

**Altersforschung**

DGE-Tagung: Von Kalorien und dem Altern 6  
 X-Chromosom kodiert Telomerlänge 6

**Adipositas**

Körpermaße und Mortalität bei Brustkrebs in der Postmenopause 7  
 Anhaltender Erfolg mit Diät plus Verhaltensregeln 7

**Ernährung**

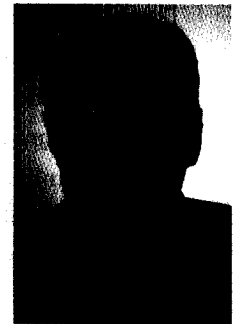
Oxyntomodulin hemmt den Appetit 8  
 Risikofaktor Essen bei Nacht 8  
 Fischkonsum schützt Herz und Verstand 9  
 Wie nach radioaktiver Bestrahlung: Folsäure-Mangel und DNA-Schäden 9  
 Wenig Antioxidanzien bei „Metabolikern“ 9  
 Vielen Senioren fehlt Vitamin B 10  
 Alkohol senkt Entzündungs-Marker 10  
 Supplemente für die Gelenke? 11

**Bewegungsapparat**

Aktuelles Interview: Osteoporose-Prophylaxe – Wider vermeidbares Leid 12  
 Hypertonie-Diät stärkt auch die Knochen 14  
 Osteoporose: Präventions-Video zeigt Wirkung 14  
 Knochen-Umsatz bei Therapie subklinischer Hypothyreosen 15  
 Folsäure-Stoffwechsel, Genetik und Osteoporose 16  
 Determinanten gesucht: Familienstudie zur Knochendichte 16  
 Mehr Satellitenzellen durch Muskeltraining 17  
 Beginnende Arthrose – was tun? 18  
 Pro und Kontra Quadrizeps-Training 19  
 Risikofaktor: akute Knieverletzung 19

**Unser grauer Planet**

Das wichtigste Buch der letzten Jahre zum Thema Anti-Aging stammt weder von einem Mediziner noch von einem Naturwissenschaftler. Es wurde von einem gelehrten Germanisten geschrieben. Frank Schirrmachers „Das Methusalem-Komplott“ steht seit Wochen auf Platz eins der Bestsellerlisten. Zu Recht.



Schirrmacher, Jahrgang 1959, ist promovierter Philologe und Mitherausgeber der FAZ. Vor allem aber ist er der Mann, der daran arbeitet, die Trennung zwischen den „zwei Kulturen“ – der naturwissenschaftlich-technischen auf der einen und der geisteswissenschaftlich-künstlerischen auf der anderen Seite – aufzuheben. Der eine oder andere wird sich noch daran erinnern, wie Schirrmacher anlässlich der vollständigen Entschlüsselung des menschlichen Genoms mehrere Seiten der FAZ mit der Buchstabenfolge CGAT bedrucken ließ, also den Anfangsbuchstaben jener Basen, aus denen sich der genetische Code zusammensetzt. In der sonst eher etwas betulichen FAZ war das sicherlich ein mehr als spektakulärer Akt. Noch spektakulärer war allerdings die Tatsache, dass dieser publizistische Coup nicht in der Rubrik „Aus Naturwissenschaft und Technik“ erfolgte, sondern in dem von Schirrmacher verantworteten Feuilleton. Seitdem finden sich in der Hauspostille des deutschen Bildungsbürgertums nicht nur Belletristisches, sondern auch Berichte über Biotechnologie; und fast so häufig wie Thomas Mann wird inzwischen Craig Venter zitiert.

Nun also hat der umtriebige Schirrmacher ein neues Thema entdeckt: Das Altern und die Schrecken, welche die demographische Forschung für uns bereit hält. Und die sind nicht gering. Die Lebenserwartung von Europäern und Amerikanern wächst seit 160 Jahren kontinuierlich um jährlich 3 Monate. Ein durchschnittliches Lebensalter von 100 Jahren wird damit bereits bald schon zum Normalfall. Der Überalterung der Gesellschaft steht eine „Unterjüngung“ am anderen Ende entgegen. Zur Bestandhaltung unserer Gattung müssen durchschnittlich 2,1 Kinder pro Frau geboren werden. In Deutschland sind es bereits seit Jahren nur 1,4. Die Folge: Die deutsche Bevölkerung wird bis 2050 um 12, womöglich 17 Millionen Menschen schrumpfen. Ohne Zuwanderung würde der Rückgang 23 Millionen

Fortsetzung nächste Seite

**Titelbild „Patella in Orange“ von Milan Klima.**

Milan Klima, geboren 1932 in Prag, Professor für Anatomie an der Universität Frankfurt am Main von 1971, emeritiert 1995. Von 1984 bis 1987 Gastprofessor an der Städelschen Kunsthochschule in Frankfurt am Main. Akademische Ausbildung in Kunst und Malerei bei Professor Antkova, Prag. Illustrationen für medizinische und biologische Fachzeitschriften und Bücher. Freie Malerei „Phantastische Anatomie“ mit verfremdeten anatomischen Motiven. Über 40 Einzelausstellungen sowohl in Deutschland als auch im Ausland.