

Der Wochenbrief rund um Ihre Gesundheit - Für Sie gelesen und recherchiert  
 Jahrgang 2008 - **Ausgabe 22** - Dienstag, 26. August

+++ **Biowetter und Gesundheit** +++ **Biowetter und Gesundheit** +++ **Biowetter und Gesundheit** +++



Die Wetterlage führt nicht selten zu **Kopfschmerzen**. Das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich nur langsam. Entsprechend anfällige Rheumapatienten müssen sich mitunter auf verstärkte Gelenk- und Gliederschmerzen einstellen. Wetterfühlige klagen zudem über leichte Schlafstörungen und außerdem wird die **Ausbreitung von Erkältungskrankheiten** begünstigt. ■

+++ **Neues aus der Gesundheitspolitik** +++ **Neues aus der Gesundheitspolitik** +++ **Neues aus der Gesun**

## Gesundheitsversorgung im Jahr 2050

**Herausforderungen einer alternden Gesellschaft – eine Prognose**

Teil 2



Die **Lebenserwartung** ist in den letzten hundert Jahren gestiegen und sie steigt weiter. Um 1900 hatte ein neugeborener Junge eine Lebenserwartung von 40, ein neugeborenes Mädchen von 44,6 Jahren. Heute wird die Lebenserwartung mit zwei unterschiedlichen Methoden errechnet, der Periodensterbetafel (fiktiver Geburtsjahrgang) und der Generationensterbetafel (realer Geburtsjahrgang). Nach der Periodensterbetafel 2003/2005 hat ein neugeborener Junge eine Lebenserwartung von 76,2, ein neugeborenes Mädchen von 81,8 Jahren, **nach der Generationensterbetafel eine höhere Lebenserwartung und zwar von 81,7 bzw. von 87,8 Jahren**. Es wird erwartet, dass in der vorhersehbaren Zukunft die Lebenserwartung alle vier Jahre um ein weiteres Jahr steigt.

Die demografische Entwicklung wird auch von einer Abnahme der Bevölkerungszahl bestimmt, von 82,3 Millionen im Jahr 2000 **auf 68,8 Millionen** im Jahr 2050, ein Rückgang um 16,4 Prozent.

Die wesentlichen Gründe für diese Entwicklung sind die über lange Zeiträume im Durchschnitt **niedrige Kinderzahl** und die **sinkende Sterblichkeit**, die durch Verbesserung der Umweltbedingungen und der medizinischen Versorgung bedingt ist. Aber selbst wenn ab sofort die Geburtenrate auf 2,1 Kinder pro Frau im gebärfähigen Alter – die zur Bestandserhaltung der Bevölkerung notwendige Kinderzahl – steigen würde, könnte dies nur geringfügige Auswirkungen auf den demografischen Trend bis 2050 haben.

Auch Zuwanderungszahlen von 300 000 pro Jahr statt 96 000 im Jahr 2005 lösen das Problem der Alterung der Bevölkerung langfristig nicht. ■

"Doktor, was fehlt mir denn?" - "Ihnen fehlt nichts, sie haben einfach alles!"

Der Augenarzt nach der Untersuchung: Wie haben sie eigentlich hierher gefunden?



## Mit Bewegung gegen den Ärger

**Gegen Ärger hilft Bewegung. Aber Vorsicht: steigern Sie nicht noch die Belastung, sondern lassen Sie es lieber ruhig angehen.**



Das Rezept gegen Ärger lautet: **Ausdauersportarten**, wie z. B. Walking, Schwimmen, Rad fahren, Laufen. Bewegung an der frischen Luft vertreibt Anspannungen und hilft, dem nächsten Tag gelassener entgegenzusehen.

Wenn Sie berufsbedingt sehr viel Ärger und Stress haben, sollten Sie versuchen, kurz zu entspannen. Dabei kann schon helfen, wenn Sie ein paar Minuten an frischer Luft tief durchatmen.

Deutlichen Nutzen kann man auf Dauer von Techniken wie **Yoga** oder **progressiver Muskelentspannung** erwarten. Auch **Shiazu** oder ähnliche Entspannungsformen bringen bei regelmäßigem Training den Körper in einen sehr viel ausgeglicheneren Gesundheitszustand.

Wer mehrmals pro Woche 15 bis 30 Minuten lang solche Praktiken erlernt und weiter trainiert, wird auf Dauer merken, wie viel ausgeglichener der Körper auch auf heftigen Ärger reagiert. Entsprechende Kurse werden von Volkshochschulen und Seminarzentren an vielen Stellen angeboten, können aber teilweise bei der Diagnose von psychosomatischen Störungen auch vom Arzt verschrieben werden. ■

## Folsäure



Die Folsäure, auch Vitamin B9 (Deutschland, USA), Vitamin B11 (weltweit) ist ein hitze- und lichtempfindliches, wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex. Folsäure ist enthalten in Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse, rote Bete, Spinat, Brokkoli, Karotten, Spargel, Rosenkohl, Tomaten, Eigelb und Nüssen. Auch in Obst, Fisch und Fleisch finden sich geringe Mengen davon.

Die Folsäure ist für den menschlichen Organismus ein elementäres Vitamin, d.h. ein unverzichtbares Vitamin. Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung. Aus diesem Grund ist eine ausreichende Folsäureversorgung besonders während der Schwangerschaft wichtig. ■

## Folsäure und Krebs

**Folsäure wird auch als Vitamin B9 oder B11 bezeichnet**

Aus einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien geht hervor, dass Folsäure **der Entstehung von Krebserkrankungen** vorbeugen kann. Beeindruckend sind dabei Zahlen, die nachgewiesen haben, dass z. B. Frauen, die über einen Zeitraum von 15 Jahren ein folsäurehaltiges Vitaminpräparat einnahmen, **75 % weniger** Dickdarmkrebs entwickelten als diejenigen, die keine Folsäure zur normalen Nahrung zuführten. Auch das Brustkrebsrisiko kann durch eine höhere Folsäurezufuhr reduziert werden.

Neben der Folsäure hat auch die Vitamin B-12-Versorgung einen entscheidenden Einfluss auf das Krebsrisiko. ■