

ALTERNSMEDIZIN

- Von Würmern, Fliegen und Ratten 4
- Stammzellen: das große Versprechen 5
- Deutlich mehr oxidativer Stress jenseits der 60 6
- Telomer-Länge als Altersmarker: Töchter erben die Lebenserwartung vom Vater 6
- T-Zellen: Immun für immer 6

ANDROLOGIE

- Testosteron-Substitution: Mixed Results 8
- Kommentar: Testosteron macht nicht schlau 8
- Assistierte Reproduktion: Spermien altern schon im besten Mannesalter 10
- Erektile Dysfunktion und Hypertonie: Was ist zu beachten? 10
- Stammzellen für die Liebe 10
- Den „Lifestyle“ verbessern 10

GYNÄKOLOGIE

- Menopause: Wie sich Hormonveränderungen auf die Sexualität auswirken 12
- Beckenbodeninsuffizienz: Gibt es altersbezogene Ursachen? 12
- Postmenopause: Lokale Östrogengabe gegen Atrophie und Infekte 12

KARDIOLOGIE

- Lässt sich die chronische Herzinsuffizienz mit „Eigenblut“ heilen? 14
- Gerettete Ratten 14
- Stammzellen fürs Herz 14
- „Bietet die Komplementärmedizin wirkliche Alternativen in der Kardiologie?“ 15
- Neue Normwerte für die Intima-Media-Dicke 15
- Prophylaxe der Hirnembolie: Vorhofflimmern abschaffen 18
- Den Rhythmus reparieren 18
- Kardiovaskuläre Risikofaktoren: Verschlechterung mit dem Alter – trotz Ausdauertraining 19
- Koronarrisiko im Alter: Welche Bedeutung haben niedrige HDL-Spiegel? 19

ANGIOLOGIE

- Sekundärprävention: ASS-„Resistenz“ – ein Phänomen mit Folgen 20

Titelbild: ©mauritus-images

Den Genen zum Trotz

Warum werfen sich immer wieder junge attraktive Frauen ergrauten Männern in die Arme, die ihr Großvater sein könnten? Weil sie Kinder mit Langlebigkeits-Genen haben wollen. So war es jedenfalls in der Steinzeit ... Eigentlich sind es die Gene selbst, die das wollen (siehe Richard Dawkins: The Selfish Gene). Die Unterschiede in der Ausprägung von Alterserscheinungen sind zu einem großen Teil in unseren Erbanlagen festgelegt.



Das ist kein Grund zur Resignation. Das Altern beginnt bei der Empfängnis eines Menschen: Lebenslang werden molekuläre und zelluläre Schäden angehäuft. Dieser grundlegende Prozess des Alterns ist wahrscheinlich modifizierbar. Dafür spricht schon die Tatsache, dass die Lebenserwartung durch die günstigen sozialen und medizinischen Umstände in den entwickelten Ländern in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat. Auf individueller Ebene gibt es keinen Zweifel, dass auch die bewusst steuerbare Lebensführung zu Vorbeugung altersabhängiger Probleme und chronischer Krankheiten beiträgt.

Man kann nicht schon als Embryo, sollte aber spätestens in seinen „besten“ Jahren mit der Prophylaxe anfangen. Sonst geht es einem wie Eubie Blake – amerikanischer Jazz-Pianist und -Komponist mit nachhaltigem Einfluss auf den Ragtime –, der an seinem 100. Geburtstag bekannte: „Wenn ich gewusst hätte, dass ich so alt werde, hätte ich besser auf mich aufgepasst.“

Tatsächlich wurde Blake „nur“ 96 Jahre alt, wie amtliche Dokumente belegen. Ein bisschen Schummeln ist immer drin. Auch beim äußeren Erscheinungsbild, das für viele so wichtig für die Lebensqualität ist. Da hält die moderne Medizin (einschließlich IGeL-Maßnahmen) ja ein beträchtliches Arsenal bereit, an dem bei seriöser Anwendung nichts auszusetzen ist.

Dr. med. Wilfried Ehner