamente) könnte nicht mehr vom Unternehmen gestemmt werden und müsste damit eingestellt werden.

Wenn dieser Fall bei immer mehr Unternehmen auftritt, führt das zu großen Problemen in der Versorgung der Patientinnen und Patienten. Sie könnten ihre benötigten Arzneimittel dann nicht mehr unkompliziert in der nächstgelegenen Apotheke erhalten, sondern müssten zahlreiche Apotheken kontaktieren, Verfügbarkeiten erfragen und – insbesondere im ländlichen Raum – unter Umständen weite Wege bis zur nächsten lieferfähigen Apotheke zurücklegen.

Für Patientinnen und Patienten und die Sicherheit der Versorgung mit Arzneimitteln ist deshalb eine ausgewogene Lösung wichtig. Wasser muss geschützt werden. Gleichzeitig muss die Versorgung mit Arzneimitteln sicher bleiben. Medikamente dürfen nicht unnötig vom Markt verschwinden, weil zusätzliche Kosten nicht mehr bezahlbar sind. Die medizinische Versorgung ist eine Aufgabe der ganzen Gesellschaft und sollte daher auch gesellschaftlich mitgetragen werden.

Was können Patientinnen und Patienten selbst tun? Ganz einfach: Alte Tabletten, Tropfen, Salben oder Säfte gehören nicht in Toilette oder Waschbecken. Wer Arzneimittelreste richtig entsorgt, hilft sofort mit, das Abwasser zu entlasten. Je nach Wohnort können Medikamente über den Restmüll, Schadstoffsammelstellen oder teilweise über Apotheken entsorgt werden.

Sauberes Wasser ist eine gemeinsame Aufgabe. Dazu gehören moderne Kläranlagen, ein bewusster Umgang mit Arzneimitteln und eine faire Finanzierung. Denn nur wenn Umwelt- und Gesundheitsschutz zusammen gedacht werden, profitieren am Ende alle: Patientinnen und Patienten, die Natur und die kommenden Generationen.

ANZEIGE

androfluxx®



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Zum Diätmanagement bei Gefäßverengungen und erektiler Dysfunktion

ruhrpharm®

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

Zur Verfügung gestellt von Ihrer Facharztpraxis:

Auflösung Kreuzworträtsel

1. Thymian, 2. Kaese,
3. Soliago virgaurea, 4. Tablette,
5. maligne, 6. Postoperativ, 7. Surfen,
8. Dame, 9. Sparrenburg, 10. Symptom,
11. Testosteron, 12. Ultraschall