

toppharm

Apotheken



**Wie lebe
ich gesund?**

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

Inhalt

- 5** Moderner Lebensstil
- 6** Das metabolische Syndrom
- 7** Risikofaktoren für Spätfolgen
- 9** Lebensstiländerungen mit grosser Wirkung
- 11** Ernährung
- 12** Bewegung
- 14** Therapie
- 15** Wichtig: Rauchstopp
- 17** Stress
- 18** Schlaf
- 19** Was bei der Änderung des Lebensstils hilft
- 21** Hilfreiche Links
- 22** TopPharm Dienstleistungen

Impressum

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Grabenackerstrasse 15, 4142 Münchenstein
kommunikation@toppharm.ch
www.toppharm.ch

«Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess»

Therese Hofer (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie)

Es gibt gute Gründe, sich immer wieder zu fragen: «Lebe ich gesund?» Denn es ist nie zu spät, ungesunde Gewohnheiten zu hinterfragen und zu ändern. Auch kleine positive Änderungen können langfristig Wirkung zeigen und zu mehr Wohlbefinden führen.





Wussten Sie das?

Waldbaden

Beim japanischen «shinrin yoku» taucht man mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre ein. Das ist gesund: Puls und Blutdruck sinken und Stress reduziert sich rasch. Japanische Experten berichten sogar von gesteigerten Abwehrkräften. Wann gehen Sie das nächste Mal in den Wald?

Botenstoffe der Muskulatur

Während wir uns bewegen, gelangen Botenstoffe in den Blutkreislauf, die unser Immunsystem regulieren, den Fettabbau fördern und zum Trainingserfolg beitragen.

Mentale Einstellung

Geht man mit einer negativen Haltung an körperliche Aktivitäten – ob Hanteltraining oder Pendeln mit dem Velo – mindert das dessen positive Folgen. Das gilt sogar dann, wenn viel trainiert wird.

Tipp: Erachten Sie die Arbeit im Haushalt als körperliches Training. Eine positive Haltung lohnt sich also.

Moderner Lebensstil

Der heutige Lebensstil bringt viel Erleichterung im Alltag – birgt aber auch seine Tücken. Viele sitzen bei der Arbeit und beim Pendeln im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Nach der Arbeit laden Computerspiele, Filme und geselliges Zusammensein zum weiteren Sitzen ein. **Unterdessen sitzt bei uns fast jeder fünfte Erwachsene mehr als achteinhalb Stunden pro Tag.**

Parallel dazu verändert sich unser Ernährungsstil. Der gedrängte Tagesablauf von vielen Menschen lässt kaum Zeit für eine ausgewogene Mittagspause oder ein ruhiges Abendessen im Kreis der Familie. Eine volle Agenda bestimmt oft unseren Alltag. Wann hatten Sie zum letzten Mal einen freien Tag – ganz ohne Termine oder Aufgaben? Da liegt die Versuchung nahe, nicht mehr selber zu kochen, sondern stattdessen zu Take-Away-Essen oder Fertigmahlzeiten zu greifen. Schnell isst man auf diese Weise zu viel und zu wenig ausgewogen.

Die Kombination von langem Sitzen und unausgewogener Ernährung fördert unter anderem die Entwicklung von Übergewicht. In der Schweiz sind über 40% der Bevölkerung betroffen, davon eher mehr Männer als Frauen. Übergewicht kann sich schädlich auf den Ganzen Körper auswirken, unter anderem mit der Entstehung eines sogenannten metabolischen Syndroms. Auch über 15% der Schweizer Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig. Zwar wird das Problem seit Jahren mit Erfolg breit angegangen, dennoch bleibt insbesondere in den Oberstufen viel zu tun.

Das metabolische Syndrom

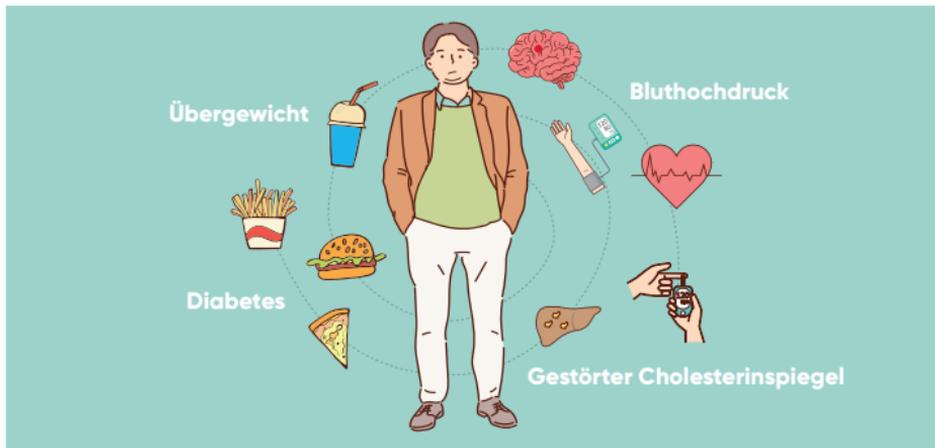
Menschen mit einem metabolischen Syndrom (auch «Wohlstandssyndrom» genannt) haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, die im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen können. Von einem metabolischen Syndrom spricht man gemäss der Internationalen Diabetes Föderation (IDF), wenn folgende Kriterien zutreffen:

1. Bauchfett

Als Richtwert gilt bei Männern ein Taillenumfang von mehr als 94 cm, bei Frauen von mehr als 80 cm.

2. Zwei der folgenden vier Faktoren:

- Hohe Blutfettwerte (sog. Triglyceride)
- Tiefer Blutspiegel an «gutem» Cholesterin (sog. HDL-Cholesterin)
- Bluthochdruck
- Erhöhter Nüchtern-Blutzucker oder «Altersdiabetes»



Risikofaktoren für Spätfolgen

Die folgenden vier Faktoren schädigen unser Organsystem. In der Folge steigt das Risiko für Funktionsstörungen und Komplikationen. So können etwa die Nierenfunktion oder die Sehkraft abnehmen. Auch Wunden können schlechter heilen.

Übergewicht

Sie kennen wahrscheinlich den Body-Mass-Index (BMI); das Verhältnis des Körpergewichts zur Körpergröße. Man nutzt den BMI weltweit für die Einteilung in Unter-, Normal- und Übergewicht.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße im Quadrat (m}^2\text{)}}$$

Beispiel: BMI einer 70 kg schweren Frau mit einer Körpergröße 1,65 m:

$$\frac{70 \text{ kg}}{1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}} = \text{BMI } 25,7$$

BMI-Einteilung nach WHO

unter 18,5	untergewichtig
18,6 – 24,9	normalgewichtig
25,0 – 29,9	übergewichtig
über 30,0	stark übergewichtig bis fettleibig

Der BMI gibt keine Auskunft über die Verteilung des Körperfetts. Insbesondere das Bauchfett ist für die Abschätzung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen jedoch ausschlaggebend, und zwar unabhängig von Alter und Körpergröße. So zeigen Studien klar, dass bei Personen mit übermässigem Bauchfett in den meisten Fällen auch Bluthochdruck diagnostiziert wird. Kommen entweder noch erhöhte Blutfettwerte oder -zuckerwerte hinzu –

beides wird ebenfalls oft in Verbindung mit starkem Übergewicht festgestellt – besteht mit dem metabolischen Syndrom eine ernstzunehmende Krankheit.

Übergewicht belastet unsere Gelenke und kann zu nicht wahrnehmbaren chronischen Entzündungsherden führen. Bei fortgeschrittenem Übergewicht erhöht sich das Risiko für gewisse Krebsarten, Fettleber und Atemnot (auch während dem Schlaf). Zudem ist Übergewicht meistens mit Stigmatisierung verbunden: Viele Übergewichtige erleben verachtende Bewertungen von anderen. Das beeinträchtigt die Lebensqualität zusätzlich.

Gestörter Cholesterinspiegel

Cholesterin ist ein lebensnotweniges Fett und Bestandteil aller Körpergewebe. Wir brauchen Cholesterin für die Zellwände und für die Herstellung von Hormonen, Vitamin D und Gallensäure. Wichtig für die Diagnose einer Störung des Fettstoffwechsels ist die Gesamtmenge und Zusammensetzung der Blutfette.

Dazu werden das LDL- und HDL-Cholesterin (Transportvehikel für das eigentliche Cholesterin im Blut) sowie das Triglycerid (Bestandteil des Fettgewebes) gemessen.

Bluthochdruck

Messen Sie über mehrere Tage verteilt Ihren Blutdruck. Für das metabolische Syndrom sind die Normalwerte zu hoch, wenn der höhere Wert («während/nach Herzschlag») regelmässig über 130 mmHg und der tiefere («vor Herzschlag») über 85 mmHg ist.

Erhöhter Blutzucker

Insulin befördert Zucker aus dem Blut in die Körperzellen. Ist die Produktion und/oder die Wirkung von Insulin beeinträchtigt, bleibt zu viel Zucker im Blut. Zur Einschätzung des Zuckerstoffwechsels misst man den Blutzucker in nüchternem Zustand oder man bestimmt den Langzeitblutzuckerwert.

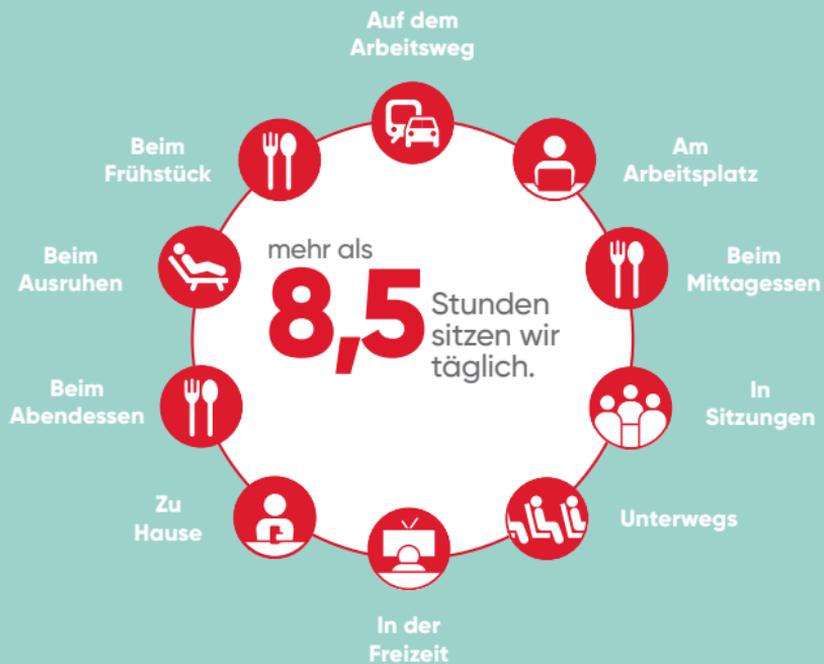
Lebensstil- änderungen mit grosser Wirkung

Wir können gewisse Risikofaktoren des metabolischen Syndroms günstig beeinflussen. Bereits ein geringer Gewichtsverlust verbessert den Blutzucker und den Blutdruck. Was Sie auch umgehend ändern können, ist Ihre «Sitz-Zeit», insbesondere am Arbeitsplatz (Bürotätigkeit). Stehen Sie alle 45 Minuten auf. Damit aktivieren Sie den Stoffwechsel, vermindern Verkrampfungen (auch mental) und verhindern einseitige Belastungen. Vielleicht können Sie ein Telefongespräch stehend führen oder Sie holen sich ein Glas Wasser, leeren den Briefkasten etc.

Unabhängig von der Sitzdauer sollte man sich in der Freizeit regelmässig bewegen.

9





Ernährung

Energiebilanz

Das Essen sollte dem persönlichen Energieverbrauch angepasst werden: Wenn man mehr Kalorien isst, als man verbraucht, nimmt man zu. Wenn man weniger isst, als man verbraucht, nimmt man ab. Das ist die Voraussetzung, um das Zielgewicht langfristig halten zu können. Als Beispiel: Ein erwachsener Mann (1,80m, 80kg, Büroangestellter und mässig sportlich inaktiv) braucht rund 2700 Kalorien pro Tag. Es gibt online auch diverse Kalorienbedarf-Rechner, mit denen man den Grundbedarf abschätzen kann.



Zu beachten!

Milch, Fruchtsaft

Sie sind energiereich und nicht als Durstlöscher geeignet, enthalten dafür wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Wasser und ungesüsster Tee sind besser als Süssgetränke und Alkohol.

Salz

Weniger Salz senkt den Blutdruck. Für den Geschmack hilft auch weniger Salz und mehr Gewürze. Haben Sie z.B. schon Kurkuma ausprobiert?

Zucker

Fertigmahlzeiten, Getränke, Glacé und Fruchtojoghurts enthalten oft viel Zucker. Lesen Sie die Produktangaben.

Fett

Wir unterschätzen die versteckten Fette in Käse und Wurst. Konsumieren Sie hauptsächlich hochwertige Fette und Öle wie z.B. Olivenöl.

Ess-Rhythmus

Fast Food, Snacks und süsse Getränke locken überall. Viele essen ohne Hungergefühl und bringen so die Regulation des Sättigungsgefühls durcheinander. Bei einer Diät hingegen schlägt das Gehirn bei plötzlichem Nahrungsmangel Alarm und löst intensive Hungergefühle aus. Ein individueller Ess-Rhythmus kann beim Abnehmen helfen. Sie legen im Voraus fest, wann Sie essen. Zeiten und Mengen passen Sie Ihrem Alltagsrhythmus an. Dazwischen essen Sie nichts. Vielleicht hilft Ihnen eine Tasse Tee dabei, sich vom Hungergefühl abzulenken.

Bewegung

Empfehlung

Die WHO empfiehlt für Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten intensive Bewegung. Wählen Sie etwas, das gut zu Ihrem Alltag passt und das Sie gerne tun: Schwimmen, Tanzen, zügiges Gehen vom Parkplatz zum Büro im dritten Stock, ins Fitnesscenter gehen oder Fussball spielen. Ergänzen Sie das alles mit Gleichgewichtsübungen. Stehen Sie zwischendurch auf einem Bein und bewegen Sie den Kopf mit geschlossenen Augen.

Gewichtsreduktion und Bewegung

Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, gehört Bewegung dazu. Beim Abnehmen ohne Bewegung und ohne Nährstoffumstellung wird nämlich nicht nur das Fettdepot abgebaut, sondern auch ein Kilogramm Muskelmasse auf vier Kilogramm Körpergewicht. Wer so abnimmt, unterstützt wiederum den Jo-Jo-Effekt: Der Hunger wird bald zu gross. Mit Bewegung und angepasster Ernährung profitieren Sie gleich dreifach: Sie können nachhaltig abnehmen

und verbrennen Kalorien nicht nur während dem Sport, sondern erhöhen auch Ihren Grundbedarf an Kalorien.

Wichtig: Haben Sie bei einer Diät mit viel Bewegung Geduld: Die Körperwaage zeigt wegen des Muskelaufbaus erst verzögert eine Gewichtsabnahme an.



Tipps

Bestimmen Sie Ihr Körpergewicht höchstens einmal wöchentlich zur gleichen Tageszeit. Bauch-, Schenkel- und Oberarmumfang liefern verlässliche Werte zum Körperfett.

Motivationsprobleme werden kommen! Dagegen gibt es unzählige Möglichkeiten: Aktivitäten-Tagebuch (z.B. über einen Activity-Tracker mit App), Sport in Gruppen, Teilnahme an Sport-Events u.v.m.

Jede Aktivität wirkt sich günstig auf den Blutzucker und den Blutdruck aus. Jeder Schritt lohnt sich also!

Therapie

Faktoren des metabolischen Syndroms behandeln

Es braucht Zeit, bis Änderungen im Lebensstil den erhöhten Blutdruck und den Stoffwechsel korrigieren. Falls dies nicht ausreicht, um eine Verschlechterung des Diabetes, Bluthochdruck und/oder Fettstoffwechselstörung aufzuhalten, wird eine medikamentöse Therapie begonnen. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt passt diese laufend Ihren Werten und Ihrem Befinden an.

Nebenwirkung von Medikamenten einbeziehen

14

Manche Medikamente vertragen sich nicht mit der Lebensstilumstellung oder der Therapie. Gehen Sie darum mit Ihrem Arzt oder Ihrer Apothekerin Ihre Medikamentenliste durch. Besprechen Sie dabei auch allfällige Präparate aus der Naturheilkunde.



Zu beachten!

Lassen Sie die Finger von angepriesenen «Wundermitteln» zum Abnehmen aus dem Online-Handel. Um eine starke Fettleibigkeit medizinisch zu behandeln, bedarf es einer aufwändigen, fachärztlichen Abklärung.

Wichtig: Rauchstopp

Rauchen schadet

Rauchen erhöht den Blutdruck und schädigt die Gefäßwände, was zu gefährlichen Durchblutungsstörungen von Organen wie dem Gehirn oder dem Herzen führen kann. Zudem ist Rauchen der Hauptgrund für «Raucherhusten» (eine schwerwiegend fortschreitende Lungenkrankheit) und Lungenkrebs. Auch erhöht Rauchen das Risiko für andere Krebsarten und beschleunigt den Alterungsprozess.

Jede Zigarette, die Sie nicht rauchen, ist gut für Ihre Gesundheit und Ihr Aussehen.

Rauchstopp

Viele Raucher und Raucherinnen befürchten eine Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp. Tatsächlich hemmt Nikotin den Appetit und führt zu einem zusätzlichen Verbrauch von 200 Kalorien. Dieses geringe Kaloriendefizit steht jedoch in keinem Vergleich zum gesundheitlichen Nutzen eines Rauchstopps. Dieser äußert sich nicht zuletzt auch in einer generell verbesserten Stimmung.

Nachhaltige Effekte eines Rauchstopps

20 Min.	Puls und Körpertemperatur normalisieren sich
8 Std.	Sauerstoffgehalt im Blut normalisiert sich
24 Std.	Kohlenmonoxid wird ausgeschieden
2 Tage	Geruchs- und Geschmackssinn werden feiner
3 Monate	Durchblutung und Lungenfunktion werden messbar besser, Muskeln leistungsfähiger
9 Monate	Husten lässt nach
5 Jahre	Magenkrebsrisiko (im Vergleich zum Raucher) halbiert
10 Jahre	Lungenkrebsrisiko (im Vergleich zum Raucher) halbiert
15 Jahre	Herzinfarktisiko normalisiert sich



Stress

Schädlicher Stress

Schädlich wird Stress dann, wenn man nur noch unter Hochspannung steht. Zu einem gesunden Lebensstil gehören darum wechselnde Spannungslevel. Wenn man arbeitet, ist der Körper auf Aktivität eingestellt; wenn man isst, stellt er auf Verdauung um. Nimmt man an einem Wettkampf teil, ist man fokussiert und angespannt; wenn man mit seinem Partner spazieren geht, ist man offen und locker. Unsere Körperprozesse passen sich laufend an, um das Arbeiten, Lernen und Erholen zu ermöglichen.

Für Spannungswechsel sorgen

Auch während Tagen unter Hochspannung können Sie für einen Wechsel Ihres Spannungslevels sorgen:



Atmen Sie zum Beispiel fünf Mal ganz langsam ein und aus. Das senkt spürbar den Puls und beruhigt.



Vermeiden Sie es, während der Arbeit zu essen. Schon eine Minipause zum Essen (nicht vor dem PC) ist für Ihren Körper Gold wert.



Planen Sie Zeit ein mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind. Damit nähren Sie Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.



Erinnern Sie sich am Abend jeweils an drei Ereignisse, die Sie seit dem Aufstehen positiv erlebt haben und schreiben Sie diese nieder. Das hebt längerfristig die Stimmung und fördert die Gesundheit.



Schlaf

18

Schlaf ist wichtig

Schlaf ist lebensnotwendig und hält uns gesund. Der Körper erholt sich, und auch im Gehirn laufen währenddessen wichtige regenerierende Prozesse ab, die Zeit brauchen. Den individuellen und altersabhängigen Schlafbedarf können wir nicht verändern.

Lerche und Eule

Einige sind am Morgen wach und leistungsfähig, andere am Abend. Unsere Veranlagung bestimmt, ob wir eine Lerche oder eine Eule sind. Es ist gesund, sich im Alltag danach zu richten.

Zu wenig Schlaf schadet

Müde essen wir zu viel, greifen öfter zu Snacks und lagern Fett eher ein als wach und frisch. Müde machen wir auch häufiger Fehler. Es ist zudem anstrengender, Neues zu lernen und umzusetzen.

Zu wenig guter Schlaf schadet

Manchmal weckt uns Störendes in der Nacht nicht auf und bewirkt trotzdem Negatives. Ein andauernder Geräuschpegel kann die Schlaftiefe verflachen und zur Ausschüttung von Stresshormonen führen. Alkohol lässt uns zwar einschlafen, stört aber das Schlafmuster.

Den Schlaf fördern

Gut für den Schlaf ist ein kühler, dunkler, ruhiger Raum. Helles Licht signalisiert: Aufwachen! Schalten Sie deshalb Handy und Fernseher früh vor dem Schlafengehen ab.

Manchmal ist es sinnvoll, den Schlaf mit pflanzlichen oder anderen Arzneimittel anzustossen. Manche schwören auf ihren Schlaftee.

Was bei der Änderung des Lebensstils hilft

Geteilte Freude ist doppelte Freude

Vieles gelingt zusammen eher und besser als alleine. Wenn wir einander unterstützen, fühlen wir uns gut. Das stößt gesundheitsfördernde Prozesse an. Für den Rauchstopp, für den Aufbau von Bewegung und für eine Gewichtsreduktion bewähren sich darum auch Gruppenprogramme.



Tipp

Wenn Sie alleine oft zu müde sind, um nach der Arbeit Sport zu treiben, machen Sie bewusst mit Freunden ab.

Bleiben Sie individuell

Unterwerfen Sie sich nicht blind einem Diät- oder Trainingsplan. Studien zeigen, dass man erfolgreicher trainiert, wenn man sich mit dem individuell angepassten Plan identifizieren kann.

«Eines ums andere»

Viele sind erfolgreich, indem sie sich nur eine Änderung aufs Mal vornehmen. Wenn das Gewünschte funktioniert, nehmen sie die nächste Änderung in Angriff. «Eines ums andere.»

Hilfreiche Links

sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Hier erfahren Sie alles Wichtige über gesunde Ernährung.

hepa.ch

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Neben Empfehlungen und Übungsanleitungen finden Sie Links zu Bewegungsangeboten in der Schweiz.

schweizmobil.ch

Das offizielle Netzwerk für den Langsamverkehr. Sie finden Vorschläge für Fussgänger, und wenn man auf Rädern, Rollen oder Kufen unterwegs ist.

lungenliga.ch

Informationen über das Rauchen und Unterstützung für einen Rauchstopp.

swissheart.ch

Schweizerische Herzstiftung. Informationen über den Blutdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

TopPharm Dienstleistungen

Blutdruck-Messung

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, sollten Sie Ihren Blutdruck regelmässig überprüfen lassen. Wir führen die Messung diskret und in angenehmer Atmosphäre durch. Danach besprechen wir mit Ihnen allfällige Risikofaktoren und beraten Sie zu Massnahmen und Behandlungsmöglichkeiten, beispielsweise falls Ihr Blutdruck zu hoch ist.

Blutzucker-Messung

Zur Früherkennung eines erhöhten Blutzuckerwerts und eines Risikos für Typ-2-Diabetes sowie als Typ-2-DiabetikerIn sollten Sie den Blutzucker regelmässig überprüfen lassen. Wir messen Ihren Blutzuckerwert diskret und unkompliziert, besprechen danach die Resultate und allfällige Massnahmen oder Behandlungsmöglichkeiten.

Cholesterin-Messung

Erhöhte Blutfettwerte, insbesondere ein erhöhter Cholesterinspiegel, sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Wir messen Ihre Blutfettwerte diskret und in angenehmer Atmosphäre. Danach besprechen wir mit Ihnen die Resultate sowie allfällige Massnahmen oder Behandlungsmöglichkeiten.

Herz-Kreislauf-Check

Wissen Sie, wie es um Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit steht? Mit unserem Herz-Kreislauf-Check lassen sich Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Bauchumfang auf einfache Weise bestimmen. Wir erfassen damit Ihr persönliches Risikoprofil und empfehlen Ihnen bei Bedarf geeignete Massnahmen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.



**Buchen Sie heute
einen Termin
oder kommen Sie
spontan vorbei
und lassen Sie sich
vor Ort beraten.**

Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-
symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung