

Präventiv- und Anti-Aging-Medizin

Ernährung

Mittelmeerdiät: voller Teller, gesundes Herz	5
Statement Prof. Assmann zur WHI-Studie	6
WHI-Studie: Schützt fettarme Diät die Gefäße?	7
Kardioprotektion: Akzeptanz von Functional Food	8
Hypertonie-Prävention: Gemüse, Fisch oder Fleisch?	8
Selenstatus meist suboptimal	8

Bewegung

Rückenschmerzen: Yoga versus Gymnastik!	9
Ausdauersport im Alter	9

Herz-Kreislauf

AT ₁ -Blocker im Focus	10
Kardioprotektion durch alpha-Linolensäure	10
Statingabe auch noch bei alten Patienten sinnvoll	10
CAVE: Arzneimittelinteraktionen in der Kardiologie	11
„Four Biggies“ auch für die Primärprävention?	11
Rationale für Screening auf Bauchaortenaneurysma	12
Hypertonie: Lebensalter des Vaters ist prädiktiv	12
Rheumapatient und kardiovaskuläres Risiko	14
KHK-Schutz durch Wachstumshormon	14
Überblick: Risikoscores KHK	16
Nationale Versorgungsleitlinie „Chronische KHK“	17
KHK-Risikofaktor „Ungerechtigkeiten im Job“	22
Negative Stimmung schlecht fürs Herz	22
Burnout-Test	22
„Fight or Flight“-Pathomechanismen Stress / KHK	23
Welcher Stress belastet das Herz am meisten?	24

Stoffwechsel

Wachstumshormongabe ist neu zu diskutieren!	25
Kardiometabolisches Risikofaktoren-Management	25

Andrologie

Testosteron: kein Risikofaktor für Herztod	26
PADAM-Diagnose: Depressive Störungen ausschließen	26
Prostataerkrankungen mindern Selbstwertgefühl	26

Gynäkologie

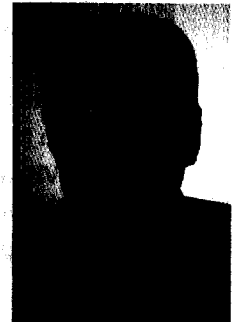
HRT: Optimierung der Verträglichkeit	27
Postmenopause: Routine-Screening KHK	27

Dermatologie

Effektiver UV-Schutz	28
Ältere Haut repariert UV-Schäden langsamer	28
Melanome: Risikofaktor Muttermal	28

Alkohol und Gesundheit

Auch die Medizin hat ihre Tabuthemen. Es gibt eine Art von „political-medical correctness“, die selbst in die Formulierung von Leitlinien einfließt, welche eigentlich nur den Grundsätzen der evidence-based medicine verpflichtet sein sollten.



Nehmen wir zum Beispiel die neuen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Unter der Rubrik „Lebensstil“ erfahren wir dort zum Thema Alkohol: „Alkohol ist – sofern keine Kontraindikationen bestehen – in Grenzen erlaubt“. Man spürt in dieser Formulierung geradezu körperlich die Angst, nur ja nichts Falsches zu schreiben. Etwas, das „in Grenzen erlaubt“ ist, ist ja eigentlich im Prinzip verboten. Und so lässt sich der Alkohol auch weiterhin als ein „Genussgift“ darstellen, welches es am besten zu meiden gilt.

Die objektive Studienlage zeigt dagegen ein ganz anderes Bild. Danach ist moderater Alkoholkonsum nicht nur nicht schädlich, sondern – im Gegenteil – aktive Gesundheitsprävention. Das gilt in besonderem Maße für die koronare Herzkrankung.

Die Daten sind dabei keineswegs neu. In einer Veröffentlichung im American Journal of Cardiology zeigten Klatzky et al. bereits 1997 anhand von fast 130 000 Studienteilnehmern mit einem Beobachtungszeitraum von 13 Jahren, dass moderater Alkoholkonsum zu einer 30-prozentigen Reduktion der Gesamtmortalität führt. Die Copenhagen City Study, ein weiterer Meilenstein in der wissenschaftlichen Alkoholforschung, erbrachte ein nahezu identisches Ergebnis. Auch die Augsburger MONICA-Studie konnte zweifelsfrei nachweisen, dass Männer mit einem täglichen Alkoholkonsum von 20 bis 40 Gramm eine deutlich geringere Sterblichkeitsrate hatten als Abstinenzler. Erst bei einem Konsum von mehr als 80 Gramm reinem Al-

Fortsetzung nächste Seite

Titelbild: Mauritius Images