

# Über das Potenzial der Herbstzeitlosen



Regula Patscheider

Haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch den Eindruck, dass die Zeit sich zum Jahresende hin beschleunigt? – Vielen ergeht es auch so mit den Lebensjahren: Sie werden plötzlich gewahr, im Lebensherbst zu stehen. So erging es dem Kabarettisten Dieter Hildebrandt. Dass man das Altern nicht auf morgen verschieben könne, da man dann noch älter sei, habe er inzwischen widerwillig gelernt, gesteht der quirlige 80-Jährige. Sein Ratschlag lautet: mit dem Altern früh genug anfangen, dass man Freude daran hat!

Ob sich dies schon viele zu Herzen genommen haben? Jedenfalls lockte der am 14. Oktober von SF DRS ausgestrahlte Schweizer Film «Die Herbstzeitlosen» eine Rekordzahl von 1 340 000 Zuschauern vor den Bildschirm. Die Filmheldin Martha führt mit der Gründung ihrer Lingerieboutique vor Augen, wie wichtig es ist, auch im Alter rege zu bleiben und Architekt(in) seines Lebens zu sein.

Wie kann die moderne Anti-Aging-Medizin, die mit Hormonersatztherapien bisweilen wahre Verjüngungswunder bewirken soll, ältere Menschen in ihren Projekten unterstützen? Über Empfehlungen und Kontraindikationen gibt der Beitrag von *Dr. med. Dieter Graf* Auskunft. Der Autor macht deutlich, dass zum Beispiel die infolge des altersbedingt niedrigeren Wachstumshormons fehlenden anabolen Wirkungen mittels körperlicher Aktivität und einer adäquaten Ernährung wettgemacht werden können.

Bekanntlich trainiert Bewegung – sogar Spazieren – das Gehirn besser als geistige Arbeit. Wenn zur Bewegung ständiges Lernen und die tägliche Bewältigung unterschiedlichster Situationen hinzukommen, verdichten sich die Neuronalnetze nochmals deutlich. Um die Synergien von Laufen und Gehirnjogging optimal zu nutzen, hat der topfitte 82-jährige Wildor Hollmann, Sportmediziner und ehemaliger Dekan der Deutschen Sporthochschule in Köln, zwei Büros zum Arbeiten, eines mit Sportgeräten im Keller, ein zweites für die Kopfarbeit im obersten Geschoss; zwischen diesen pendelt er ständig.

Selbstverantwortung des Patienten ist auch bei ästhetisch-chirurgischen Eingriffen zur Erhaltung oder Wiederherstellung der körperlichen Integrität erforderlich. Vonseiten des plastischen Chirurgen bilden Ehrlichkeit und Empathie die Grundlage einer erfolgreichen Behandlung. Damit Patient und Arzt einen gemeinsamen Weg der Entscheidungsfindung gehen können und die plastische Chirurgie die Lebensqualität verbessern kann, müssen klare klinische und ethische Richtlinien eingehalten werden, die *Dr. med. Regula Umbricht* in ihrem Beitrag beleuchtet.

Im Winter verlangt unsere Haut noch intensivere Pflege, ganz besonders die trocken-fettarme Haut. Dies betrifft naturgemäss

die reife Haut. Hydrolipidarm ist aber unter anderem auch die Haut von Neurodermitikern und Diabetikern oder Personen mit Berufsekzemen. Unser Beitrag über die adäquate Reinigung und Pflege trocken-fettarmer Haut gibt Auskunft über die arzneilichen und kosmetischen Grundlagen, die Auswahl der notwendigen Wirkstoffe und den adäquaten Hautschutz.

Zur Hautpflege, Kosmetik und im Haushalt wünschen die Konsumenten heute vermehrt auch Naturprodukte. Der Markt hat darauf mit vielen Marken und Positionierungen reagiert. Für den Begriff «Naturkosmetik» fehlt jedoch eine gesetzlich verbindliche Definition, wie die Standortbestimmung von *Dr. Marion Frösche* aufzeigt. In Zukunft wird es unerlässlich sein, die Zertifizierungsansätze europaweit zu harmonisieren.

Um die Verbesserung der Lebensqualität geht es auch in Teil 2 des Aknebeitrags. Deshalb sind Richtlinien für das Management der Akne neben der Kenntnis der interagierenden pathogenetischen Faktoren (siehe Teil 1, [medicos] 4/2007) von grosser Bedeutung.

Buntes zu Halloween, eine reiche Ernte zu Martini, Erbauliches zu Weihnachten sowie eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Regula Patscheider

*R. Patscheider*

