Jungbrunnen Sport

Aktive Dicke leben länger als faule Dünne

— Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung – selbst wenn man dabei nicht abnimmt. Das belegt eine US-amerikanische Analyse von Daten aus sechs Untersuchungen mit 654.827 Teilnehmern im Alter von 21 bis 90 Jahren [Moore SC et al. PLoS Med 2012; 9: e1001335]. Die Wissenschaftler unterstreichen den positiven Effekt selbst von leichter körperlicher Betätigung. Wer beispielsweise wöchentlich rund 75 Minuten zügig geht, steigert seine Lebenserwartung im Schnitt um 1,8 (95 %-CI: 1,6–2,0) Jahre. Menschen, die zwar Normalgewicht hatten (BMI 18,5–24,9), sich aber kaum bewegten, starben hingegen im Schnitt 3,1

Jahre früher als aktive Dicke (BMI 30–34,9). Den extremsten Unterschied an Lebensjahren machten die Forscher zwischen inaktiven fettleibigen und regen schlanken Teilnehmern aus: Hier starben die Dicken durchschnittlich 7,2 Jahre früher. Das Team bezog in der Studie nur Todesfälle ab einem Alter von 40 Jahren mit ein.

Die Ergebnisse könnten helfen, derzeit inaktive Menschen zu überzeugen, dass sich schon mäßige körperliche Aktivität positiv auf die Gesundheit auswirken kann – sogar, wenn diese nicht zum Gewichtsverlust führt. Dazu zählen regelmäßige Gartenarbeit und zügiges Spaziergehen. Prof. Kurt Malberg

Bewegung macht viele Nachteile der Fettleibigkeit wieder wett.

urologielehrbuch.de

Umfassendes Nachschlagewerk für Urologen

— Wer bei einer Internetsuche Begriffe aus der Urologie wie interstielle Zystitis, Hodentorsion oder Priapismus eingibt, findet unter den ersten Treffern fast zwangsläufig Inhalte von www.urologielehrbuch.de. Die hohe Suchmaschinenplatzierung beruht unter anderem auf „hochrangigen“ Verlinkungen von Universitäten, Arztpraxen oder Wikipedia. So landen auch zahlreiche Laien auf der Website. Konzipiert wurde diese allerdings in erster Linie für Ärzte und medizinisches Fachpersonal, zum Beispiel für Assistenzärzte der Urologie vor der Facharztprüfung. Aber auch urologischen „Routiniers“ bietet das Online-Lehrbuch, das zusätzlich im Buchformat erscheint, einen umfassenden Überblick über ihr gesamtes Fachgebiet. Aktuelle Entwicklungen in der Urologie wie neue Medikamentenzulassungen oder deutsche und internationale Leitlinien werden berücksichtigt, sodass der neueste

Stand des Wissens abgebildet wird. Die Formulierung der jeweiligen Kapitel ist bewusst knapp gehalten, über 500 teils farbige Fotos und Abbildungen illustrieren die jeweiligen Krankheitsbilder.

Verantwortlich für Website und Buch ist der Urologe Dr. Dirk Manski, Augsburg. Die aktuellste 534-seitige Printversion hat er im Selbstverlag veröffentlicht. Sie kostet 39,90 EUR zuzüglich Versandkosten und kann unter manski@urologielehrbuch.de angefordert werden. Sebastian Lux

Antibakterielle Katheter

Kein Schutz vor Harnwegsinfekten

— Ein Cochrane-Review aus dem Jahr 2008 stellt fest, dass antimikrobielle Blasen Katheter die bakterielle Kontamination des Urins mindern, bewertet aber den Nutzen hinsichtlich symptomatischer Harnwegsinfekte als „unsicher“. Eine Untersuchung aus Großbritannien kommt nun sogar zu einem eindeutig negativen Ergebnis: Das Risiko für eine Antibiotikatherapie wegen eines Harnwegsinfekts wurde in der randomisierten Studie mit über 6.000 Patienten nicht reduziert [Pickard et al. Lancet 2012; 380: 1927–35].

Mit einem herkömmlichen Verweilkatheter entwickelten 12,6 % der Patienten innerhalb von sechs Wochen einen Infekt, mit einem silberbeschichteten Latexkatheter waren es 12,5 % und mit einem mit Nitrofurantol imprägnierten Silikonkatheter 10,6 %; alle Unterschiede waren ohne statistische Signifikanz. „Der regelhafte Einsatz von Blasen Kathetern mit antibakterieller Beschichtung wird durch diese Studie nicht gestützt“, so die Studienautoren. Sie empfehlen, die etablierten und nachweislich wirksamen Maßnahmen zur Prävention von katheterassoziierten Harnwegsinfektionen strikt weiterzuverfolgen, sprich die Vermeidung unnötiger Katheterisierungen, eine streng aseptische Arbeitsweise beim Legen und möglichst kurze Verweilzeiten der Katheter.

Dr. Beate Schumacher