

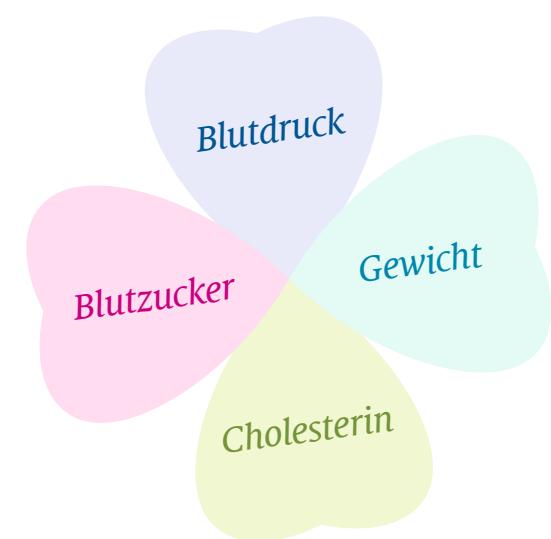


Alles im Griff!

VORSORGE Warum dieses Quartett eine Menge über unsere Fitness und unsere Lebenserwartung aussagt und was Sie selbst für gesunde Werte tun können

TEXT: KATHRIN SCHWARZ-EITER

S eine Schuhgröße kennt jeder. Manche wissen auch, welche Jeansgröße sie tragen. Und ob sie bei Kleidern und Mänteln eher 44 oder eher 38 brauchen. Aber mal ehrlich: Haben Sie eine vage Vorstellung, wie hoch Ihr Blutdruck ist? Und ob alles passt beim Cholesterin? Auf das Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und Blutfette sollten Sie zeitlebens achten. Schon wenn einer der vier Werte aus dem Ruder läuft, kann das die Gesundheit gefährden. Deshalb sollten Sie das Quartett in regelmäßigen Abständen beim Arzt überprüfen lassen. Gewicht, Blutdruck und auch Blutzucker können Sie zusätzlich selbst zu Hause im Blick behalten. Mit zunehmendem Alter darf man etwas weniger streng mit sich sein, doch auch dann gilt: die Zügel nicht schleifen lassen. ➤



Keine Glückssache!
Für gesunde Werte können Sie selbst viel tun.
Wer das Kleeblatt im Zielbereich hält, sammelt viele Pluspunkte bei der Gesundheit



Blutzucker unter 100

Angabe: nüchtern gemessen in Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Messung: mit Blut aus der Fingerkuppe oder aus der Vene

Extra-Info: Langzeitwert HbA1c, der den durchschnittlichen Zuckergehalt der vergangenen acht bis zwölf Wochen spiegelt

Leichter zum Ziel

- Trinken Sie Kräutertee oder Wasser – gerne mit Zitrone, Minze, Melisse – gegen den Durst
- Frühstückt Sie öfter mal ein Müsli aus Getreideflocken, Nüssen und frischem, nicht zu süßem Obst
- Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben, etwa mit Walken, Radfahren, Wandern



„Ausschlaggebend ist auch der Langzeitwert“

PROF. ANDREAS ERHARDT,
Diabetologe

Wann bin ich im gesunden Bereich?

Ohne Traubenzucker (Glukose) könnten die Zellen nicht arbeiten. Aus den Kohlenhydraten in unserer Nahrung gelangt der Zucker über den Darm ins Blut. Insulin aus der Bauchspeicheldrüse transportiert ihn aus dem Blut in die Zellen. Nüchtern messen heißt: Acht bis zehn Stunden vorher weder essen noch gesüßte Getränke oder Säfte trinken. Dann sollte der Wert unter 100 mg/dl (5,6 mmol/l) liegen. Nach dem Essen sollte er nicht über 140 mg/dl (7,8 mmol/l) klettern. „Ausschlaggebend ist auch der Langzeitwert HbA1c“, betont Professor Andreas Erhardt, Diabetologe am Petrus-Krankenhaus in Wuppertal. Möglich ist aber, dass der Arzt oder die Ärztin individuell andere Zielwerte mit Ihnen vereinbart.

Warum ist hoher Blutzucker schädlich?

Ist der Blutzucker langfristig zu hoch, entwickelt sich ein Typ-2-Diabetes. Es drohen Schäden an Nieren,

Augen, Blutgefäßen und Nerven sowie Herz-Kreislauf-Leiden. „Je besser die Werte, desto geringer das Risiko für Folgeerkrankungen“, sagt Diabetologe Erhardt.

Wie behalte ich meinen Blutzucker im Griff?

Misst der Hausarzt bei einem Routine-Check zu hohe Werte, wird er bei Übergewicht zum Abnehmen und zu mehr Bewegung raten. Erfolgversprechender als eine Diät ist ein dauerhaftes Umstellen der Ernährung. Ungünstig sind vor allem stark verarbeitete Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gehen – zum Beispiel aus Weißmehlprodukten und Süßgetränken. Besser: ballaststoffreich essen, etwa Vollkornbrot und -nudeln, Gemüse, Hülsenfrüchte. Den Fleischkonsum verringern, auf Fertiggerichte und Naschen zwischen den Hauptmahlzeiten verzichten. Auch Entspannung punktet, weil Stress den Blutzucker in die Höhe treiben kann. Verbessern sich die Werte so nicht, verschreibt der Arzt zuckersenkende Medikamente. ➤

Wann bin ich im gesunden Bereich?

Optimal ist ein Blutdruck unter 120/80 mmHg, als normal gelten Werte bis 139/89 mmHg. „Wenn der Blutdruck in Ruhe regelmäßig bei 140 und darüber liegt, sollten Sie etwas tun“, sagt der Münchener Arzt Dr. Georges von Degenfeld-Schonburg.

Warum ist Bluthochdruck schädlich?

Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Gefäßen erhöht. Weil das zunächst kaum Beschwerden verursacht, bleibt der hohe Druck häufig lange unbemerkt und unbehandelt. Auf Dauer schädigt er jedoch die Gefäße. Sie werden steifer und enger. Das Herz und andere wichtige Organe wie Gehirn, Nieren und Augen werden schlechter durchblutet. Schreitet die Verengung fort, droht ein Gefäßverschluss und in

der Folge ein Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Wie behalte ich meinen Blutdruck im Griff?

Bluthochdruck befeuern viele Faktoren: eine genetische Veranlagung, die eigene Lebensweise, auch Stress und nicht zuletzt das Alter. Jenseits der 40 steigt der Blutdruck ganz natürlich an, weil die Elastizität der Gefäße abnimmt. Mit einem gesünderen Lebensstil können Sie dem entgegenwirken: Übergewicht abbauen, körperlich aktiver werden, vor allem mit dem Rauchen aufhören. „Wenn es damit nicht klappt, kommt man aber an Medikamenten nicht vorbei“, sagt Herzexperte von Degenfeld-Schonburg. Häufig werden mehrere, unterschiedliche Wirkstoffe kombiniert. Dadurch lässt sich die Dosis jedes einzelnen Mittels verringern, und die Therapie wird besser verträglich. ➤



„Wenn die Werte in Ruhe regelmäßig bei 140 und darüber liegen, sollten Sie etwas tun“

DR. GEORGES VON DEGENFELD-SCHONBURG, Arzt



Blutdruck unter 140/90

Angabe: oberer (erster) und unterer (zweiter) Wert in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg)

Messung: am Oberarm oder am Handgelenk

Extra-Info: Immer in Ruhe messen. Was dabei noch wichtig ist, weiß Ihre Apotheke.

Leichter zum Ziel

- Lernen Sie Yoga, oder üben Sie sich für mehr Entspannung in Meditation
- Sparen Sie Salz, und setzen Sie auf Kräuter und Gewürze wie Chili, Curry, Kreuzkümmel
- Hören Sie auf zu rauchen

Gewicht unter 29

Wann bin ich im gesunden Bereich?

Entscheidend ist, was wir essen – und wie viel davon. „Je älter man wird, umso weniger Energie benötigt der Körper“, sagt Kathrin Dücker, Ernährungsberaterin in München. Mit dem Älterwerden baut der Körper Muskelmasse ab, dafür steigt der Fettanteil. Weniger Muskeln heißt geringerer Energieverbrauch. Wer nichts dagegensetzt, nimmt allmählich zu. Keine Sorge, kleine Fettpölsterchen sind sogar erwünscht – als Notreserve bei einer schweren Erkrankung. Was Mediziner raten? Ab 65 sollte der BMI zwischen 24 und 29 liegen, jedenfalls nicht darüber.

Warum ist Übergewicht schädlich?

Wer immer mehr Pfunde ansammelt, erhöht sein Risiko für Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Zudem belastet Übergewicht die Gelenke – und oft auch die Seele. Frauen setzen Fett eher an Hüften, Po und Oberschenkeln an, Männern vor allem im Bauch. Bauchfett ist besonders gesundheitsschädlich: Es gibt Entzündungsstoffe ins Blut ab, die die Gefäßverkalkung fördern, eine Fettleber begünstigen und die

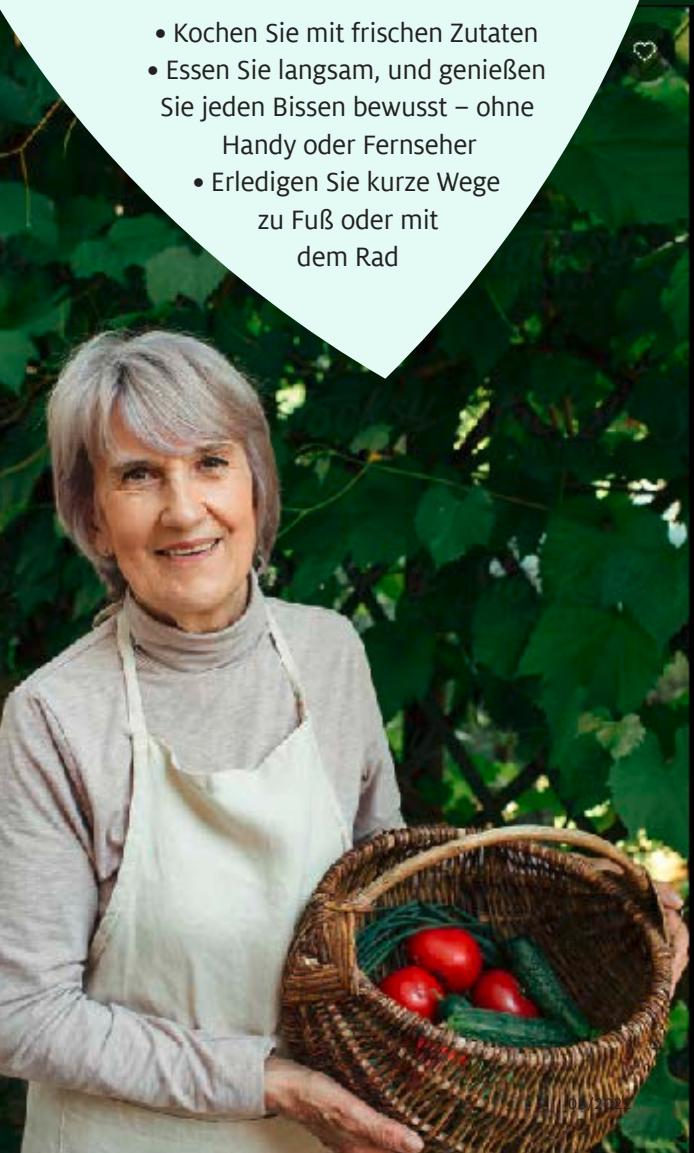
Angabe: Body-Mass-Index, kurz BMI. Zahl zwischen 18 (untergewichtig) und 30 (adipös)

Messung: Errechnet wird der BMI so: Körpergewicht (kg) geteilt durch Körpergröße (m) mal Körpergröße (m)

Extra-Info: Taillenumfang in Höhe des Bauchnabels, weil auch die Fettverteilung eine Rolle spielt

Leichter ans Ziel

- Kochen Sie mit frischen Zutaten
- Essen Sie langsam, und genießen Sie jeden Bissen bewusst – ohne Handy oder Fernseher
- Erledigen Sie kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad



Wirkung des Hormons Insulin verschlechtern. Messen Sie doch mal mit dem Maßband nach! Als ideal gilt bei Frauen ein Taillenumfang unter 80, bei Männern unter 94 Zentimetern.

Wie behalte ich mein Gewicht im Griff?

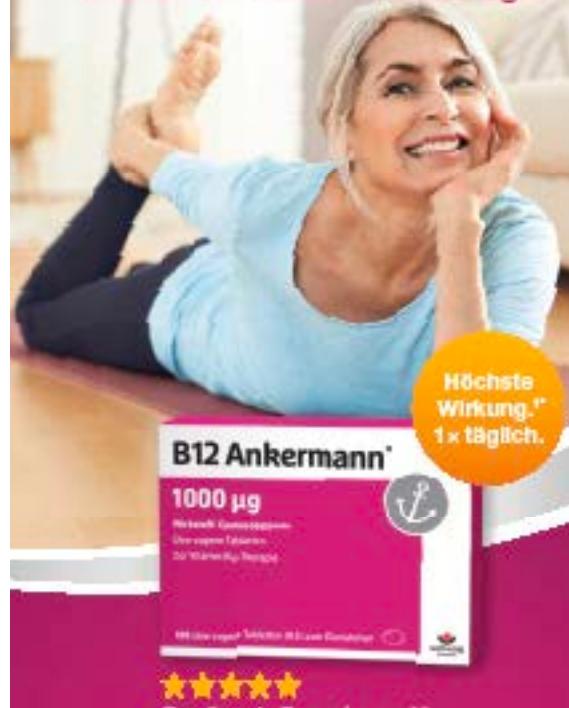
Eine gesunde, ausgewogene Ernährung bedeutet: viel frisches Gemüse und Salat, Obst und Hülsenfrüchte, Vollkorn- statt Weißmehlprodukte, wenig tierische Fette aus Fleisch, Wurst und Milchprodukten und dafür mehr pflanzliche Fette etwa aus Oliven- oder Rapsöl und Nüssen. Zu Süßigkeiten nur in Maßen greifen, auf zuckerreiche Getränke wie Cola oder Limo verzichten und Fruchtsäfte nur mit viel (Mineral-)Wasser verdünnt als Schorle trinken. Regelmäßige Bewegung hilft dabei, das Gewicht zu halten. >

„Ein wichtiger Leitspruch für mich: Du bist, was Du isst!“

KATHRIN DÜCKER,
Ernährungsberaterin

03/2022

B12 ANKERMANN®
Und ich bin wieder voller Energie.



MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Ein Vitamin-B12-Mangel könnte die Ursache sein.²

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach B12 Ankermann®, der einzigen hochdosierten oralen Therapie mit 1.000 µg.



Wirksam und sicher seit 1999



Höchste Wirkdosis: 1.000 µg*



Die Nr. 1 bei Ärzten³

Hoheitsstift in der EU

* B12 Ankermann® ist das einzige hochdosierte orale Arzneimittel mit 1.000 µg Vitamin B12 pro Tablette.

** 677 Rezensionen auf www.google.de/search?q=B12+Ankermann. Stand 01.06.2021

¹ Eussen et al. Arch Intern Med 2005 Mar 29; 165(10): 1167-1172; höhere Wirkung (höherer B12-Menge) basiert ebenfalls auf 1.000 µg Vitamin B12. ² Hurt et al. EMO 2014 Sep 4; 34(9): 5226; Müdigkeit und Erschöpfung können B12-Mangel bedingen. Bei Erschöpfung und Müdigkeit kann B12 Ankermann® Tabletten sehr gut die volle Darmabsorption von Vitamin B12 sicherstellen. ³ B12 Ankermann® Vitamin B12 ist das einzige Deutschkonzern mit 1.000 µg. IMSP® Diagnose Method: Vitamin B12 test, Atiflo, MAT 09, 2021.

⁴ B12 Ankermann®. Wirkstoff: Cyanocobalamin 1.000 µg. Arzneiform: Tabletten mit 1.000 µg Vitamin B12. Hersteller: dorfpharma Rehingen GmbH, 71054 Böblingen. Auftraggeber: dorfpharma Rehingen GmbH, 71054 Böblingen. Einzelhandelspartner: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71054 Böblingen.

Cholesterin unter 200

Angabe: in Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Messung: im Blut

Extra-Info: Wenn der Arzt oder die Ärztin es für sinnvoll hält, werden neben Gesamtcholesterin auch aussagekräftige Untergruppen wie LDL- und HDL-Cholesterin sowie Triglyzeride bestimmt.

Leichter zum Ziel

- Verwenden Sie zum Kochen und für Salate Oliven-, Raps- oder Leinöl
 - Knacken Sie öfter mal ein paar Walnüsse – sie enthalten günstige Fette
 - Trinken Sie wenig Alkohol



Wann bin ich im gesunden Bereich?

Der Stoffwechsel benötigt vor allem zwei Fettarten: Cholesterin und Triglyzeride. Beide nehmen wir mit der Nahrung auf, der Körper bildet sie aber auch selbst. Die wichtigsten Untergruppen sind das LDL- und das HDL-Cholesterin. LDL-Cholesterin gilt als das „schlechte“ Cholesterin, weil es Cholesterin in die Gefäße befördert. „Der Arzt achtet daher in der Regel vor allem auf das LDL-Cholesterin“, sagt Dr. Heribert Brück, Kardiologe in Erkelenz und Sprecher des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen. Bei Gesunden sollte der LDL-Cholesterin-Wert im Blut unter 116 mg/dl liegen. Kommen Risikofaktoren hinzu – etwa Rauchen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes, kann der Zielwert bis unter 40 mg/dl sinken. Die Triglyzerid-Werte sollten unter 150 mg/dl bleiben. Was konkret gilt, legt der Arzt oder die Ärztin individuell fest.

Warum sind hohe Blutfettwerte schädlich?

Hohe Blutfettwerte fördern Ablagerungen in den Gefäßwänden. Die Gefäße verengen sich, werden steifer, der Blutdurchfluss ist gestört.



„Der Lohn?
Mehr gesunde Lebensjahre!“

DR. HERIBERT BRÜCK,
Kardiologe

Dadurch steigt die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Sind die Gefäße bereits durch Diabetes oder Bluthochdruck geschädigt, erhöht sich dieses Risiko noch. Durch die schlechtere Durchblutung drohen auch Schwindel, Seh- und Erektionsstörungen sowie zunehmende Vergesslichkeit. Hohe Triglyzeridwerte scheinen die Entstehung besonders schädlicher LDL-Teilchen zu begünstigen.

Wie behalte ich meine Blutfettwerte im Griff?

Wichtig ist eine gesunde Lebensweise: Übergewicht abbauen, nicht rauchen, sich viel bewegen und ausgewogen ernähren. Mit gesundem Essen (siehe Seite 19) lässt sich vor allem der Triglyzerid-Spiegel im Normalbereich halten oder senken. Der Einfluss auf die LDL-Cholesterin-Werte ist allerdings begrenzt. Meist sind sehr hohe Werte genetisch bedingt. Um diese in den Griff zu bekommen, „sind oft Medikamente nötig“, sagt Kardiologe Brück. Ihr Einsatz hängt aber vor allem vom Gesamtrisiko für Herz-Gefäß-Leiden ab. ■

Neues bei der trockenen

Makuladegeneration (AMD)

In Ihrer Apotheke

28 Kps. (PZN 01647896) • 84 Kps. (PZN 01647404)

Hier kostenlose Broschüre anfordern:

Tel.: 0221 / 13 99 69 812 Fax - 811
per Post an: Bioenergy Healthcare GmbH,
Patientenservice SR, PF 50 11 21, 50971 Köln
E-mail: info@bioenergy-healthcare.de