

**ERNÄHRUNG**

- Supplemente: Power fürs Immunsystem 5
- Immundefizienz: Welche Rolle spielt Zinkmangel? 7

**BEWEGUNG**

- Metabolisches Syndrom – Wanderurlaub empfehlenswert 8
- Marathonlauf auch für Herzgesunde gefährlich? 8
- Beeinflusst regelmäßiges Training die Psyche? 8

**ANDROLOGIE / UROLOGIE**

- Kann eine PSA-Bestimmung Männern helfen? 10
- Erektile Dysfunktion: wenn die Lust zum Frust wird 12
- Niedriger Estrogenspiegel erhöht Hüftfrakturrisiko 12

**GYNÄKOLOGIE**

- Kongressbericht: Der Frauenarzt als Präventionsarzt 14
- Zervixkarzinom: effektiver Schutz durch HPV-Vakzine 15
- Präeklampsie: Multivitamine beugen vor 15
- Wechseljahre: kardiovaskulärer Schutz durch HRT 16
- HRT und Lebensqualität nach der Menopause 16
- HPV-Impfung: die beste Prophylaxe gegen Zervixkarzinom 17

**HERZ / KREISLAUF**

- Konsequente Blutdrucksenkung gegen Schlaganfall 18
- Gefäßwandschutz durch Vitamin B und Folsäure 18
- Prädiktoren Herzinfarkt: Eotaxin-3 besser als CRP? 18

**INFEKTILOGIE / IMPFPROPHYLAXE**

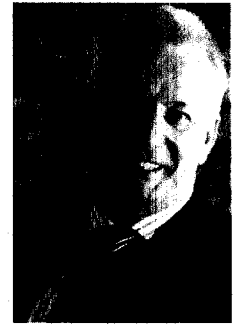
- KHK-Patienten: Gripeschutz-Impfung empfehlen! 20
- Influenza-Schnelltest senkt Antibiotikaverbrauch 20
- Grippe-Pandemie: Anforderungen ans Gesundheitswesen 20
- Problematische Impflücken bei Erwachsenen 22
- Warum gibt es noch keinen Aids-Impfstoff? 24

**OSTEOLOGIE**

- Osteoporose: überlegener Frakturschutz durch Risedronat 25
- Perimenopause: Knochenabbau trotz Estrogenen? 25
- Zu wenig beachtet: Steroid-induzierte Osteoporose 25

**Prävention – die Medizin des 21. Jahrhunderts**

Bereits im alten China wurden diejenigen Ärzte gut entlohnt, denen es gelang, bei ihren ‚Patienten‘ Krankheiten zu vermeiden und ihnen ein langes Leben bei guter Gesundheit zu ermöglichen. Diesen ganzheitlichen medizinischen Ansatz gibt es in der heutigen Zeit wieder zu verfolgen. Angesichts des dramatischen Anstiegs von



‚Wohlstandskrankheiten‘ wie Typ-2-Diabetes mit den lebensbedrohlichen Spätfolgen Herzinfarkt und Schlaganfall besteht akuter Präventionsbedarf; bekannt ist auch den Leistungsträgern im Gesundheitswesen: die meisten Kosten entstehen im Bereich der sogenannten ‚Reparaturmedizin‘, v. a. durch teure stationäre Aufenthalte und evtl. Pflegebedürftigkeit. Dies gilt für Stoffwechselerkrankungen ebenso wie für Krebs und Infektionskrankheiten. Heute stehen sowohl eine ganze Reihe hochwirksamer präventiv wirkender klassischer Pharmaka und Impfstoffe als auch nachweislich hochpotente Mikronährstoffe zur Verfügung, die rechtzeitig und adäquat eingesetzt, das Risiko für Endorganschäden – auf dem Fundament eines gesunden Lebensstils – effizient senken können. Um hier den richtigen Zeitpunkt für ein ärztliches Eingreifen zu ermöglichen, sind Check-ups in der ärztlichen Praxis und regelmäßig durchgeführte weiterführende Diagnostik breiter Bevölkerungsschichten ein absolutes ‚Muss‘.

Die Anti-Aging-Medizin war angetreten als eine klassische Form der Präventivmedizin, ein neues ganzheitliches medizinisches Konzept mit dem Ziel, möglichst lange und gesund aktiv zu leben. Sie beinhaltet Maßnahmen, die zur Gesunderhaltung beitragen und frühzeitig das Entstehen alterstypischer Erkrankungen verhindern oder zumindest abschwächen. Seriöse Schulmediziner beleuchten das ganze Konzept der Anti-Aging-Medizin heute kritisch. Und das muss auch erlaubt sein. Die Forschung hat viele Mythen entlarvt, beispielsweise den günstigen Einfluss von Wachstumshormonen gegen das Altern. Hormonersatztherapie kann bei vielen Frauen und Männern Wechseljahresbeschwerden lindern, sollte jedoch nur nach strenger Indikationsstellung von gut ausgebildeten Fachärzten durchgeführt werden.

Titelbild: ©Mauritius