Schmerzhafte Ausrutscher

Genitalverletzungen vor allem durch Sport und Kleidung

— Der größte Feind des äußeren Genitale ist offenbar das Fahrrad. Einer Studie aus den USA zufolge besteht das höchste Verletzungsrisiko für das Urogenitalsystem beim Radsport, etwa indem der Fahrer bei einem Sturz auf die Stange des Mountainbikes oder auf den Sattel knallt [Bagga HS et al. J Urol 2012; doi: 10.1016/j.juro.2012.10.122]. Mit etwa 30 % waren solche und andere Sportunfälle die häufigsten Gründe, warum Betroffene wegen einer Verletzung der Genitalien, der Harnwege oder der Nieren in der Notaufnahme einer Klinik behandelt wurden. Verletzungsträchtig war aber auch mit jeweils knapp 10 % die Kollision mit Einrichtungsgegenständen oder die Verwicklung in Kleidungsstücke. Am häufigsten mussten hier Penisse befreit werden, die sich zwischen den Zähnen des Hosenreißverschlusses verheddert hatten. Fast ein Drit-

tel der Verletzungen im Bad ereigneten sich auf der Toilette, etwa indem Penis oder Skrotum unter die Klobrille gerieten. 69 % der Patienten waren männlich, 37,5 % zwischen 18 und 28 Jahre alt. Meist waren die äußeren Genitalien verletzt. Für 88 % der Verletzungsoffer ging die Sache glimpflich aus, sie wurden nach ambulanter Versorgung wieder nach Hause geschickt. Frauen verletzten sich insgesamt seltener in der Genitalregion als Männer, mit zwei Ausnahmen: Vor allem jüngere Frauen schnitten sich bei der Pflege ihrer Intimfrisur oder waren ungeschickt bei der Handhabung von Sexspielzeugen. Am häufigsten führte Frauen allerdings die Unverträglichkeit von Badezusätzen oder der Zusammenprall mit einem Möbelstück in die Notfallbehandlung.

Dr. Christine Starostzik

© Thinkstock (Getty Images/Hemera)

Harte Landung, geprellter Hoden?

Muskeln als Prädiktor

Kräftige junge Männer leben länger

— Männer, die als Jugendliche schwach und ohne Muskelkraft sind, setzen ihrem Leben häufiger selbst ein Ende oder versterben früher an den Folgen von Herz- und Kreislauf-Leiden als kräftigere Geschlechtsgenossen. Das ergab eine prospektive Kohortenstudie [Ortega FB et al. BMJ 2012; 345: e7279]. In dieser führten schwedische Forscher an über 1,1 Millionen Jugendlichen zwischen 16 und 19 Jahren verschiedene Tests zur Muskelstärke durch (u.a. Handgrip-Strength-Test, Kne-

Extension-Test), maßen Blutdruck und bestimmten den Body-Mass-Index (BMI). Anschließend wurde die Gesundheit der Probanden über durchschnittlich 24 Jahre verfolgt. Im Studienzeitraum verstarben 26.145 Männer. Haupttodesursache war mit 25,9 % ein Unfall, gefolgt von Suizid (22,3 %), Krebs (14,9 %) und kardiovaskulären Erkrankungen (7,8 %). Als unabhängige Risikofaktoren für einen frühen Tod erwiesen sich der BMI, der diastolische Blutdruck sowie die Stärke der Muskelkraft. Männer, die bei den Krafttests punkten konnten, hatten unabhängig von Blutdruck und BMI innerhalb des Studienzeitraums eine um 35 % niedrigere kardiovaskuläre Sterblichkeit als die Teilnehmer der Referenzgruppe. Zudem hatten die Stärksten um 20–30 % niedrigere Suizidraten und ein 15–65 % geringeres Risiko, eine psychische Erkrankung zu entwickeln.

Als zuverlässigstes Instrument hat sich der Handgrip-Strength-Test erwiesen. Die Autoren halten ihn in der Prävention für hilfreich, um Jugendlichen mit geringer Muskelkraft frühzeitig zu einer Verbesserung ihrer körperlichen Fitness zu raten.

Dr. Christine Starostzik

© Kzenon / fotolia.com

Kraft als Prädiktor für ein langes Leben?

Prostatakarzinom

Curcumin gegen Metastasen

— Wissenschaftler der LMU München untersuchen die Wirksamkeit von Curcumin zur Prävention von Prostatakarzinom-Metastasen. Sie stufen den aus der Gelbwurzel stammenden Naturstoff nicht nur als mögliches Chemopräventivum ein, sondern auch zur ergänzenden therapeutischen Metastase-Prophylaxe. Ausgangspunkt ist eine Beobachtung in Mausstudien, dass das Prostatakarzinom latente Entzündungsprozesse aufweist, die durch Immunfaktoren wie die Zytokine CXCL1 und CXCL2 getriggert werden. Curcumin hemmt die Synthese dieser Proteine gezielt und mindert die Bildung von Metastasen [Killian PH et al. Carcinogenesis. 2012; 33: 2507–19]. Curcumin ist auch in Dosierungen von bis zu 8 g täglich unbedenklich. Seit Jahrtausenden werden Extrakte mit dem Polyphenol wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung bei einer Vielzahl von Leiden eingesetzt.

Martin Roos