

**Nachrichten 4**

**Medizin**

**Blasenfunktion gestört?  
Harnverlust Punkt für Punkt abchecken 6**

Fünf Pflanzen gegen Miktionsstörungen  
**Wirksam und nebenwirkungsarm 8**

Neue Behandlungsmöglichkeit der Schizophrenie  
**Dem Ideal sehr nahe 9**

**Frauengesundheit**

Mit Hormonen, Pflanzenkraft, Atemübungen  
**Klimakterische Beschwerden vertreiben 10**

**Kongressbericht**

Update Psychiatrie 2005, Wien, Mai 2005  
**In vier Schritten gegen  
therapieresistente Depression 12**

**Herzrisiko bei hohen  
Gamma-GT-Werten 14**

Annual European Congress of Rheumatology,  
Wien, 8. – 11. Juni 2005  
**Interview: Hausarzt für  
frühzeitige Diagnose wichtig 22**

Weltkongress für biologische Psychiatrie 2005,  
Wien, Juni 2005  
**Beide Pole unter Kontrolle 26**

**Flashlite**

Jahreskongress der American Psychiatric  
Association, Atlanta 2005  
**Nützen Antidepressiva dem Herz? 18**

Depression bei Herzkranken behandeln  
**Was hellt die Stimmung sicher auf? 18**

**Preisrätsel**

**Der Einsiedler von Nah Trang 21**

**Originalarbeit**

Dr. med. Siegfried Schildbach, Berlin  
**Beckenbodentraining mit  
Geisha-Kugeln 28**

## Mit Hormonen, Pflanzenkraft und Atemübungen...

... gilt es, klimakterische Beschwerden zu vertreiben, als das sind: Hitzewallungen, trockene Scheide, Verstimmung, Inkontinenz. Davon handelt der vorliegende Beitrag. Denn welche Symptome resultieren tatsächlich aus verminderter Ovarfunktion? Was können Sie medizinisch dagegen ausrichten. Und welche Risiken birgt Ihre Therapie. Ein aktueller Experten-Konsens gibt Auskunft. 10

## Der Einsiedler von Nah Trang

Ein Arzt aus der Schweiz war es, der auf einer französischen Briefmarke wegen einer Entdeckung in Hongkong geehrt wurde. Der Ferne Osten hatte es ihm angetan, wo er nach kurzer Assistentenzeit bei Louis Pasteur in Paris seine Heimat finden sollte. Von seiner Vielseitigkeit kündigt sein berufliches Wirken: Bakteriologe, Schiffsarzt, Gummibaumzüchter und schliesslich Gründer der medizinischen Fakultät von Hanoi. Nicht viele berühmte Ärzte haben eine solche Vielseitigkeit in ihrem Lebenschaffen aufzuweisen. 21

## Beckenbodentraining mit Geisha-Kugeln

Eine Verbesserung des Körpergefühls steigert Anmut, Kraft und Ausstrahlung. Beckenbodentraining ist im Rahmen des allgemeinen Fitnesstrainings und der Rückenschule eine wichtige Ergänzung und stellt eine wirksame Hilfe bei weiblicher Harninkontinenz und Anorgasmie dar. Mit Hilfe von so genannten Geisha-Kugeln kann der Zeitaufwand für das Beckenbodentraining auf ein Minimum reduziert und die Effizienz erhöht werden.

Durch ein richtiges Training bessert sich nicht nur das »vaginale Bewusstsein«, sondern im Idealfall auch das Selbstbewusstsein. Frauen können somit eine neue Quelle von Kraft und Wohlbefinden in ihrem Körper ausfindig machen. 28

