

Sport im Alter: 98-jährige Yoga-Lehrerin beweist, dass es nie zu spät für Bewegung ist »Seite 6

Lupine: Österreichisches Eiweiß-Paket nicht nur für Veganer »Seite 3



00Nachrichten Gesundheit

MITTWOCH, 8. FEBRUAR 2017



Wie alt sind Sie innerlich?

Wie alt sind meine Adern? Ist mein Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht? Bei einem Pilotprojekt in Oberösterreich wird das Gefäßalter in wenigen Minuten bestimmt – und das Risiko ausgewertet
Von Barbara Rohrhofer

Herzspezialist Thomas Weber (re.) vom Klinikum Wels-Grieskirchen ist der Erfinder des Gefäßalter-Messgeräts, das jetzt in ganz Oberösterreich eingesetzt wird.

Foto: Klinikum

Jeder vierte Österreicher leidet an Bluthochdruck. „Die Hälfte der Betroffenen ist sich dieser Krankheit gar nicht bewusst – und erhält daher auch keine entsprechende Therapie“, sagt Univ.-Doz. Thomas Weber, Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen. Das Fatale an dieser Erkrankung: Man spürt sie nicht, ihre Folgen sind aber oftmals tödlich. „Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für vorzeitige Todesfälle.“

Mit einer neuartigen Untersuchungsmethode, die der Arzt gemeinsam mit österreichischen Wissenschaftlern entwickelt hat, soll man – in nur wenigen Minuten – dem Leiden auf die Spur kommen. „Blutdruck wird seit mehr als 100 Jahren gemessen. Eine einzelne Messung sagt nicht viel aus, wirklich effizient ist eine 24-Stunden-Messung“, sagt Weber, der sich schon vor Jahren auf die Messung des Gefäßalters der Hauptschlagader Aorta spezialisiert hat. Dieses wird auch sehr einfach mit einer Blutdruckmanschette (siehe großes Bild) ermittelt.

Messung in den Apotheken des Landes

Die Hauptschlagader gehört zu den ersten menschlichen Organen, die dem Alterungsprozess unterworfen sind: Es kommt mit den Jahren zu einem steten Verlust an elastischen Fasern, ähnlich wie bei einem spröde gewordenen Gartenschlauch kann sich die Aorta dann nicht mehr so gut ausdehnen und zusammenziehen.



Apotheker
TIPP

Beschleunigt wird dieser Prozess durch Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und genetische Belastung. Die wichtigsten Anti-Aging-Maßnahmen heißen daher Vorbeugung und rechtzeitiges Erkennen und effizientes Behandeln von Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.

In Zusammenarbeit mit der Apothekerkammer soll diese neuartige Untersuchungsmethode ab sofort landesweit ange-

boten werden. „In 25 Apotheken werden die Messungen des Gefäßalters zum Selbstkostenpreis von zehn Euro durchgeführt“, sagt Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich.

Die Messung ist kurz und schmerzlos und für den Patienten so einfach wie Blutdruckmessungen – nach wenigen Minuten weiß man, ob man gesunde Gefäße hat oder ob man zum Internisten gehen sollte. Bewertet wird mit einem „Smiley-System“ in verschiedenen Farben: Grün – alles in Ordnung. Gelb – Vorsicht ist geboten. Rot – ab zum Facharzt. „Der

wichtigste Schritt ist dann die Normalisierung des Blutdrucks, da ein erhöhter Druck immer eine erhöhte Belastung für die Gefäßwand bedeutet, die langfristig zu Herzinfarkt und Schlaganfällen führen kann. Daneben sollten auch andere Risikofaktoren wie Cholesterin, Nikotin, Diabetes oder Übergewicht und Blutfette kontrolliert und – wenn möglich – langfristig verbessert werden“, sagt Thomas Weber, der auch aktueller Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie (Bluthochdruckbehandlung) ist.

Zahlen und Fakten zum Bluthochdruck

22% der Frauen und 21 Prozent der Männer in Österreich haben Bluthochdruck, der oft mit keinen oder nur wenigen Symptomen verbunden ist. Von einem Arzt abklären lassen sollte man Kopfschmerzen mit Schwindel oder Pochen an den Schläfen und Ohrensäusen. Häufige Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Sehstörungen, rote Gesichtsfarbe und Nasenbluten können ebenfalls Anzeichen sein.

28,4% der Menschen im Burgenland haben Bluthochdruck, während der Wert für Tirol bei 16,6 Prozent liegt, was mit dem gesünderen Le-

bensstil in Verbindung steht. Ältere Personen und Menschen mit Übergewicht und ungesunden Ernährungsgewohnheiten sind besonders gefährdet.

90% aller Herzinfarkte könnten verhindert werden“, sagt Kardiologe Thomas Weber vom Klinikum Wels-Grieskirchen. Erstens durch einen gesünderen Lebensstil und zweitens durch eine konsequente Behandlung von Bluthochdruck. „Man weiß heutzutage leider, dass weniger als die Hälfte der Menschen, die wegen zu hohem Blutdruck behandelt werden, wirklich befriedigend eingestellt sind.“

Was ist denn eigentlich der Blutdruck? Als Blutdruck bezeichnet man den Druck im arteriellen Gefäßsystem – die Arterien transportieren das Blut vom Herzen zu den Organen. Neben Körpertemperatur, Gewicht und Größe stellt er einen ausschlaggebenden Wert dar. Der Bluthochdruck ist wahrscheinlich der wichtigste Risikofaktor für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Herz- und Nierenschwäche.

Was ist das Gefäßalter genau? „Wir werden alle älter, man denke nur an die offensichtlichen Veränderungen der Haare, der Haut, der Muskulatur, der Gelenke. Auch die großen Arterien altern. Sie verlieren an Elastizität und werden steifer, weil das Elastin sich abnutzt – ähnlich wie bei einem alten Gummiringler“, sagt der Herzspezialist vom Klinikum Wels-Grieskirchen.

➔ Fortsetzung Seite 2

Überblick



Darf ich noch Ski fahren? Foto: OÖT

Sport trotz Handicap: Herr Doktor, darf ich...?

Das Institut für Sporttherapie veranstaltet am Freitag, 3. März, in Hinterstoder einen Skitag für Menschen, die ihren Lieblingssport unbedingt weiterhin betreiben wollen, aber aufgrund eines gesundheitlichen Handicaps wie Kunstgelenk, Herzschrittmacher, Bandscheibenvorfall oder Diabetes versichert sind. Treffpunkt ist um 9 Uhr in der Lounge der Talstation der Hössbahnen. Dann geht's mit Gleichgesinnten und Skilehrern auf die Piste. Zu Mittag beim Buffet stehen dann Mediziner der Fachrichtungen Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Sportwissenschaftler für persönliche Fragen aller Art zur Verfügung. Preis für diesen ganz speziellen Sporttag: 29 Euro inklusive Tageskarte und Jause und Betreuung durch Skilehrer und Mediziner. Anmeldung per E-Mail: sporttherapie@sporttherapie.at oder unter 0732/783111 oder 07242/68700.

Entscheiden: Oft geht's am Morgen viel besser

Berufstätige sollten wichtige Entscheidungen lieber in der Früh treffen. Um diese Zeit handeln viele bedachter, berichtet die Zeitschrift „Psychologie heute“ und bezieht sich auf eine Studie der Universität in Buenos Aires. Forscher hatten die Daten von rund 100 Online-Schachspielern analysiert. Sie machten Angaben zu ihrem Tagesrhythmus und zu ihren täglichen Routinen. Pro Schachpartie mussten die Spieler etwa 40 Züge machen. Es stellte sich heraus, dass die Spieler im Laufe des Tages unkonzentrierter entschieden.

Fortsetzung von Seite 1

Welchen Wert zeigt die Gefäßmessung an? Technisch betrachtet wird die so genannte Pulswellengeschwindigkeit gemessen. Das ist jene Geschwindigkeit, mit der sich die Blutdruckwelle an der Wand der Arterien ausbreitet. Je steifer die Arterienwand ist, umso schneller die Geschwindigkeit. „Bei Jungen können das 20 Kilometer pro Stunde sein, bei älteren Menschen habe ich auch schon 80 km/h gemessen“, sagt Weber.

Ist ein höheres Gefäßalter ein normaler Alterungsvorgang oder eine Krankheit? „Bedenklich wird es, wenn die Aorta viel älter ist, als dem tatsächlichen Alter entspricht – wenn etwa ein 50-jähriger Mann eine so steife Aorta hat, wie man sie ansonsten bei gesunden Sechzigjährigen findet. Man spricht dann vom EVA-Syndrom, was so viel bedeutet wie ‚early vascular aging‘, also verfrühte Gefäßalterung.“

Was tun bei zu alten Gefäßen? In erster Linie ist nun eine Abklärung der Blutdrucksituation wichtig. Diese erfolgt meist mit einer 24-Stunden-Blutdruckmessung beim Hausarzt, Internisten oder in einer Spitalsambulanz. Der wichtigste Schritt ist die Normalisierung des Blutdrucks, da ein erhöhter Druck eine erhöhte Belastung der Gefäßwand bedeutet. Neben medikamentösen Maßnahmen ist ein regelmäßiges körperliches Training die entscheidende Grundlage, um dem Alterungsprozess vorzubeugen.

„Wir Apotheker bieten mit den Ärzten mit der neuartigen Messung der Gefäßalterung eine neue Screening-Methode an“

Monika Aichberger, Vizepräsidentin Apothekerkammer OÖ



Foto: privat



„Von außen“ lässt sich der Alterungsprozess des Menschen leicht erkennen: Die Haut wird faltig.

Foto: Colourbox

Das Pilotprojekt in Oberösterreich

Hier wird ab sofort gemessen

„Bisher konnten wir 25 Apotheken im Land zum Mitmachen animieren“, sagt Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich. Am besten sei es, sich einen Termin für die Messung zu vereinbaren. Weil die Messmethode einfach und wenig belastend ist, können sich Erwachsene in allen Altersgruppen testen lassen. Pro Person werden zehn Euro Unkostenbeitrag verrechnet. Zum Abschluss bekommt der Kunde ein Ergebnisblatt, auf dem mit einem Smiley-System der Zustand seiner Gefäße dokumentiert ist. Sind die Gefäße zu alt, sollte man schleunigst zum Arzt.

Gemessen wird in folgenden Apotheken: Apotheke Haid Center in Haid bei Ansfelden; Apotheke zum

schwarzen Adler, Frankenmarkt; Edelweiss-Apotheke in Vöcklamarkt; See-Apotheke in Kammer am See; Quirinus-Apotheke in Linz; Apotheke Micheldorf, Helios-Apotheke in Laakirchen; Alte Stadtapotheke in Steyr, Apotheke Schöndorf in Vöcklabruck; Apotheke Puchheim in Attnang-Puchheim; Schutzengel-Apotheke in Ebensee; Stadtaapotheke und Lilienapotheke in Altmünster; Kreuz-Apotheke in Leonding; Apotheke Losenstein; Nationalparkapotheke in Molln; Mariahilf-Apotheke Mauthausen; Hessenplatz-Apotheke Linz, Cella-Apotheke in Bad Zell; St. Georg Apotheke in St. Georgen an der Gusen; Blütenapotheke in Traun, St. Isidor-Apotheke in Linz, Tabor-Apotheke in Steyr, Steyrtalapotheke in Neuzeug

Gesundes Leben – normaler Blutdruck

„Der Blutdruck ist ein stark schwankender Wert, sowohl der obere als auch der untere Wert kann während eines Tages beim gesunden Menschen um 20, 30 mmHg abweichen“, sagt Kardiologe Thomas Weber. „Das Gefäßalter schwankt bei weitem nicht so stark wie der Blutdruck im Laufe eines Tages.“

Risiko selbst senken: Das können Sie persönlich machen, um das persönliche Risiko zu senken: 1.) weniger Kochsalz 2.) ausreichend Bewegung 3.) Stress gesund bewältigen 4.) Normalgewicht anstreben 5.) wenn, dann nur mäßiger Alkoholkonsum 6.) nicht rauchen 7.) gesunde Mischkost mit niedrigem Fettgehalt

Herz-Kreislauf-System/Bluthochdruck

Das Herz wird als Motor des Blutkreislaufes bezeichnet und wiegt im Schnitt etwa 300 g. Es wird in zwei Teile gegliedert, die jeweils aus einem Vorhof und einer Kammer bestehen.

Unser Herz schlägt in etwa 100.000-mal pro Tag und versorgt alle Organe, Gewebe bis hin zu den kleinsten Zellen mit Sauerstoff, Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Botenstoffen. Bis zu 10 000 Liter Blut werden somit Tag für Tag umgewälzt. Die Kontraktionsphase wird als Systole – erster, höherer Wert, die Erschlaffungsphase als Diastole – zweiter, niedrigerer Wert bezeichnet.

Unser sogenannter Motor kann aber auch schwächeln und an diversen Erkrankungen leiden. Dazu gehören zum Beispiel **Herzrhythmusstörungen**, welche eine Änderung der Erregungsbildung und Erregungsleitung aufweisen. Unterschiedliche Wirkstoffe zur Normalisierung des Herzrhythmus kommen zum Einsatz. Als bewährtes (Haus-)Mittel zur Verbesserung des Wohlbefindens eignet sich der Weißdorn in jeglicher Arzneiform.

„Nun ist der Leib nicht der Mensch, sondern das Herz ist der Mensch und



Mag. pharm. Elisabeth Schatzl (Apothekerin in Linz)

das Herz ist das ganze Sternbild und Gestirn.“ (Paracelsus)

Des Weiteren kann eine **Herzinsuffizienz** auftreten. Dies hat eine eingeschränkte körperliche Belastbarkeit durch eine verminderte kardiale

Funktionsleistung zur Folge. Risikofaktoren sind vorangegangene Herzkrankheiten, Rauchen, Adipositas und Diabetes. Um sich davor zu schützen, gibt es ein ganz einfaches Mittel – bleiben Sie in Bewegung und halten Sie Ihr Herz-Kreislauf-System damit fit.

Koronare Herzkrankheit (kurz KHK), auch Angina pectoris, bedeutet eine Manifestation der Arteriosklerose an den Herzerarterien. Dadurch entsteht ein Missverhältnis zwischen Sauerstoffangebot und Sauerstoffnachfrage im Herzmuskel. Im Ernstfall stehen Ihnen rasch wirkende Arzneimittel zur Verfügung.

Die Volkskrankheit Nummer 1 ist und bleibt der **Bluthochdruck**. Dabei ist der arterielle Blutdruck chronisch über 140/90. Unbehandelt erhöht sich das Risiko für einen Schlaganfall, KHK, Myokardinfarkt und einer Niereninsuffizienz drastisch. Am Anfang der Blutdrucktherapie stehen nicht medikamentöse Maßnahmen wie eine Änderung des Lebensstils, Ge-

wichtsreduktion, Nikotinkarenz, Stressreduktion, Alkoholkarenz und regelmäßige körperliche Bewegung. Ebenso können der Genuss von gesunden, ungesättigten Fettsäuren und eine Salzreduktion den Blutdruck positiv beeinflussen. Es gibt sehr viele Arzneimittel, die sowohl in der Monotherapie als auch als Kombinations-



Foto: colourbox.de

mittel zur Verfügung stehen. Sollten bereits erwähnte Maßnahmen nicht zum Ziel führen, kann man deren Wirkung durch zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel und Heilpflanzen unterstützen.

Hier z. B. eine Teemischung gegen nervöse Herzbeschwerden:

- 20 T Herzgespann
- 15 T Rosenblüten
- 10 T Weißdornblätter
- 10 T Melisse
- 5 T Baldrian

Kommen Sie in eine der 200 oberösterreichischen Apotheken, wir beraten Sie gerne!

