

ERNAHRUNG

- Knoblauch: Auf die Zubereitung kommt es an 5
- Olivenöl – wirksam gegen Helicobacter pylori? 5
- KHK: französischer Merlot empfehlenswert 5

BEWEGUNG

- Sport gegen Endometrium-CA-Risiko bei Diabetikerinnen 6
- Hund als Fitness-Trainer 6

ÄSTHETIK / DERMATOLOGIE

- „Pro-Youthing“-Konzepte der ästhetischen Dermatologie 7
- Lokale Estrogentherapie: Postmenopausale Haut profitiert 9
- Maligne Melanome: Risikofaktoren und Prävention 10
- Wann Impfungen in der Hautarzt-Praxis sinnvoll sind 10
- Aktinische Keratosen: photodynamische Therapie wirksam 10
- Prävention aktinischer Keratosen durch Laser-Resurfacing? 11
- UVA-Strahlung: Immunsystem der Haut leidet 11
- Faltenbehandlung: gestern, heute und morgen 12
- Tiefes chemisches Peeling gefährlich fürs Herz? 12
- Praktische Tipps zur BTX-A-Behandlung mimischer Falten 14
- Im Fokus: Faltentherapie mit Fillern 16
- Haar-Aging: Nicht nur Männer leiden 17

ANDROLOGIE / UROLOGIE

- Prostata-CA: neue Präventionsstudie mit Selen 19
- Weniger Testosteron – mehr Stürze 19
- Testosteron-Gel: Körperfett schrumpft, Lebensqualität steigt 19

DIABETES / STOFFWECHSEL

- Prädiabetes: Endothel-Funktionsstörung genetisch bedingt? 22
- Typ-2-Diabetes: initiale Kombinationstherapie mit Sitagliptin 22
- Adipositas: Nicht jeder profitiert gleich vom Abnehmen 24
- Umfassende Risikofaktorenkorrektur: CB1-Rezeptorblockade 24
- Diabetiker: ACE-Hemmer schützen vor Pneumonien 25
- Adipositas: Wie verhindern wir die Diabeteslawine? 25

GYNÄKOLOGIE / MENOPAUSE

- HRT: Auswirkung auf das Thromboembolierisiko 26
- Weniger kalzifizierte Plaques unter Estrogen-Therapie 26

Titelbild: ©Corbis

**Schönheit ist machbar,
Frau Nachbar**



Zugegeben – er kann einem auch auf die Nerven gehen, der allgemeine Schönheitswahn.

Auf jedem Werbeplakat, jedem Illustriertencover und jedem zweiten Fernsehkanal wird man konfrontiert mit makellosen Körpern, faltenfreien Gesichtern, blendend weißen Zähnen und jeglicher Schwerkraft widerstehenden Brüsten. Und die allgegenwärtige Werbung vermittelt uns die dazugehörige Botschaft: So sollstest du auch aussehen!

Was natürlich unmöglich ist. Selbst Cindy Crawford – unter den Supermodels der 90er eines der Schönsten – hat einmal gesagt, sie brauche jeden Tag mindestens zwei Stunden, um auszu sehen wie Cindy Crawford.

Sind wir nicht längst einem unerträglichen „Beauty-Terrorismus“ ausgesetzt? Werden wir nicht alle ständig von einer einschlägigen Industrie auf Schönheitsideale genormt, die wir niemals erreichen können – für deren Erlangung wir aber viel Geld ausgeben? Und wäre es nicht am sinnvollsten, sich diesem ganzen Treiben einfach zu verweigern und mehr auf die inneren Werte eines Menschen zu achten?

Schön wäre es ja, wenn Schönheit weniger wichtig wäre. Doch die Verhältnisse, die sind nämlich Schönheit, so lautet die These der wissenschaftlichen Aktivitätsforschung, sind verknüpft mit der Gesundheit. Alle Frauen, die sich für ein gesundes, aktives Leben einsetzen, haben eine glatte, strahlende Haut – was sie natürlich als besonders attraktiv empfinden.

Wahrscheinlich ist, dass Schönheit ein wenig die Aufmerksamkeit der Wissenschaft verdient. Hübsche Frauen sind nicht nur länger jung, sondern auch anfälliger für Herz-Kreislauferkrankungen. Und das ist ein Fakt, den wir nicht ignorieren sollten.

Wenn wir also nicht auf die äußere Schönheit verzichten wollen, sollten wir uns nicht nur für die Schönheit der Haut interessieren, sondern auch für die Schönheit des Körpers. Denn ein gesunder Körper ist die Grundlage für eine schöne Haut.