

Altersforschung _____

Stoffwechsel bei Mäusen: Mitochondrien entkoppeln und länger leben? 6
Perspektiven der Altersforschung 6

Altersmedizin _____

Kombination bei Morbus Alzheimer erprobt 7
Bei Herzinsuffizienz Aldosteron blockieren? 7
Karotisstenose und Kognition 7

Adipositas _____

Abnehmen senkt CRP und Co. 8
Wasser erhöht den Grundumsatz 8
Genetik: Manche haben's wirklich schwerer 8

Ernährung _____

Alkoholkonsum und Arteriosklerose der Arteria carotis 9
Phytosterole senken LDL-Spiegel 9
Gicht-Diät: Was ist wirklich sinnvoll? 9
Mehr Magnesium, weniger KHK? 10
Q10 – Multitalent in jeder Zelle 10
Was Fisch für das Herz leistet 10

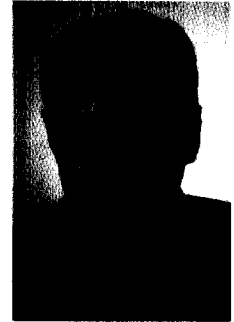
@ SITE-SEEING 46

Prävention Herz-Kreislauf _____

Sekundärprävention: Vitamin-Nutzen vom Haptoglobintyp abhängig 12
Carotine für die Karotis? 12
KHK-Risiko: Frauen, esst Tomaten! 12
ESC Congress 2004: Herzinfarkt – die Risikofaktoren sind weltweit gleich 13
WHO-Angina-Fragebogen bewährt sich 15
Risiko-Abschätzung mit koronarem Kalzium-Score 15
Aktuelles Interview: Ein Herz und eine Schilddrüse 16
Wie die Peripherie, so die Koronarien? 17
Wie und wann Homocystein bestimmen? 18
Was nutzen Gentests wirklich? 18
Was Homocystein auslöst 18
Kranke Seele – krankes Herz: Depressionen und KHK bei Frauen 19
Schluss mit dem Entwöhnungsfrust bei Rauchern 20
„Zeitraffer“ Tabakkonsum 21
Rauchen gefährdet Frauenherzen 21

Herzessache Lifestyle-Medizin

Der Ablauf ist eigentlich immer der gleiche. Der Patient kommt erwartungsfroh ins Sprechzimmer und dann auch schnell zur Sache: „Herr Doktor, Sie als Anti-Aging-Spezialist, wozu raten Sie mir? Was soll ich nehmen?“



Und meine Antwort ist auch immer die gleiche: „Sollten wir nicht erst einmal über das Thema reden: Was soll ich tun?“

Begeisterung löst diese Antwort zumeist nicht aus. Schlucken ist eben einfacher als machen. Sich etwas verschreiben lassen angenehmer als selber aktiv werden. Dennoch führt kein Weg an der Erkenntnis vorbei: Anti-Aging ist in erster Linie Lifestyle-Medizin. Lifestyle im Sinne von persönlicher Lebensführung, die nicht nur die Grundlage jedes vernünftigen Anti-Aging-Programmes darstellt, sondern ihre mit Abstand wichtigste und effektivste Maßnahme ist.

Es ließe sich etwas ändern ...

Neu ist diese Erkenntnis nicht, trotzdem ist es wichtig, sie immer wieder in Erinnerung zu rufen. Noch wichtiger: sie auch mit harten Fakten und relevanten Studien zu belegen. Dies hat soeben der Präsident der Deutschen Adipositas Gesellschaft, Prof. Alfred Wirth, mit einem sehr eindrucksvollen Artikel im Deutschen Ärzteblatt getan: „Lebensstiländerung zur Prävention und Therapie von arteriosklerotischen Krankheiten“ (Dtsch Ärztebl 24 (2004) 1451-1458).

Durch Lebensstiländerungen hervorgerufene Effekte lassen sich unter Studienbedingungen häufig nur schwer evaluieren, da diese Änderungen zumeist sehr vielschichtig und damit weniger leicht zu überprüfen sind als etwa die klare Versuchsanordnung: Verum versus Plazebo. Gute Studien zum Thema Lebensstil sind somit selten. Dennoch gibt es sie, und ihre Ergebnisse sind beeindruckend.

... am Blutdruck, ...

So gehört die Hypertonie zu den am besten untersuchten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen. Blutdrucksenkende Mittel werden auf breiter Front verordnet. Hypertonie ist aber zumeist eine Folge von Adipositas. Nimmt ein adipöser Hypertoniker lediglich 10 kg ab, so sinkt sein Blutdruck in Mittel um 12/8 mmHg.

Fortsetzung nächste Seite

Titelfoto/Titelgestaltung: Neumann/Moga