

# Ganz schön gesund

Innere Gesundheit  
bewirkt äußere Schönheit

Die zunehmende Lebenserwartung wird eine der großen gesellschafts- und gesundheitspolitischen Herausforderungen der kommenden Jahrzehnte sein.

Die Finanzierbarkeit unseres Gesundheitswesens liefert daher nicht zu Unrecht beinahe täglich Schlagzeilen in den Medien. Was können und wollen wir uns das Gesundheitswesen in Zukunft kosten lassen?

Zunehmende Lebenserwartung sollte aber auch mit zunehmender Lebensqualität verknüpft sein, um die hohen Kosten zu rechtfertigen. Der Leidensweg vor dem Sterben sollte ein möglichst kurzer sein.

Daher ist die Schulmedizin gefordert sich von einer so genannten Reparaturmedizin verstärkt zu einer sinnvollen Präventivmedizin zu wandeln. Es ist aber auch jeder Einzelne gefordert, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen, um möglichst lange gesund und vital zu bleiben. Prävention und Prophylaxe werden daher einen ganz anderen Stellenwert bekommen.

## Vorbeugung schützt

Gerade mein Fachgebiet der Gynäkologie ist ein Paradebeispiel einer sinnvollen Prävention. Durch Screeninguntersuchungen mittels Krebsabstriches (Pap) sind heute fortgeschrittene Fälle von Gebärmutterhalskrebs beinahe zur Ausnahme-situation geworden. Das gilt auch für den Gebärmutter-schleimhautkrebs, der zumeist in Frühstadien erkannt werden kann. Selbst der Eierstockkrebs, der oft nur in fortgeschrittenen Stadien diagnostiziert wird, kann bei regelmäßigen Kontrolluntersuchung mittels Ultraschall früher entdeckt werden.

## Brustkrebs nimmt zu

Tatsache ist auch, dass die Fälle von Brustkrebs zunehmen. Heute wird im Durchschnitt jede zehnte Frau im Verlaufe ihres Lebens damit konfrontiert. Bei rechtzeitiger Diagnose in Frühstadien bestehen fast immer ausgezeichnete Heilungschancen. Voraussetzung sind aber regelmäßige Selbstuntersuchungen der Brust, regelmäßige Untersuchungen beim Arzt, sowie Mammografien in entsprechenden Zeitabständen, die mit einer Basis-mammografie ab dem 40. Lebens-jahr beginnen. So können beinahe

80 Prozent der Brustkrebskrankungen brusterhaltend operiert werden und die auch psychisch oft sehr belastenden Brustamputationen drastisch reduziert werden. Österreich ist auf diesem Gebiet führend tätig.

## Frau und Hormone

Seit einigen Jahren ist eine sinnvolle Altersprävention unter dem fälschlichen Schlagwort „Anti aging“ beinahe in aller Munde. Altern ist sicher stark genetisch determiniert, aber wir können über Ernährung, Bewegung und den sinnvollen Einsatz von Hormonen entscheidend auf die Qualität des Älter-werdens Einfluss nehmen.

## Hormonersatztherapie

Eine individuell angepasste, niedrig dosierte Hormonersatztherapie kann die Lebensqualität ab den Wechseljahren der Frau unglaublich verbessern. Eine Hormontherapie bis zu fünf Jahren erhöht dabei das Risiko des Brustkrebses nicht. Erst bei längerer Therapie steigt das Risiko minimal an, demgegenüber sind aber viele Vorteile durch positive Veränderungen des Stoffwechsels zu sehen.

Ganz entscheidend in der Prävention ist aber die Ernährung. Viele von uns haben ein Defizit an Mineralstoffen und Vitaminen, sodass sich oft die Frage einer sinnvollen Nahrungsergänzung stellt.

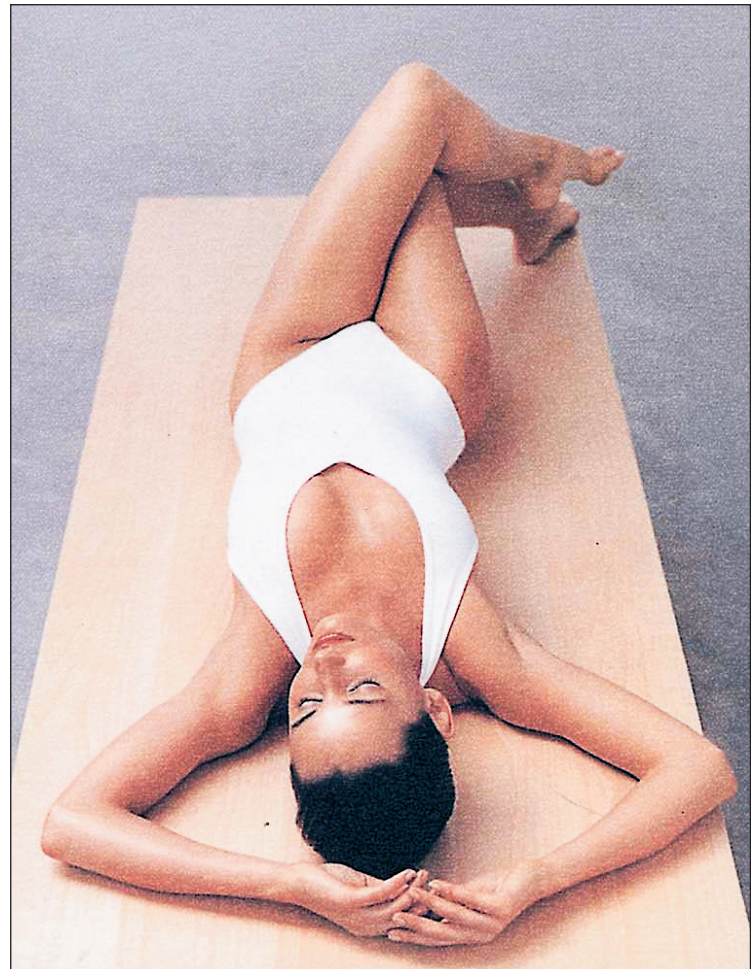
Am wichtigsten ist es, den Insulinhaushalt unter Kontrolle zu halten. Insulin gilt als das „aging hormone“ schlechthin.

## Gefahr Übergewicht

Schon ein Übergewicht von nur zehn Prozent führt zu einem permanent erhöhten Insulinspiegel mit all seinen negativen Folgen für den Stoffwechsel. Nur wer den Insulinspiegel durch richtige Ernährung niedrig halten kann, wird viele chronische Altersleiden wie Diabetes mellitus, Hypertonie, Hyperlipidämie, allergische Erkrankungen, Darmprobleme, rheumatische Krankheiten, aber auch Krebserkrankungen unter Kontrolle bringen. Es gilt daher, reichlich Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index zu wählen und so die Insulinausschüttung unter Kontrolle zu bringen.

## Die ideale Ernährung

Wir bieten in unserer Ordination



nun schon seit zwei Jahren erfolgreich „METABOLIC BALANCE“ an. Dies ist ein Stoffwechselprogramm, wo auf der Basis von etwa 40 Laborbefunden eine individuelle Ernährung herausgefunden werden kann. Neben einer zumeist deutlichen Gewichtsabnahme kommt es dabei über eine Normalisierung des Insulinhaushaltes auch zu einer deutlichen Besserung chronischer Erkrankungen, sodass in vielen Fällen in der Folge auf eine Medikamenteneinnahme verzichtet werden kann.

Wenn wir gesund älter werden wollen müssen wir also Fett abbauen. Zur Behandlung problematischer Fettpolster und Optimierung der Figur bieten wir daher auch die LIPOLYSE (Fettweg-Spritze) an. Nach Injektion eines Sojalecithins kommt es zum Abbau von Adipozyten, die dann über die Lymphe ohne relevante Risiken oder Dellenbildung der Haut abtransportiert werden.

Da zum Wohlfühlen auch ein gutes Aussehen gehören kann,

haben wir zuletzt unter dem Motto „Ganz schön gesund“ auch Faltenbehandlungen mit Botox oder Faltenunterspritzungen mit biologisch abbaubaren Substanzen in unser Programm aufgenommen und können so ein Komplettservice zum „successful aging“ anbieten.



**Dr. Gerhard Mursch-Edlmayr**

FA für Gynäkologie  
und Endokrinologie  
4040 Linz  
Knabenseminarstr. 4  
Tel. 0732 / 733 129  
[www.gyn-web.at](http://www.gyn-web.at)  
[mue.at@utanet.at](mailto:mue.at@utanet.at)