

Präventiv- und Anti-Aging-Medizin

Ernährung

- Gewichtsreduktion: Welche Diät ist zu empfehlen?** 5
DASH-Diät bei Hypertonie 6
Obst und Gemüse stärken die Knochen 6
Sauerkirschsaft gegen Muskelkater 6

Bewegung

- Wie **körperliches Training** der **Prävention** Beine macht 7
Aktive Senioren leben länger 8
 Hilft **Bewegung** gegen **Menopause-Beschwerden?** 8

Neurologie

- Primärprävention Schlaganfall: AHA/ASA-Leitlinie** 9
Metabolisches Syndrom erhöht **Apoplex-Risiko** 9
Dreifachkombination reduziert **Läsion** bei **Apoplex** 9
Übersicht: Primärprävention ischämischer **Apoplex** 10
Migräne mit Aura erhöht **kardiovaskuläres Risiko** 15
 Auszug **Neurologie-Leitlinie: Primär- und Sekundärprävention** der zerebralen **Ischämie** 16
 Schützen **Antihypertonika** vor **Alzheimer?** 19
Phenytoin: Kandidat für **Alzheimer-Prophylaxe** 19
Parkinson: Liegt Inflammation zugrunde? 19
Einfluss von Hormonen auf **Neurodegeneration** 20
 Ist **oxidativer Stress** ein **Risikofaktor** für **Alzheimer?** 20
Einfluss des zerebralen Blutflusses auf **Alzheimer** 20
Übersicht: 100 Jahre Alzheimer mit **Therapieausblick** 21

Andrologie

- Aging Male: Testosteronmangel** bleibt häufig **unerkannt** 22
Prävalenz und Risikofaktoren der **erektilen Dysfunktion** 22
Testosteronmangel: Risikofaktor für **Alzheimer?** 22

Endokrinologie

- HRT: Auf der Suche** nach **Alternativen** 23
Estrogene: Einfluss auf **Kognition** in der **Postmenopuse** 23

Herz / Kreislauf

- Hochdruck** und **Schlaganfall-Prävention** 24
Prädiktor für **Diabetes: PAI-1** 24
 Auch **Gefäße** brauchen **Vitamin D** 24

Infektiologie

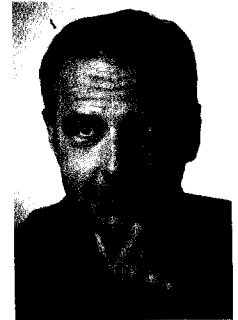
- Influenza ante portas** – ist Deutschland **vorbereitet?** 26

Orthopedie

- Nach **Absetzen** von **HRT** auf **Knochendichte** achten 28
Bisphosphonat, Vit. D: wirksam und **wirtschaftlich** 28

Schöne Zeiten im „Gerassic Park“

Die Deutschen haben einen Hang zur Apokalypse. Jedes Jahrzehnt malt sich in den schwärzesten Farben ein immer neues Untergangsszenario aus. In den 70er Jahren gingen wegen der Energiekrise angeblich bald weltweit die Lichter aus. In den 80ern war es dann der saure Regen, der in kürzester Zeit alle Wälder sterben lassen sollte. Dann wieder endete die Welt in einem atomaren Inferno, für das wahlweise amerikanische/russische Mittelstreckenraketen oder explodierende Atomkraftwerke verantwortlich zeichneten.



In einem Land, „in dem die schlechte Laune zur Hochkultur zählt“ (Rüdiger Safransky) finden die Propheten des Untergangs stets ein dankbares Publikum. Da im neuen Millenium erstaunlicherweise immer noch Strom aus der Steckdose kommt, der Schwarzwald noch nicht gestorben ist und die Menschheit wider Erwarten immer noch existiert, müssen nun neue Katastrophen her. Die finden sich zunehmend im demographischen Bereich.

War lange Zeit das vorzeitige Aussterben der Menschheit ein Grund zur Sorge, so ist es nun deren langes Überleben. In einem durchweg alarmistischen Grundton warnt etwa FAZ-Herausgeber Frank Schirrmacher in seinem „Methusalem Komplot“ davor, die Erde werde bald „wie ein riesiges Altersheim durchs Weltall kreisen“. Das mag so sein. Zunehmend gibt es aber Indizien, die nahe legen: So schlecht wird es uns in diesem Altersheim gar nicht gehen.

Die Zahlen, wonach die allgemeine Lebenserwartung steigt, sind unbestritten. Das könnte man zunächst ja aber auch durchaus positiv sehen, denn wer will schon früh sterben. Problematisch wird es lediglich dann, wenn die zusätzliche Lebenszeit geprägt ist durch Krankheit, Siechtum oder Invalidität. Aller Orten hört man die Behauptung: Wir werden älter, aber nicht gesünder.

Fortsetzung nächste Seite