

**ERNÄHRUNG**

Welche Wirkung hat Schokolade auf den Blutdruck? 5  
 Magnesium-reiche Kost schützt vor Diabetes 5  
 Kaffee und Koronargefäße: Wieviel darf man trinken? 6  
 Lactobacillus casei Shirota: Einfluss aufs Immunsystem 6  
 Vitamin D und Calcium: Lohnt sich die Gabe? 6

**ANDROLOGIE**

Testosteronmangel: 40- bis 50-Jährige aufgepasst! 7  
 Unbefriedigende Dreierbeziehung: Erektion, Psyche und metabolisches Syndrom 7

**DIABETES / STOFFWECHSEL**

Sitagliptin und Metformin: synergistische Wirkung auf GLP-1 8  
 Erhöhter NBZ: Gefahr fürs Herz 8  
 Abnehmen: Low Carb besser als Low Fat? 10  
 Adipositas-therapie: eine harte „Nuss“ für Arzt und Patienten 10  
 Diabetesrisiko: Auf Ballaststoffe achten! 11  
 Cholesterinspiegel: Grüner Tee hilft 11

**GYNÄKOLOGIE / MENOPAUSE**

HPV-Impfstoffe: Erfolge und offene Fragen 12  
 HPV-Test: als Risikomarker bewährt 12

**HERZ / KREISLAUF**

Rotwein: mehr als nur kardiovaskulärer Schutz 14  
 Primärprophylaxe CVD: Präventionsbewusstsein schärfen 14  
 Hypertonie: Beta-Blocker-Gabe initial nicht sinnvoll 14

**INFEKTILOGIE / IMPFPROPHYLAXE**

Influenzaprävention und -therapie: Der Hausarzt ist gefordert 16

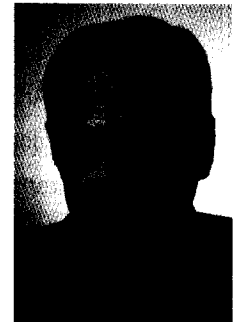
**NEUROLOGIE**

Folsäure: Auswirkung auf die Hirnleistung älterer Menschen 18  
 Große Herausforderung: Schlaganfall-Prävention 18  
 Schützt Soja vor hämorrhagischem Insult? 18  
 Prävention Schlaganfall und Demenz: Druck, Zucker, Fett früh am Limit halten 19

Titelbild: ©mauritus-images

**Altern findet im Kopf statt**

Als der fränkische Neurologe Alois Alzheimer am 3. November 1906 auf der „37. Jahrestagung der Südwestdeutschen Irrenärzte“ ein Referat mit dem Titel „Über eine eigenartige Erkrankung der Hirnrinde“ hielt, nahmen dies die zuhörenden Kollegen eher gelangweilt zur Kenntnis. „Kein Diskussionsbedarf“ verzeichnet das Protokoll.



Knapp 100 Jahre nach ihrer Erstbeschreibung ist allerdings die inzwischen nach Alzheimer benannte Demenzform zur „Erkrankung des Jahrhunderts“ (Dt. Ärzteblatt) gewachsen. Alleine in Deutschland wird die Zahl der Demenzkranken auf 1,1 Millionen geschätzt, Tendenz steigend. In den USA betragen die Aufwendungen für die Pflegekosten von Alzheimerpatienten derzeit 130 Milliarden Dollar jährlich. Für das Jahr 2040 wird geschätzt, dass sich der Betrag auf 400 Milliarden Dollar erhöhen wird. Angesichts dieser Zahlen wird schnell klar, dass da nicht nur eine medizinische, sondern auch eine sozioökonomische Katastrophe auf uns zukommt.

Prävention heißt also auch hier das Gebot der Stunde. Erfolgreiche Prävention bedeutet vor allem, relevante Risikofaktoren für die jeweilige Erkrankung zu identifizieren und diese – soweit möglich – zu beeinflussen. Für den Morbus Alzheimer gibt es dabei einen seit langem bekannten und klar definierten Risikofaktor: das Altern.

Für keine andere Erkrankung lässt sich der Zusammenhang mit dem Alterungsprozess so überzeugend darstellen wie für die Alzheimer-Demenz. Finden sich in der Altersgruppe zwischen 65 und 74 Jahren nur drei Prozent Betroffene mit entsprechenden Symptomen, so sind es in der Gruppe der 75- bis 84-Jährigen bereits 18 Prozent. Mit 85 – und das wird nach Meinung vieler Epidemiologen bereits in 15 bis 20 Jahren die allgemeine Lebenserwartung in der westlichen Welt sein – leidet bereits jeder Zweite an einem Morbus Alzheimer.

Schon an diesem Beispiel wird deutlich, dass Anti-Aging Medizin – richtig verstanden – eben keine kurzfristige Modemedizin ist. Und Altern ist ja nicht nur mit der Alz-