

Wie schütze ich mich vor Neurodegeneration und Demenz?

PD Dr. Pasquale Calabrese **Dr. Iris-Katharina Penner**

Universität Basel, Schweiz

In einer Gesellschaft, in der die Menschen immer älter werden, muss man sich zwangsläufig mit der Frage beschäftigen: „Was passiert eigentlich mit unserem Gehirn im Alter?“ Begriffe wie Alzheimer-Demenz sind mittlerweile in aller Munde und ein jeder strebt ein gesundes Altern möglichst ohne degenerative Erkrankung und kognitive Einschränkungen an. Demenzen sind jedoch keine Neuerscheinung. Zum einen hat sich die Terminologie geändert – früher sprach man von Verkalkung oder geistiger Verwirrtheit – und zum anderen wurden die Menschen noch nie so alt wie heute. Dies legt den Schluss nahe, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken mit zunehmendem Alter steigt und wir uns daher gezielt mit der Frage nach Präventions- und geeigneten Therapiemaßnahmen beschäftigen sollten. Im Rahmen des Vortrages werden diese beiden wesentlichen Aspekte diskutiert.

Zurück zum aufrechten Gang – Medizinische Kräftigungstherapie zur Prävention von Bandscheibenvorfällen und chronischem Rückenschmerz

Bernhard Dregger

Facharztpraxis Physikalische und Rehabilitative Medizin, Bonn

„Der Mensch in der westlichen Welt entwickelt sich bereits auf dem Weg zur vornübergeneigten Haltung seiner Vorfahren zurück. Grund hierfür ist dank der sitzenden Lebensweise eine Schwächung eines speziellen Muskelsystems. Für diese Entwicklung des Menschen wird der Terminus „Homo computicus“ verwendet. Es ist ein bitterer Scherz der Evolution, dass gerade die Errungenschaften der Zivilisation in ihrem fortgeschrittenen Stadium die tiefen Rückenmuskeln massiv schädigen.“ (Zitat meines Leserbriefes an die Spiegelredaktion, veröffentlicht in der Ausgabe 46/2007, S.15)

Die MedX-Therapie ist ein spezielles ärztlich-diagnostisch-therapeutisches Verfahren, mit dem es erstmals möglich ist, den Kraftgrad dieses speziellen Muskelsystems bei allen Menschen ab dem 15. Lebensjahr zu testen und im Bedarfsfall entweder präventiv oder therapeutisch zu normalisieren. Hiermit lassen sich die meisten -Rückenerkrankungen verhindern (präventiver Ansatz) oder behandeln (therapeutischer Ansatz). Dieses weltweit patentierte Verfahren wurde im Januar 2002 von der Bundesärztekammer in Deutschland als ärztliches Therapieverfahren eingestuft.

„Lebe dein Lachen“ – Über die Kraft des Lachens, wenn einem nicht nach Lachen zumute ist

Christoph Emmelmann

Lachyoga-Therapeut

Ende der 60er Jahre beginnen Emotionsforscher konsequent über die Nutzung der „heilenden Kraft des Lachens“ nachzudenken. Mit der Gelotologie, der Wissenschaft vom Lachen, wurde eine neue Forschungsrichtung etabliert, die inzwischen weltweit als anerkannte Disziplin gilt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Gelächter und Lachen zu bemerkenswert positiven Veränderungen im Körper führen: Die körpereigene Hormonproduktion wird gesteigert, so dass sich entzündungshemmende und stressreduzierende Effekte ergeben. Das Lachen führt zu einer Vermehrung natürlicher Killerzellen und T-Helferzellen, die bei der Eliminierung von Viren und geschädigten Zellen im Körper von Bedeutung sind. Neueste Untersuchungen belegen, dass Lachen die Infarktgefahr halbiert und den Blutdruck senkt. Kurzum: Lachen macht gesund! Außerdem kommen Menschen, die häufig lachen, im sozialen Leben besser an. Ohne sich bewusst Mühe geben zu müssen, schlagen sie die zwischenmenschliche Brücke. Sie wirken auf ihre Mitmenschen spritziger und einfallreicher als lachunfähige Griesgrame – vielleicht schon deshalb, weil das Gehirn lachende Menschen besser mit Sauerstoff und Glückshormonen versorgt. Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent. Aber warum ist dann in vielen Institutionen Lachen verpönt oder gar verboten? Sollte Lachen nicht vielmehr ärztlich verordnet werden? Der Impulsvortrag und Schnupperworkshop stellt gesellschaftliche und medizinische Aspekte in den Mittelpunkt, will die Teilnehmer in die Welt des Lachens entführen und – natürlich – zum Lachen animieren durch Lach-Yoga. Sie erfahren auch, warum gerade Lach-Yoga etwas besonderes ist!

„Beginnt alles mit dem Gummibärchen?“

Dipl. Psychologe Werner Hübner

Mitarbeiter der Ambulanten Suchthilfe Caritas und Diakonie Bonn, Fachstelle für Suchtprävention, Kinder-Jugend-Elternberatung

In diesem Vortrag wird über die Suchtentstehung, über den Konsum und die Wirkung von legalen und illegalen Suchtmitteln bzw. suchtfördernden Verhaltensweisen und deren mögliche Bedeutung für Kinder und Jugendliche in der Pubertät informiert. Darüber hinaus werden die wesentlichen Themenkomplexe der Entwicklungsphase Pubertät und die Funktionen von Suchtmitteln in diesem Zusammenhang erläutert. Dabei nimmt auch die individuelle Reflexion des Kommunikations- und Interaktionsverhaltens der Erwachsenen im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen einen wichtigen Raum ein. Der Vortrag beschäftigt sich des Weiteren mit der Reflexion der Konsummuster beziehungsweise der „eigenen lieben Gewohnheiten“ von erziehenden Erwachsenen und leitet suchtpreventive Handlungsmöglichkeiten ein.

Burnout – Stillstand im Hamsterrad

Ruedi Josuran

Mitarbeiter der Ambulanten Suchthilfe Caritas und Diakonie Bonn, Fachstelle für Suchtprävention, Kinder-Jugend-Elternberatung

Stress bestimmt heute den Berufsalltag vieler Menschen. Leistungs- und Zeitdruck, Mobbing und Konkurrenzdenken setzen vielen Arbeitnehmern derart zu, dass sie daran zerbrechen – sie brennen aus. Das Burnout-Syndrom ist zu einem Symbol unserer Leistungsgesellschaft geworden, dem immer mehr Menschen zum Opfer fallen.

Je früher eine Person merkt, dass diese Problematik vorliegt, desto schneller ist sie vielleicht bereit, an ihrer Situation etwas zu verändern. Und desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie das auch ohne professionelle Hilfe hinbekommt. Das setzt aber voraus, dass man bereit ist, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, also zum Beispiel zu bilanzieren, zu überlegen, was habe ich bis jetzt erreicht, und muss ich das genau in dem Aufwand weiter betreiben. Prävention ist das beste Mittel gegen Burnout. Dazu gehört einerseits, sich auch außerhalb des Berufslebens Möglichkeiten der Erfüllung zu schaffen und genießen zu können. Und andererseits die Fähigkeit, sich vom täglichen Arbeitstrott lösen und abschalten zu können. Im öffentlichen Bewusstsein muss aber einiges umgedeutet werden:

- | Im persönlichen Bereich werden Ängste, Unsicherheit und das Gefühl eines existentiellen Vakuums von vielen wahrgenommen, aber es fehlt oft der Mut, dies anderen und sich selbst gegenüber einzugestehen.
- | Das Eingeständnis eigener Not wird oft als Schwäche angesehen und abgelehnt.
- | Konflikte werden oft nur mit organisatorischen und personalpolitischen Maßnahmen angegangen.
- | Das Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben ist kein statischer Zustand, sondern ein Prozess, der im Lauf des Lebens Korrekturen und Neubewertungen erfordert.

Auf den Punkt gebracht, heißt dies: love it – change it or leave it ☐ – but change yourself.

Ähnlich wie bei Computer-Programmen sollte man auch für sein Lebensprogramm regelmäßig ein Update vornehmen. Es geht darum, das eigene „Lebens-Passwort“ zu finden.

Prävention Knochen und Gelenke

Dr. Thomas Kausch

Leiter der Kliniken Bad Neuenahr

Für den Bewegungsapparat sind Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung chronischer und degenerativer Erkrankungen von zentraler Bedeutung. Diese Maßnahmen beginnen schon im Kleinkindesalter und sollten sowohl in Schule als auch Beruf und Freizeit berücksichtigt werden.

Als besonders wesentlich sind hierbei die körperliche Bewegung mit maßvoller Ausübung von sportlicher Aktivität und die gesunde Ernährung zu nennen. Zahlreiche Erkrankungen in den Industrieländern sind auf eine Bewegungsarmut und eine inadäquate hyperkalorische Ernährung zurückzuführen. Hier gilt es durch zielgerichtete Programme und Aufklärung entgegen zu wirken.

Zudem können Erkrankungen wie die Arthrose durch eine ausreichende Versorgung mit z.B. Glucosaminsulfat oder Chondroitin

positiv beeinflusst werden, die Osteoporose lässt sich präventiv sowohl im Sinne der primären, sekundären als auch tertiären Prävention durch ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Zufuhr vermeiden oder zumindest modifizieren.

Für beide Erkrankungen gilt, dass körperliche Aktivität sowohl präventiv als auch therapeutisch wirksam ist.

Die zentrale Bedeutung präventiver Maßnahmen für den Bewegungsapparat kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

In vino sanitas

Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

EuromedClinic, Fürth

Das Thema Alkohol hat Mediziner in den letzten Jahrzehnten fast ausschließlich in Zusammenhang mit seinem Missbrauch interessiert. Die verheerenden Wirkungen des Alkoholismus sind auch weiterhin ein großes Problem.

Dennoch treten in letzter Zeit auch zunehmend die positiven Wirkungen des gemäßigten Alkoholkonsums in den Blickpunkt des wissenschaftlichen Interesses. Erstmals wurde in den 1980er Jahren über das sogenannte „Französische Paradoxon“ berichtet. Epidemiologen hatten festgestellt, dass in Südfrankreich die Sterblichkeit an Herz-Kreislaufkrankungen wesentlich niedriger war als in anderen Ländern, obwohl dort der Konsum an tierischen Fetten und der Missbrauch von Nikotin ebenso hoch ist. Bereits damals wurde als Grund für dieses Phänomen der hohe Rotweinkonsum der Südfranzosen angeführt. Inzwischen konnte gezeigt werden, dass der Konsum von Wein - und insbesondere von Rotwein - nicht nur zu einer Senkung von Herz-Kreislaufkrankungen führt, sondern auch vielen anderen Erkrankungen vorbeugt. So sinkt etwa das Risiko für eine Alzheimer Demenz um mehr als die Hälfte, wenn täglich 1 bis 2 Glas Wein getrunken werden. Die moderne Wissenschaft bestätigt somit, was die Ärzte im antiken Griechenland und Rom bereits wussten: In vino sanitas - Im Wein ist Gesundheit.

Wie schütze ich mich vor einem Herzinfarkt?

Prof. Dr. Georg Nickenig

Universitätsklinikum Bonn

Der Herzinfarkt ist nach wie vor eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Die zugrunde liegende Erkrankung ist die Gefäßverkalkung (Atherosklerose). Risikofaktoren wie Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhtes LDL Cholesterin, Diabetes mellitus (Zuckererkrankung) aber auch wenig Bewegung und Übergewicht führen zur Gefäßverkalkung und begünstigen damit das Auftreten von Herzinfarkten. Der beste Schutz vor Herzinfarkt kann demnach durch eine gesunde Lebensweise mit möglichst wenigen Risikofaktoren erreicht werden. Dies bedeutet, das Rauchen einzustellen, sich regelmäßig zu bewegen, ein Normalgewicht anzustreben, sich bewusst und fettarm zu ernähren und das eigene Herzinfarktrisiko zu kennen. In einigen Fällen kann auch eine medikamentöse Therapie z.B. zur Behandlung von erhöhtem Cholesterin und Diabetes mellitus notwendig sein.

Frauengesundheit

PD Dr. Alexander Römmler

Präsident der GSAAM

Die Wechseljahre einer Frau ab etwa dem 50. Lebensjahr sind ein natürlicher Vorgang – aber sie sind nicht gut für die Gesundheit. Neben Befindlichkeitsstörungen entwickeln sich zunehmend degenerative Erkrankungen. Diese können die Lebensfreude beeinträchtigen, aber auch zu behandlungsbedürftigen Krankheiten führen, ja oft sogar vorzeitig zum Tod.

Eine Frau ist gut beraten, nicht einfach eine solche mögliche und ungünstige Entwicklung schicksalhaft abzuwarten. Viele Wege zur Vorbeugung / Prävention sind heute medizinisch empfehlenswert und gesichert. Dazu gehören Maßnahmen zur Gesunderhaltung durch Kontrolle der Lebensführung, was auch körperliche und geistige Aktivitäten und Aspekte der Ernährung einschließt.

Hormonell steht der Ausfall der Eierstocksfunktion im Vordergrund. Wichtige Hormonspiegel im Blut und Gewebe fallen ab, betroffen sind vorwiegend das Progesteron und dann das Östrogen. Beide Hormone beeinflussen anregend und schützend zugleich fast jede Zelle des Körpers, folglich wird sich deren Mangel an psychischen und körperlichen Symptomen und

schließlich Erkrankungen bemerkbar machen. Ein Hormonausgleich ist ratsam, aber bitte der richtige, d.h. er sollte „bioidentisch“ erfolgen. Neuere Studien belegen, wie nützlich und risikoarm eine solche natürliche Vorgehensweise sein kann.

Literatur: Römmler A. „Die Wahrheit über Hormone“, Südwest-Verlag 2006.

Die eigene wahre Größe (er)leben... und der Unternehmensalltag kann kommen.

Siranus Sven von Staden

Staden Consulting

„Fakt ist: Die Ursache der meisten Krankheiten entstammen einer psychischen Instabilität. Das heißt, sorgen wir gut für uns und sind zufrieden, geht es auch dem Körper gut. Was hat das mit der Wahren Größe des Menschen zu tun? Viel! Wahre Größe ist eine Kraft, die von innen heraus strahlt. Wenn wir unsere Wahre Größe leben – Tag für Tag, ist die Psyche fit und stabil. In der Wahren Größe leben wir unser volles Potenzial, unser wirkliches Potenzial; besitzen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Wir kümmern uns nicht um die Dinge, die nicht funktionieren, sondern schauen dahin, wo es funktioniert. Wir wissen genau um unsere Stärken und Schwächen. Wir wissen, wer wir sind. Wir wissen, was unsere Leidenschaft ist und leben unser Leben jeden Tag in vollen Zügen. Wir sind also glücklich, fit und gesund.“

Erfahren Sie in diesem lebendigen Vortrag, was Wahre Größe bedeutet,

- | weshalb Menschen in Ihrer Wahren Größe so kraftvoll, fit und gesundheitlich stabil sind,
- | wie Sie zu Ihrer Wahren Größe gelangen können,
- | mehr über den 5-Schritte-Zyklus, der Sie auf Ihrem Weg unterstützt,
- | weshalb gewisse Dinge in Ihrem Leben passieren, wieder und wieder, obwohl Sie dies nicht wollen,
- | wie Sie die Wirkung im Ursache-Wirkungs-Prinzip aktiv verändern können,
- | wie Sie Ihre Beziehung zu Ihrem Partner, Chef, Ihren Mitarbeitern, Freunden und Bekannten deutlich verändern,
- | wie Sie Ihr volles Potenzial zur Entfaltung bringen.

Bestimmen Sie Ihr individuelles Gesundheitsrisiko – der erste Schritt in die Prävention

Florian Wolf

BioAging, Stuttgart

Risiko Kalkulatoren sind einfache Fragebögen, welche aus biographischen Daten und Lebensstilfakten ein individuelles Risiko berechnen, eine Krankheit zu erleiden.

Die Beantwortung der Fragen erlaubt Aussagen zum individuellen, persönlichen Gesundheitsrisiko für die Volkskrankheiten. Das bedeutet, dass Sie auf Grund Ihrer Angaben ein geringes, erhöhtes oder sehr hohes Risiko für eine bestimmte Krankheit haben. Diese primärpräventive Abschätzung des individuellen Risikos kann zu einem Zeitpunkt stattfinden, bei dem sich die Person in einem optimalen Gesundheitszustand befindet. Die Identifizierung von Risiken ist der erste Schritt in die Prävention. Zu weiteren diagnostischen Maßnahmen berät Sie dann Ihr Präventionsmediziner.

Lesen Sie die Fragen gut durch und beantworten Sie diese so wahrheitsgemäß wie möglich. Die „Risiko-Summe“ wird dann automatisch ermittelt und direkt ausgewertet. Folgende Tests sind derzeit online, als Version zum Download auf den PDA und als paper&pencil-Version verfügbar:

- | Allgemeines Gesundheitsrisiko
- | Krebsrisiko
- | Risiko Burnout
- | Risiko Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose)
- | Risiko Osteoporose
- | Risiko Diabetes
- | Risiko Brustkrebs (Frauen)
- | Risiko Demenz und Morbus Alzheimer

Ernährung zur Prävention und Therapie von Übergewicht, metabolischem Syndrom und Typ 2 Diabetes: Die LOGI-Methode

Dr. Nicolai Worm

Diplom-Ökotrophologe, Ernährungswissenschaftler

Die LOGI-Methode * ist ein Ernährungskonzept, mit dem das kardiometabolische Risiko von Übergewichtigen mit Insulinresistenz und Folgeerkrankungen gemindert wird, selbst wenn eine Gewichtsreduktion nicht oder nicht dauerhaft erzielt werden kann. Das unterscheidet LOGI von allen anderen heute etablierten Ernährungsempfehlungen für diese Zielgruppe.

LOGI steht für „Low Glycemic and Insulinemic Diet“ und bedeutet, dass Nahrungsmittel mit niedriger Blutzucker- und Insulinwirkung bevorzugt werden. Konkret muss dafür einerseits die Menge an Kohlenhydraten reduziert und andererseits die Kohlenhydratqualität beachtet werden. Die Basis der Ernährung bilden stärkearme Gemüse, Salate und Früchte in Kombination mit eiweißreichen Nahrungsmitteln. Gleichzeitig wird auf eine hohe Fettqualität bei Betonung der einfach ungesättigten Fettsäuren und eines günstigen Verhältnisses von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren geachtet.

LOGI ermöglicht bei sehr geringer Energiedichte, hoher Sättigungswirkung und lang anhaltender Sättigung eine dauerhaft niedrige Kalorienzufuhr in Kombination mit einer optimalen Nährstoffversorgung. Gleichzeitig werden alle Facetten des Metabolischen Syndroms, insbesondere die Dyslipoproteinämie und die postprandiale Blutzuckerspitzen wie auch die kompensatorische Hyperinsulinämie gebessert. Folglich lassen sich mit dieser Ernährungsumstellung erhebliche Einsparungen bei den Medikamentenkosten erzielen. Primäre Zielgruppen für die LOGI-Methode sind Patienten mit Übergewicht, PCO-Syndrom, Metabolischem Syndrom und Typ-2 Diabetes.

Inhaltlich stimmt die LOGI-Methode weitgehend mit den kürzlich erschienenen Ernährungsrichtlinien des „Joslin Diabetes Center“ an der Harvard-Universität, der weltweit einflussreichsten Diabetes-Forschungsinstitution überein.

Die LOGI-Methode fördert Genuss und Lebensqualität und sorgt so für hohe Compliance. Für LOGI ist auch keine radikale Umstellung der Ernährungsgewohnheiten notwendig. LOGI basiert auf allen traditionellen Grundnahrungsmitteln und kommt ohne Zusatzprodukte bzw. Nährstoffsupplemente aus.

* Worm N. Glücklich und schlank. Die LOGI-Methode in Theorie und Praxis. Lünen: Systemed-Verlag, 2003.

Männergesundheit

Prof. Dr. Dr. Aksam Yassin

Chef des Instituts für Urologie und Andrologie, Leitender Arzt der -Segeberger Kliniken in Norderstedt

Die sexuelle Gesundheit als Tor zur ganzheitlichen Männergesundheit:

| Zusammenhang zwischen sexuellen Problemen und Männerkrankheiten im Vorsorgeprogramm

In den modernen Gesellschaften hat die Lebenserwartung beider Geschlechter in den letzten 6 Dekaden (nach dem 2. Weltkrieg) deutlich zugenommen. Man kann sich glücklich schätzen, länger zu leben; die Kernfrage aber ist, wie lange wir gesund leben.

Parallel zu einer gestiegenen Lebenserwartung müssen wir eine bessere „Gesundheitserwartung“ erreichen, d.h. wie lange wir mit weniger Krankheiten und Medikamenten leben. Dieses können wir nur mit einem guten Vorsorgeprogramm erreichen. Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Herzerkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Anämie und Krebserkrankungen gehören hier frühzeitig, als Teil eines ganzheitlichen Vorsorgeprogramms, entdeckt. In den letzten 10 Jahren haben Männer zunehmend Ärzte, besonders Urologen, aufgesucht, um Hilfe bei Sexualstörungen zu erfahren. Dieses war die beste Chance, die Männer in ein Vorsorgeprogramm einzubinden. Bei einer beachtlichen Anzahl von ihnen konnten die oben genannten Krankheiten besser therapiert oder sogar erst entdeckt werden, so dass die sexuelle Gesundheit als Tor zur ganzheitlichen Männergesundheit angesehen werden muss.