

## Altersforschung

Frauen, Männer und das Hirnvolumen im Alter	5
β-Amyloid löst Kettenreaktion aus	5

## Adipositas

Zucker, der süße Weg ins Verderben?	6
Wenn das Adiponectin niedrig ist	6
Das Frühstück auslassen nützt nichts	6

## Ernährung

Wann weiß das Gehirn, dass wir satt sind?	7
Mit Magnesium Diabetes vorbeugen?	7
Freie Fettsäuren und Diabetes-Risiko	8
CAVE: Bei ASS-Allergie auf Weidenrinde achten	8
Neuroprotektive Komponente im Vitamin E	8
Alter Rat, neue Daten: „Five a day“ gegen Krebs	9
Krebsprävention: Selen-Mangel vermeiden	9
Prospektive Erhebung: Obst schützt vor Lungenkrebs	9

## Nachlese: 4. Konferenz der GSAAM

## Hormone

Weniger Testosteron, höherer Blutdruck	16
Zu wenig GH – veränderter Körper	16
Testosteron „per Plausch“ steigern	16
Lassen orale Östrogene die Fettzellen wachsen?	17
Die Menopause präzise vorhersagen	17
Menopause, Fett und Knochen	17
Was tun bei subklinisch gestörter Schilddrüse?	18
Saisonale Depression, Licht und Schilddrüse	18
Gestörter zirkadianer Rhythmus senkt die Stimmung	18
Melatonin als antioxidative Schaltstelle	19

## Prävention ZNS

Alkohol und Infarktzeichen im MRT	20
Ein paar Drinks pro Woche schützen vor Demenz	20
Schwere Parodontose erhöht Schlaganfall-Risiko	20

### Titelbild (Mauritius): „Walking Man“ von J. Borofsky

Der „Walking Man“ vor dem Gebäude der Münchner Rückversicherung in der Leopoldstraße wurde 1995 fertiggestellt. Jonathan Borofsky, 1942 in Boston geboren, hat an mehreren Universitäten Kunst studiert. Seine monumentalen Skulpturen finden sich in vielen Städten der Welt, die bekannteste Statue in Deutschland dürfte der „Hammering Man“ vor der Frankfurter Messe sein.

## Was Sie als Anti-Aging-Arzt schon immer über Sex wissen wollten

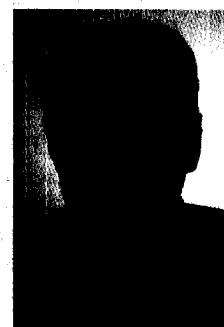
Wir werden alt, die Zeit flieht dahin:

Nütze Deine Lenden.

Lucius Apuleius

(ca. 125-180 n. Chr., Epigramme)

*Knappe präzise Befundbeschreibungen, konkrete, praxisorientierte Handlungsanweisungen – so wünscht man sich die Anti-Aging-Medizin. Wäre der antike Apuleius 2000 Jahre später geboren, hätte ich ihn gerne als Referenten für die den nächsten GSAAM-Kongress verpflichtet; aber wahrscheinlich wäre er bereits Pressesprecher der Firma Pfizer.*



*Sex ist wichtig. Das sagen fast alle. Für die Gesundheit und körperlich-seelische Ausgeglichenheit behaupten die Ärzte. Für die Einschaltquoten sagt das Privatfernsehen. Für die Wirtschaft postuliert eine einschlägige Industrie. Und wäre das Internet jemals so erfolgreich geworden, wenn nicht ... aber lassen wir das.*

*Wieviel Sex braucht der Mensch nun wirklich? Und wird er dadurch tatsächlich jünger? Versuchen wir auf diese durchaus fundamentalen Fragen eine Antwort zu finden.*

*Zunächst einmal zum Statistischen. Tag für Tag finden weltweit ca. 100 Millionen Sexualakte statt. Während der rund 45 Minuten, die Sie für die Lektüre dieses Heftes benötigen, kommt es also 3 125 000 Mal zu einem Koitus. Nur damit Sie einmal wissen, was andere so tun, während Sie sich fortbilden. Lesen Sie bitte trotzdem weiter.*

*Wir kommen zur Grundlagenforschung. Und beginnen sogleich mit einer provokanten These: Ohne Sex gäbe es so etwas wie Altern und Tod überhaupt nicht. Glauben Sie nicht? Ist aber so. Primitive Organismen wie Bakterien und Einzeller brauchen zur Fortpflanzung keine Sexualität. Sie vermehren sich einfach*

Fortsetzung nächste Seite