

INHALT

STOFFWECHSEL	
Durch Gewichtsreduktion das Diabetesrisiko senken	26
Hashimoto-Prävention: Die Schilddrüse braucht Selen	26
DERMATOLOGIE / ÄSTHETIK	
Ästhetische Endokrinologie: Hormone für die Schönheit	27
NACHRICHTEN DER FACHGESELLSCHAFTEN	
Terminvorschau 2007: GSAAM, ESAAM	28
Kongressbericht: DGpM-Jahressymposium 2007	29
MED-INFO	
Neubewertung des Prostate Cancer Prevention Trial	31
Deutsche Krebshilfe nimmt Stellung zur Gesundheitsreform	31
„Hufeland-Preis Präventivmedizin“	31
Neuer HPV-Test	31
PRAXIS-MANAGEMENT	
Prävention und Früherkennung – Grundlage ärztlichen Handelns auch beim IGeLn	32
TERMINE • PRODUKTE • SERVICES	
Angebote und Fortbildungsveranstaltungen	34
Impressum	12
Wissenschaftlicher Beirat	13
Bestell-Coupon für Originalarbeiten	16

Studienzusammenfassungen: Was bedeuten die Symbole vor der Literaturangabe?

A Anwendungsbeobachtung	M Metaanalyse
C Fall-Kontroll-Studie	R randomisiert-kontrollierte Studie
F Fallbericht	S sonstige Studienarten
K Kohortenstudie	U Übersicht

Die Grundlage, fit zu bleiben, gut auszusehen und lange zu leben, basiert primär auf einer gesunden Ernährung. Der mediterranen Küche werden wohl zu Recht lebensverlängernde Kräfte zugesprochen. Dazu gehören viel Obst und grünes Gemüse, mehr Fisch, weniger Fleisch. Auch Tomaten sind wichtig. Ihr Inhaltsstoff Lycopin wirkt antioxidativ. Und wenn Fleisch, dann Geflügel. Die richtigen Öle sind wichtig: Rapsöl für kalte Speisen, ansonsten hochwertiges Olivenöl – auch zum Braten. Und nicht zu vergessen, etwas Alkohol zum Essen (genauer gesagt 1/8 bis 1/4 l Wein). Rotwein scheint durch seinen Gehalt an Polyphenolen (z. B. Resveratrol) medizinisch günstiger zu sein als Weißwein. Warum nicht im Sommer mehr Weißwein und im Winter mehr Rotwein? Nun zur Problematik Übergewicht: An Kalorien zu geizen ist weder geil noch funktioniert es beim Menschen. Diese theoretische Strategie geht experimentell allenfalls bei Tieren auf, und die gucken Sie – wenn sie Hunger haben – den ganzen Tag mit großen Augen an.

Körperliche Aktivität steigert die Lebensqualität und hält uns länger gesund und leistungsfähig. Rauchen ist extrem schädlich, wirkt krebsfördernd, bildet darüber hinaus aggressive Sauerstoffradikale. Diese schädigen Haut und Kollagen und verschlechtern die Hautdurchblutung. Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall und Amputationen bei Patienten mit Schaufensterkrankheit.

Für diese ‚Basics‘ einer gesunden Lebensführung sollte auch der Patient in die Pflicht genommen werden. Warum teure Pillen verschreiben, wenn er gleichzeitig seine Gefäße ‚kaputtqualmt‘?

‚Healthy-Aging‘ oder besser und für jeden verständlich ‚Gesund alt werden‘ wird angesichts der Entwicklung der Alterspyramide zur gesamtgesellschaftlichen Aufgabe. Nichts sollte uns daher davon abhalten, alles zu tun, was uns die Vorsorgemedizin sprich Prävention zu bieten hat.

‚Arzt & Prävention‘ möchte Sie dabei unterstützen.

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Schriftleiter