

Prävention Onkologie

Rauchstopp dient Nieren und Blase	22
Brustkrebs und der Vitamin-D-Rezeptor	22
Mamma-CA und hohes Insulin	23
Busenplastik und Diagnostik	23
IGF-I, IGFBP-3 und Krebsrisiko	23

Prävention ZNS

Nurses' Health: Vitamin D senkt MS-Risiko	24
Vitamin B₆ beim Karpaltunnel-Syndrom?	24

Prävention Stoffwechsel

Kaffeekonsum vermindert Diabetes-Risiko	25
Diabetes-Risiko durch endotheliale Dysfunktion?	25
Sport bessert Lipidprofil bei Diabetes	26
Wie lässt sich einfach auf Insulinresistenz schließen?	26
Primärprävention des Typ-2-Diabetes	26
Wenn Typ-2-Diabetes in der Familie liegt	27

Prävention Osteoporose

Dem Vitamin D überlegen: Alfacalcidol wirkt bei Steroid-induzierter Osteoporose	28
Screening mit Ultraschall hat Vorteile	28
Fraktur-Risiko: Der T-Wert sagt nicht alles	28

Menopause

Erst PMS , dann schwieriges Klimakterium?	29
Erst Menopause , dann Hypertonie	29
Hitzewallungen und Androgenstatus	29

Hormone

Melatonin als Blutdrucksenker?	30
Testosteron-Mangel rechtzeitig erkennen	30
Frauen und Krafttraining: DHEAS steigt beim Sport	30
Testosteron-Spiegel und Prostata-CA-Risiko	31
Wachstumshormon, Alter und Knochendichte	
Wachstumshormon und Metabolismus	31

Dermatologie

Stress durch Haarausfall und Haarausfall durch Stress	32
Androgenetische Alopezie der Frau: Minoxidil stärkt den Haarwuchs	32
Kongressbericht: Vom Glätten, Aufpolstern, Abschleifen und Straffen ...	34
Aktinische Keratose: Von der lichtgealterten Haut zum Malignom	35

Fortsetzung von Seite 3

Ein Therapieerfolg, wie er sonst nur mit potenten Antihypertensiva erreichbar ist.

... am Insulin ...

Die Hyperinsulinämie und die sich daraus entwickelnde Insulinresistenz ist inzwischen eindeutig als Grundlage des metabolischen Syndroms identifiziert, also der führenden Zivilisationskrankheit schlechthin. Was ist die Lösung des Problems? Insulinsensitizer?

Zwei bis vier Stunden Bewegung wöchentlich erhöhen die Insulinsensitivität um rund 30% und senken den HbA_{1c}-Wert um 1 bis 2%.

... und am Cholesterin

Die Hypercholesterinämie ist ein weiterer entscheidender Risikofaktor für arterielle Gefäßkrankheiten. Zurecht haben sich die Statine als Mittel der ersten Wahl im Rahmen der pharmakologischen Behandlung etabliert. Aber wenn es um den Schutz vor Herzinfarkten geht, erweist sich eine einfache diätetische Maßnahme als ebenso effektiv. Der Verzehr von Seefisch bzw. von einem Gramm Fischöl pro Tag (wahlweise auch als Kapsel) reduziert das Herzinfarktrisiko um 16 bis 21% und die Gesamtmortalität um 21 bis 29%.

Durch simple Lebensstil-Modifikationen und einfache diätetische Empfehlungen lassen sich also nachweislich Effekte erzielen, die sonst nur durch hochpotente und auch entsprechend teure Pharmaka erreicht werden.

Von wegen Luxus!

Auch auf diesen Punkt sollten wir als Anti-Aging-Ärzte hinweisen, denen ja immer wieder der Vorwurf gemacht wird, sie würden lediglich eine über-teuerte Luxusmedizin anbieten. Nehmen wir unsere Aufgabe ernst, Präventivmediziner, Lebensstilberater und „Health Coaches“ zu sein, so ist das genaue Gegenteil der Fall. Unsere permanenten Bemühungen, das Gesundheitsbewusstsein von Patienten zu stärken, unsere Maxime, wonach altersabhängige Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil beeinflussbar sind, leisten einen wesentlichen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen.