

BESTplus

Vormals GENERATIONplus

DAS MAGAZIN FÜR DIE
BEST AGER
DER REGION GÖTTINGEN
5. JAHRGANG
AUSGABE 5-2013
OKTOBER-NOVEMBER 2013



IN EIGENER SACHE:
AUS **GENERATIONplus+**
WIRD **BESTplus**

Mahnmal **BIKE**

BÜRGERSTIFTUNG
ZIVILCOURAGE

MERCEDES
DIE NEUE S-KLASSE

MICHAEL SOWA
GÖTTINGER ELCH 2013





KLUNKER, DIE KEINER HABEN WILL ...

[Bp-drs]. Nach einem warmen Sommer kommen wieder Steine in Niere und Harnleiter häufiger vor. Weshalb ist das so? Es gibt zwar viele unterschiedliche Steine, aber meistens handelt es sich um sogenannte Calcium-Oxalat Steine, die sich gerne um Harnsäurekristalle herum bilden. Harnsäure wird gerne nach ausgiebigem Fleischgenuss im Urin ausgeschieden und bildet vor allem in saurem Urin gerne Kristalle aus, die sich schon alleine zusammenlagern und den Harnabfluss stören können. Ist dann der Urin auch noch konzentriert und enthält zudem einen hohen Kalziumanteil dann können sich um diese Kristalle Verkalkungen ausbilden, die dann Steine bilden und sich langsam vergrößern ... und je weniger man trinkt oder je höher der Anteil des Wasserverlustes durch Schwitzen ist, umso konzentrierter ist der Urin.

Der Kölsch-Krieg:

Bier als Grundstoff zum Ausspülen ist eher zweifelhaft. Es kann die Harnsäure im Urin durchaus erhöhen. Zugegebenermaßen wurde in den 50er und 60er Jahren des letzten Jahrhunderts sogar Bier bei Steinleiden auf Kosten der Krankenkasse verordnet. Es gab im Rheinland richtige wissenschaftliche Streitereien zwischen Köln und Düsseldorf, ob ober- oder untergäriges Bier dazu besser geeignet sei. Wozu die jeweilige Partei neigte, war nicht schwer zu erraten.

Was also tun?

Besser ist die erhöhte Zufuhr von Wasser: Zwei Liter und bei hohen Temperaturen und Schwitzen ruhig drei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt senken das Risiko einen Stein zu bekommen deutlich. Am besten ist Wasser mit etwas Fruchtsaft angereichert. Hier bietet sich Apfel-, Orangen- oder Zitronensaft an. Es reicht schon eine geringe Menge um den Urin in einen alkalischen Bereich zu bekommen, in dem dann die Harnsäure in Lösung geht und sich

keine oder wenige Kristalle ausbilden. Vitamin-C Präparate, Grape-Frucht- und Cranberrysaft säuert jedoch den Urin an, was zwar gut gegen das Auftreten einer Blasenentzündung ist, das Steinrisiko aber leider erhöht. Manche Menschen neigen wenig zur Steinbildungen, andere haben eine meist familiäre Erhöhung dieses Risikos.

Sonstige Risiken:

Eine schnelle und ausgeprägte Gewichtsreduktion durch Fasten oder Diät birgt immer auch ein erhöhtes Steinrisiko durch Erhöhung der Harnsäure und Senkung des Urin pH-Wertes in den sauren Bereich: Also Trinkmenge erhöhen, dann fällt nebenbei auch das Abnehmen leichter. Ein weiteres Risiko bilden chronische Entzündungen des Darms und eine mit Medikamenten behandelte Osteoporose. Diese Patienten sollten auf das Vorliegen von Nierensteinen kontrolliert werden.

Die klassische Komplikation von Nieren- und Harnleitersteinen ist die Kolik:

Jeder Aufstau eines Hohlsystems verursacht starke bis stärkste Schmerzen, die in Wellen auftreten. Man kennt dies nicht nur von dem Hartrakt sondern auch von den Gallenwegen und dem Darm. Diese Schmerzen werden Nierenkolik genannt. Es gibt drei riskante Engen, die ein Stein aus dem Nierenbecken (dort bildet er sich immer) überwinden muss: 1. der Abgang vom Nierenbecken in den Harnleiter, 2. die Stelle an dem der Harnleiter durch Gefäße von außen etwas eingengt ist und 3. der Übergang vom Harnleiter in die Harnblase. Ist der Stein erst mal in der Harnblase angekommen, geht er meist problemlos ab und verursacht dann noch ein leichtes Brennen in der Harnröhre, bevor er sich in die Kanalisation



Vorsorge bedeutet: älter werden + gesund bleiben

- Minimalinvasive Therapien der gutartigen Prostatavergrößerung
- Hyperthermie Prostata / Unterbauchbeschwerden
- Flexible Blasenspiegelungen
- Erweiterte Krebsvorsorge / Farb-3D-Sonographie
- Krebstherapie und -nachsorge
- Männerheilkunde
- Haminkontinenztherapie
- Sexualtherapie / Erektionsstörungen / Hormone
- Sterilisationsvasektomie
- Stress-Analyse
- Gefäßalter-Bestimmung
- Näheres unter www.schorn.de

Praxis Dr. Schorn
Urologe & Androloge
am Gänseliesel

Kornmarkt 9 · 37073 Göttingen
Tel. 0551-47062 · Fax 0551-47061
Praxis@schorn.de · www.schorn.de



Gesundheitsfürsorge und Prävention cmi ©

verabschiedet. An diesem Punkt sollte man noch versuchen ihn zu bergen, um ihn auf seine Zusammensetzung zu untersuchen. Je nach Höhe des Aufstaus treten die Schmerzen an der Flanke, dem Unterbauch oder beim Übergang in die Blase auch in die Hoden oder die Schamlippen ausstrahlend auf. Eine Nierenkolik wird meist beim Herumgehen besser und strahlt nicht in die Beine aus, was zum Beispiel bei einem Bandscheibenvorfall auftreten kann. Bei dem Verdacht auf eine Nierenkolik sollte man sich am besten sofort zum Arzt oder in eine Klinik begeben, da die Beschwerden stärker werden und auch lange anhalten können.

Die Schmerzen durch Nieren- oder Harnleitersteine sind so gut wie immer einseitig, beidseitige Flankenschmerzen haben meist eine andere Ursache.

Behandlungsmöglichkeiten:

- **Auflösen mit Medikamenten:** Handelt es sich noch um reine Harnsäuresteine, kann man diese mit Medikamenten, die den Urin alkalisieren, auflösen. Ist der Stein aber bereits verkalkt, nützen diese Medikamente nichts mehr.
- **ESWL Extrakorporale-Stoßwellen-Lithotripsie:** Hierbei werden Stöße durch eine relativ große Hautfläche gegeben, die sich dann in einem Punkt im inneren des Körpers fokussieren und die dort liegenden Steine regelrecht zerbröseln können. Die Steinreste müssen dann aber noch ausgespült werden; dies birgt dann aber leider noch ein Kolik-Risiko.
- **PNL Perkutane Nephrolitholapaxie:** Hierbei handelt es sich um eine „Schlüsselloch-Operation“ bei der durch einen kleinen Kanal mittels eines Werkzeugs die Nierensteine im Nierenbecken zerkleinert und abgesaugt werden.
- Sind die Steine erst mal im Harnleiter angekommen, kann der Arzt versuchen, von unten über die Blase den Stein zu fassen und ihn mittels eines kleinen Bohrhammers oder mittels Laser (der Laser verdampft eine kleine Menge Wasser und wirkt dadurch auch wie eine kleine Dampftramme) zu zerstören, bis die Fragmente klein genug sind um herausgezogen zu werden oder von selber abgehen.
- Oft gehen kleinere Steine aber auch von selber ab. Dabei können, müssen aber keine Schmerzen auftreten.

Fazit:

Immer genug Flüssigkeit mit einem geringen Anteil an Saft trinken, dann kann auch der Herbst ungestört und ohne Klunker genossen werden.



Dr. Heribert Schorn
Urologe am Gänseliesel
Göttingen

GLÄNZENDES HAAR

WAS KUREN UND NÄHRSTOFFE LEISTEN KÖNNEN

[djd/pt]. Pflege heißt das Zauberwort, wenn sich die Haare schlapp und trocken anfühlen. Wer seine Haarpracht mit einer guten Intensivpflege verwöhnt, kann rasch mit glänzenden Ergebnissen rechnen. Besonders gut wirken sogenannte Overnight-Kuren, die während der Nacht einwirken.

Wer mit fettigem Haar kämpft, kann sich auch selbst eine Kurpackung mischen: Einfach zehn Esslöffel Heilerde und einen Viertelliter Wasser zu einem dicken Brei vermischen, gut in die Kopfhaut einmassieren und nach etwa einer Viertelstunde gründlich auswaschen. Wer zu trockenem Haar neigt, erzielt mit selbst gemischten Olivenöl- oder Eikuren gute Ergebnisse. Richtig schön glänzend werden die Haare, wenn beim letzten Spülgang der Saft einer Zitrone beigemischt wird.

Auch eine Kur von innen verleiht gesunden Glanz. Stumpfes Haar hänge oft mit einer „Fehlernährung“ der Haarpracht zusammen, erklärt die Haarexpertin Jutta Mai von der Plattform www.weniger-haarerausfall.de. Dagegen könne eine Kur mit haarfreundlichen Mikronährstoffen helfen, wie sie etwa in den Bockshorn + Mikronährstoff Haarkapseln von Arcon enthalten sind (gibt es in Apotheken). Das Präparat besteht unter anderem aus den hochkonzentrierten Samen der Bockshornkleepflanze. Es wird auch zur diätetischen Behandlung von hormonell erblich bedingtem Haarausfall eingesetzt sowie bei dünner werdendem Haar in den Wechseljahren.



Foto: djd/www.weniger-haarerausfall.de/fotolia.de/Peter Atkins

Haarkuren lassen sich auch selbst mixen. Besonders wertvoll für das Haar ist Olivenöl.