

Der kleine TopPharm Ratgeber

Infarkt-Risiko

toppharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Herausgeber

TopPharm AG
Nadja Oberhäsli
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein

Text

Heidi Mühlemann
Rent a Brain®
8707 Uetikon am See

Gestaltung

rotor agentur für kommunikation
8004 Zürich

Editorial.

Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer leiden unter dem so genannten **metabolischen Syndrom**. Sie haben bauchbetontes Übergewicht, zu hohen Blutdruck, ungünstige Blutfettwerte und problematische Blutzuckerspiegel und damit ein gefährlich hohes Infarkt-Risiko.

Diese kleine Broschüre aus Ihrer TopPharm Apotheke erklärt, was die verschiedenen Risikofaktoren bedeuten und wie man das persönliche Infarkt-Risiko gering halten kann. Mit einer einfachen Messung lässt sich bereits zu Hause das Risiko abschätzen. Genauere Informationen gibt der umfassende Herz-Kreislauf-Check in Ihrer TopPharm Apotheke.

Es braucht nicht viel. Wir beraten Sie gerne!

Ihre TopPharm Apotheke

Das metabolische Syndrom.

Die grösste Gefahr für unsere Gesundheit in diesem Jahrhundert stellt das metabolische Syndrom* dar. Dabei kommen vier Symptome zu einem schädigenden Quartett zusammen:

- bauchbetontes Übergewicht
- erhöhter Blutdruck
- ungünstige Blutfettwerte und
- erhöhter Blutzucker.

Jeder vierte Erwachsene in der Schweiz ist bereits heute davon betroffen. Und es werden täglich mehr.

* Metabolisch bedeutet «den Stoffwechsel betreffend». Ein Syndrom ist eine Kombination von gleichzeitig und gemeinsam auftretenden Krankheitszeichen (Symptomen).

Wie kommt es dazu?

Familiäre Veranlagung spielt zwar eine Rolle, Hauptursache für das metabolische Syndrom ist sie aber nicht.

Was die Gesundheit wirklich untergräbt, sind Essen im Überfluss und Bewegungsmangel («ein Leben im Fauteuil»).

Das betrifft nicht nur ältere Menschen. Schon in jungen Jahren setzen viele Schweizerinnen und Schweizer Speck an, weil sie sich zu wenig bewegen und im Verhältnis zu ihrem Lebensstil zu viel und zu kalorienreich essen.

Die Folge davon sind gefährliche Veränderungen des Stoffwechsels. Für Ärzte und Wissenschaftler ist inzwischen erwiesen, dass das metabolische Syndrom unsere Gesundheit massiv gefährdet.

Eine Krankheit, die nicht weh tut.

Das metabolische Syndrom tut nicht weh. Man kann jahrelang damit leben, ohne im strengen Sinn krank zu sein.

Das macht es gefährlich. «Aus heiterem Himmel» erleiden viele Betroffene eines Tages zum Beispiel einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall, oder sie sind «plötzlich» mit der Diagnose Altersdiabetes konfrontiert.

Doch was so unvermittelt eintrifft, bahnt sich meist unmerkelt über lange Zeit an. Deshalb ist es wichtig, das metabolische Syndrom ernst zu nehmen. Bei einer frühen Diagnose kann man das Steuer noch herumreissen und einiges dafür tun, dass es nicht zu schweren Folgeerkrankungen kommt.

Wie steht es mit Ihnen?

Ein kritischer Blick in den Spiegel gibt Ihnen einen ersten Hinweis, ob Sie weiterlesen sollen oder dieses Büchlein getrost einem Freund weitergeben können. Wir wagen es, die Antwort vorwegzunehmen: Weiterlesen.

Seien wir ehrlich: Wer passt denn nach ein paar Jahren noch in seinen Konfirmandenanzug oder ins Hochzeitskleid? Die Tanzabende haben sich auch irgendwie verflüchtigt, und Sport, na ja, der findet vor allem vor dem Fernseher statt.

Übel Nummer eins: Übergewicht.

Es gibt nichts schönzureden: Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer sind zu dick. Die Bäuche wölben sich viel zu üppig über den Gürtel, die «Apfelform» verdrängt die einst schlanke Figur.

Mehr Bewegung wäre jetzt angesagt. Aber genau das Gegenteil passiert. Je mehr zusätzliche Kilos der Mensch mit sich herumschleppen muss, desto inaktiver wird er. Und setzt noch mehr Fett an.

Mit gravierenden Auswirkungen auf die Gesundheit. Das Fett am Bauch bringt den Fettstoffwechsel nachhaltig aus dem Gleichgewicht. Studien zeigen, dass der überdimensionierte Taillenumfang unter anderem eine direkte Gefahr für das Herz-Kreislauf-System und ein akutes Herzinfarktrisiko darstellt.

Machen Sie gleich den Test!

Nehmen Sie das Messband zur Hand! Messen Sie Ihren Bauchumfang an der umfangreichsten Stelle, am besten auf nackter Haut. Und bitte nicht mogeln! Frauen messen leicht unter dem Bauchnabel, Männer an der Stelle, an der sich der Bauch am meisten wölbt (also nicht zum Beispiel unten beim Hosenbund).

Das ist der Härtetest:

Übersteigt Ihr Bauchumfang die Normwerte

80 cm (Frauen) bzw.

94 cm (Männer),

sollten Sie sich auf das metabolische Syndrom untersuchen lassen.

Bei Werten über 88 cm (Frauen) und über 102 cm (Männer) liegt bereits ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes vor.

Was Äpfel von Birnen unterscheidet.

Der Grund, weshalb der Bauchumfang so wichtig ist, liegt in der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass das Fett am Bauch wie eine Hormonfabrik wirkt. Es lagert sich um die inneren Organe, ist äusserst stoffwechselaktiv und beeinflusst sowohl den Kohlenhydrat- wie den Fettstoffwechsel negativ. Das sind Risikofaktoren für Diabetes und Herzinfarkt.

Wenn Sie also eine apfelförmige Figur haben, müssen Sie über die Bücher gehen. Eine Änderung des Lebensstils ist dringend angesagt.

Birnenförmige Figuren haben es etwas besser. Das Fett, das sich vor allem an Hüften und Oberschenkeln ansammelt, ist nicht ganz so gefährlich. Trotzdem: Übergewicht bleibt Übergewicht und ist ungesund!

Weniger Bauch, mehr Gesundheit.

Fassen Sie einen Entschluss, specken Sie den Bauch ab. Sie werden ihn nicht vermissen. Im Gegenteil, es wird Ihnen besser gehen ohne ihn. Eine schlanke Taille ist nicht nur schöner, sondern auch gesünder. Bereits 1 cm weniger Bauchumfang reduziert Ihr Risiko für Gefässerkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes um 5%!

Warten Sie also nicht länger. Setzen Sie sich ein persönliches Ziel. Optimieren Sie Ihre Ernährung. Bewegen Sie sich regelmässig. Und machen Sie in Ihrer TopPharm Apotheke den Gesundheits-Check, um Gewissheit über Ihren Blutdruck, Ihre Blutfettwerte und Ihren Blutzucker zu erhalten.

Übel Nummer zwei: Bluthochdruck.

Auch wenn er in der Regel kaum spürbar ist: Zu hoher Blutdruck schadet. Ist er mit einer gesünderen Lebensweise nicht in den Griff zu kriegen, muss er behandelt werden. Zu gross ist sonst die Gefahr, dass er eines Tages unwider-rufliche Schäden an Gefässen und Organen anrichtet, die im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt oder zum Hirnschlag führen.

Wenn Sie zum Bluthochdruck auch noch Übergewicht, zu hohe Cholesterin- und zu hohe Blutzuckerwerte haben, sollten Sie erst recht keinen Tag länger warten. Lassen Sie sich behandeln, denn das sind die Faktoren des metabo-lischen Syndroms.

Fachleute, die sich mit dem metabolischen Syndrom befassen, empfehlen, Blutdruckwerte von 130/85 mm Hg anzustreben.

Regelmässige Messung lohnt sich.

Der Blutdruck lässt sich bequem auch zu Hause messen. Es sind viele Geräte im Handel, die zuverlässige Werte ergeben. Allerdings sollten Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke erklären lassen, wie Sie richtig messen.

Wenn Sie zu Hause Werte im kritischen Bereich messen, das heisst über 140/90 mm Hg, sollten Sie Ihren Blutdruck von einer Medizinalperson (Arzt oder Apotheker) überprüfen lassen.

Nehmen Sie sich für die Kontrolle in der Apotheke eine Viertelstunde Zeit, damit Sie sich vor der Messung einen Moment ausruhen können. Sinnvoll ist es auch, die Messung in der Apotheke zur selben Tageszeit vorzunehmen, zu der Sie zu Hause auch immer messen.

Übel Nummer drei: Fett.

Wir haben es bereits gesagt, das Fett am Bauch wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel aus. Wenn Ihr Bauch und Ihre Taille mit den Jahren apfelrund geworden sind, müssen Sie damit rechnen, dass auch Ihr Fettgehalt im Blut erhöht ist.

«Zu hohes Cholesterin» nennt es der Volksmund. LDL-Cholesterin heissen die ungesunden Blutfette in der Fachsprache. Sie sollten den Wert von maximal 2,6 Millimol pro Liter (mmol/l) Blut nicht übersteigen.

Gleichzeitig sollte das «gesunde» HDL-Cholesterin bei mindestens 1,0 mmol/l (Männer) bzw. 1,3 mmol/l (Frauen) liegen.

Zucker und Fett, zwei gegen die Gesundheit.

Ungünstige Cholesterinwerte erhöhen das Risiko, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken. Dieser Zusammenhang ist seit langem bekannt.

Neueren Datums ist die Erkenntnis, dass sich ein gestörter Fettstoffwechsel auch in Muskeln und Leber bemerkbar macht. Fettablagerungen an diesen Stellen fördern die Insulinresistenz (siehe «Übel Nummer vier: Zucker»).

Zu viel Fett erhöht also nicht nur das Herzinfarkt-Risiko, sondern auch das Risiko für Diabetes. Zu hohe Blutfettwerte müssen auch aus diesem Grund behandelt werden.

Übel Nummer vier: Zucker.

Auch Störungen des Zuckerstoffwechsels bleiben oft lange unbemerkt. Das macht sie heimtückisch, denn wenn sie nach Jahren endlich entdeckt werden, sind erste Schäden an Gefäßen und Nerven oft bereits vorhanden.

Der Prozess setzt schleichend ein. Am Anfang produziert der Körper noch normale Mengen Insulin, doch die Gewebezellen (z.B. von Muskeln) reagieren nicht mehr auf das Insulin. Dieses Phänomen nennt man Insulinresistenz. Statt in die Zellen zu gelangen, bleibt der Zucker im Blut. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel, was die Bauchspeicheldrüse dazu veranlasst, mehr Insulin zu produzieren.

Irgendwann sind die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse erschöpft. Sie versagen. Aus der Insulinresistenz ist eine Diabetes-Erkrankung geworden.

Jetzt Gewissheit holen.

Mit einem Tropfen Blut lässt sich der Blutzuckerspiegel relativ einfach bestimmen. Zum Beispiel im Rahmen des Herz-Kreislauf-Checks in der TopPharm Apotheke. Vielleicht besteht bei Ihnen kein Grund zur Sorge. Dann umso besser. Sind jedoch die Werte zu hoch, können Sie jetzt etwas unternehmen, um Schlimmeres zu vermeiden.

Genetische Faktoren sind beim Diabetes Typ 2 übrigens nur in zweiter Linie im Spiel. Eine viel grössere Rolle kommt auch beim Zuckerstoffwechsel unserer Lebensweise zu.

Im Anfangsstadium von Diabetes gelingt es oft, mit Bewegung und bewusster Ernährung die Werte in den Griff zu bekommen. Wenn eine Behandlung mit Medikamenten oder Insulin notwendig wird, unterstützt eine gesunde Lebensweise die Therapie.

Übel Nummer fünf: Rauchen.

Rauchen schädigt die Gefäße, Tabak ist bei bestehendem metabolischem Syndrom ein gefährlicher zusätzlicher Risikofaktor.

Nehmen Sie einen Anlauf und hören Sie auf. Das Rauchen macht bei den zunehmenden Rauchverboten ohnehin keinen Spass mehr.

Die TopPharm Apotheke unterstützt Sie gerne auf Ihrem Weg zum tabakfreien Leben.

Das Zusammenspiel macht es aus.

Verstehen Sie uns richtig: Ein einzelner Messwert, der nicht der Norm entspricht, macht Sie nicht gleich zu einem kranken Menschen. Kritische Werte sollten immer zu einem späteren Zeitpunkt, allenfalls sogar über einen längeren Zeitraum überprüft werden. Ausserdem heisst ein erhöhter Blutdruck noch lange nicht, dass auch die Blutfettwerte nicht stimmen oder sich ein Diabetes anbahnt.

Für eine seriöse Abklärung müssen alle Aspekte berücksichtigt werden. Alter, Geschlecht und erbbedingte Veranlagungen können Sie nicht beeinflussen, aber diese Faktoren geben einen Anhaltspunkt, wie hoch Ihre Risiken möglicherweise sind.

Die TopPharm Apotheke hilft Ihnen gerne, Faktoren, die auf ein metabolisches Syndrom hinweisen, aufzuspüren und die beeinflussbaren Risiken zu mindern.

Beginnen Sie jetzt ein neues Leben!

Bauen Sie Stress ab. Fast alle Faktoren des metabolischen Syndroms lassen sich mit einem entspannten Lebensstil positiv beeinflussen. Lesen Sie zum Thema Stress den kleinen TopPharm Ratgeber «Entspannung und gesunder Schlaf».

An zweiter Stelle steht eine gesunde, vitaminreiche, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Konkret heisst das:

- Essen Sie jeden Tag frische Früchte und Gemüse. Bevorzugen Sie wenn möglich saisonale und lokale Produkte. Lange Transporte und lange Lagerung mindern den Vitamingehalt.
- Mageres Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Hühner- und Eier sowie Hülsenfrüchte sichern Ihren Eiweissbedarf.
- Verwenden Sie zum Kochen und für Salate pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, also z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Sesamöl. (Nicht alle Öle darf man erhitzen. Lassen Sie sich beraten.)

Keine Crash-Diäten!

Machen Sie Ernst mit dem Abnehmen, aber lassen Sie sich nicht zu Crash-Diäten hinreißen. Hungerkuren und extrem einseitige Ernährung machen alles nur schlimmer. Stichwort Jo-Jo-Effekt. Wenn Sie hungern, setzt Ihr Körper den Grundumsatz (Energieverbrauch bei völliger Ruhe) herab – und bleibt dabei! Portionen, mit denen Sie vor der Crash-Kur noch das Gewicht halten konnten, sind nach der Crash-Kur bereits zu viel, weil Ihr Organismus gelernt hat, mit weniger Kalorien auszukommen.

Vergessen Sie also alle Wunderdiäten. Reduzieren Sie Ihr Gewicht, indem Sie Ihre Ernährung auf gesund umstellen. Mehr Fisch, Obst und Gemüse statt Snacks, Cervelats und Saucen. Mit dieser Methode nehmen Sie etwas langsamer ab, dafür halten Sie durch und können das einmal erreichte Zielgewicht auch halten.

Lustvoll Treppen steigen.

Kombinieren Sie Ihre neuen Ernährungsgewohnheiten nun noch mit mehr körperlicher Aktivität. Dann sind Sie optimal unterwegs. Bei regelmässiger Bewegung verbrauchen Sie nämlich nicht nur zusätzliche Kalorien, dank mehr Muskeln steigt auch der Grundumsatz.

Nutzen Sie jede Gelegenheit für ein paar Schritte. Steigen Sie Treppen, anstatt den Lift zu nehmen. Gehen Sie zu Fuss zur Arbeit oder zum Einkaufen. Und vor allem: Betreiben Sie wenn möglich Sport. Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Tennis, Golf, was Sie wollen, nur tun Sie es!

Damit dürfte bald auch das Thema Bauchumfang vom Tisch sein. Sie schaffen es!

Nützliche Informationsquellen:

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

www.swissheart.ch

Auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung finden Sie fachlich fundierte Informationen zu Herz, Kreislauf und Blutdruck.

www.bluthochdruck.at

Auf dieser Website dreht sich alles um den Blutdruck.

www.diabetesgesellschaft.ch

Hier finden Sie alles rund um den Diabetes.

www.sge-ssn.ch

Das ist die Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit einer Fülle von Informationen rund um die gesunde Ernährung.

Testen Sie Ihr Infarkt-Risiko
Beugen Sie rechtzeitig vor.



*top*pharm
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.