

**Nachrichten 4**

**Literaturservice**

Zur Vorbeugung des  
Metabolischen Syndroms  
**Statt Diätgetränke Milch 5**

**Phytotherapie**

Phytotherapie des  
prämenstruellen Syndroms  
**Den weiblichen  
Gottheiten heilig 6**

Good Clinical Practice Studie  
aus Prag  
**Cimicifuga die  
Therapiealternative 16**

**Vorsorge**

5. Weltkongress für  
Männergesundheit in Wien  
**Kampf dem männlichen  
Vorsorgemuffel 8**

**Medizin**

Internationaler wissenschaftlicher  
Konsens  
**Erektionshärte ist  
Behandlungsziel 10**

Ernährung an der Tagung der  
European Society of Cardiology  
(ESC) in Wien  
**Wieso werden die Griechen  
älter? 12**

Umstellung auf ein anderes Statin  
**Erhöhtes relatives Risiko für  
kardiovaskuläre Ereignisse 15**

Schmerztherapie in der Praxis  
**Das WHO-Schema darf kein  
Dogma sein 18**

**Flashlite**

Ulkus-Prophylaxe für  
Risikopatienten  
**PPI-Gabe als  
„Best care practice“ 14**

Im Alter Kalzium und Vitamin D  
rigoros substituieren?  
**Wenn ja, mit wieviel  
und wovon? 20**

**Buchbesprechung**

**Übersichtlich und gut  
anwendbar 22**

**Pinboard**

Pubertät im Spiegel von Biologie,  
Psychologie und Kultur  
**Die schwierige Zeit des  
Erwachsenwerdens 23**

## Den weiblichen Gottheiten heilige Pflanze

Bis in die Anfänge der europäischen Zivilisation führt uns die Geschichte von Vitex agnus-castus zurück, zu den Mythen der Griechen und in die Welt Homers. So band Odysseus seine Gefährten mit Vitex-Zweigen unter den Schafen des Polyphem fest, um sie aus dessen Höhle zu schmuggeln. Die Odyssee konnte ihren Gang nehmen. Die griechische Bezeichnung „agnos“ (keusch), später fälschlicherweise als das lateinische „agnus“ (Lamm), gedeutet, zeichnet die Pflanze als weiblichen Gottheiten heilig aus, wie zum Beispiel der Hera, der Hüterin der Ehe, die auf Samos unter einem Agnus-castus-Strauch geboren wurde. Agnus-castus ist damit ein Symbol des Mütterlichen und des Fraulichen. 6



## Erektionshärte ist Behandlungsziel

Keine Frage, Harmonie, Liebe und Zärtlichkeit sind wichtig für eine gesunde Beziehung. Geht es allerdings rein um den Geschlechtsverkehr, bildet eine harte Erektion die Basis für ein befriedigendes Sexualleben. Deshalb hat jetzt im Rahmen des diesjährigen Europäischen Urologenkongresses (EAU) in Berlin ein aktueller Konsens unter führenden Sexualmedizinern die Erektionshärte als Leitfaktor in der Behandlung von Potenzproblemen festgelegt und eine entsprechende, praxisnahe Messmethodik vorgestellt. Damit können die Einflussfaktoren für guten Sex und deren Wertigkeit für beide Partner nun auch Berücksichtigung in den Behandlungskriterien finden. 10

## Die schwierige Zeit des Erwachsenwerdens

Pubertät, die „Zeit der eintretenden Geschlechtsreife“ beschreibt den umfassendsten nachgeburtlichen Gestaltwandel des Menschen. Kinder werden zu Erwachsenen. Die Ausstellung im Stadtmuseum Jena hat zum Ziel, Pubertät einerseits als ein biopsychosoziales Geschehen zu betrachten: Es werden die biologischen Veränderungen dargestellt. Ausserdem werden psychologische und soziale Aspekte beleuchtet, wie Veränderungen in Familie und Freundeskreis, oder der ersten Liebe, beleuchtet. Dabei werden auch Themen erörtert wie „Welche Faktoren bestimmen den Beginn der Pubertät?“ und „Welche Folgen hat es für die Entwicklung in Jugend und Erwachsenenalter, in der Pubertät eher früh oder spät verglichen mit anderen im gleichen Alter zu reifen?“ 23