

Ernährung

Keine Flüssigkeitsverluste durch Kaffeegenuss	22
Versorgung verbessert, aber weiterhin Jodmangel	22
Wichtige Vorschriften: Was ist drin? Was steht drauf?	
Folge 2: Nahrungsergänzung	23
Wen erreichen Nahrungsergänzungsmittel?	24
Vitamin-D-Empfehlungen zu niedrig?	25
Alpines Paradoxon dank Alm-Käse?	25

Prävention Herz-Kreislauf

Kurze Telomere – hohes Arteriosklerose-Risiko	26
Zuviel Homocystein schadet Frauen	26
Daheim den Blutdruck messen	26
Hypertonie: Was ist bei Frauen anders?	27
Pathophysiologie: Was eint KHK und Osteoporose?	27
Ozon verursacht Atherosklerose	27

Prävention Onkologie

Schützt H.-p.-Eradikation vor Magen-CA?	28
Gibt es zwei Wege zum malignen Melanom?	28
Kleine Kolon-Polypen sieht nur das „Skop“	28
Hungersnot steigerte Brustkrebs-Risiko	29
Ist Prävention möglich? Selen gegen Prostata-CA	29
Mehr Soja, weniger Endometrium-CA	29

Prävention ZNS

Wenn der Kopf „raucht“, bleibt er gesund	30
Fisch ölt den „Denkapparat“	30

Hormone

Hypogonadismus: Therapieoption langwirkende Androgene	32
Stört Hypothyreose das Endothel?	32
Schlaflos in der Menopause	32
Gestörte Hormon-Balance bei Männern mit KHK	33

Sexualmedizin

Sexualität im Alter: Hausärzte wenig gesprächsbereit	34
Senioren: Nicht nur Körperliches zählt	34
Wie beeinflusst Stress die Samenqualität?	34

Immunsystem

Gegen Grippe plus Pneumokokken impfen	35
Autoimmunerkrankungen: Antikörper als Vorboten	35

Fortsetzung von Seite 3

prozess. Die extrinsische Hautalterung ist im Wesentlichen UV-induziert (Photoaging) und wird durch freie Radikale vermittelt. Neue Forschungsansätze erlauben faszinierende Einblicke in die molekularbiologischen Pathomechanismen des Alterungsprozesses. Insbesondere die Mitochondrien und die Entstehung mitochondrialer DNS-Mutationen lassen sich im Bereich der Haut gut untersuchen. Das Gleiche gilt für das spannende Gebiet der Proteinoxidation. Die Haut eröffnet darüber hinaus die hervorragende Möglichkeit, neue Formen von Antioxidanzien auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Beispielhaft seien in diesem Zusammenhang etwa die Grüntee-Phenole genannt. Erfolgreich an der Haut getestete Antioxidanzien lassen sich dann ja durchaus auch an anderen Organsystemen einsetzen, welche ebenfalls dem Alterungsprozess durch freie Radikale unterliegen.

Das endokrine Altern – die Beschleunigung des Alterungsprozesses durch das Absinken der körpereigenen Hormonproduktion – ist ein weiteres großes Thema der Anti-Aging-Medizin. Auch dieser Alterungsprozess lässt sich an der Haut hervorragend demonstrieren. Die Atrophie aller Hautschichten einschließlich ihrer Anhangsgebilde als Folge des postmenopausalen Östrogenmangels ist eine seit langem bekannte Veränderung des endokrinen Erfolgsorgans Haut. Aber auch andere Hormone wie Gestagene, Androgene und auch das hGH zeigen entsprechende Einflüsse.

