

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/02/16/02



Serie: Folge 11 **+** Beim Hausarzt // Herzinfarkt

Eine Patientin stellt sich bei mir vor: „Ich habe damals bei meinem Vater gesehen, wie schlimm ein Herzinfarkt ist – er war gerade mal 50. So alt wie ich heute. Das will ich auf keinen Fall selbst erleben! Immerhin sind meine Laborwerte alle OK, hier ...“ Ich schaue mir den Ausdruck an – tatsächlich sieht alles „normal“ aus. Zwei Fragen aber relativieren alles: „Rauchen Sie?“ „Ja.“ „Nehmen Sie Blutdrucksenker?“ „Ja, aber die nehme ich schon lange. Den Blutdruck habe ich im Griff.“ Nach dieser Aussage verlieren die „Normal-Markierungen“ für mich an Bedeutung. „Wenn es ein oder mehrere Herz-Risikofaktoren gibt, dann müssen wir die Laborwerte wesentlich strenger interpretieren: Ein normaler Cholesterinspiegel (LDL) ist dann bereits zu hoch, insbesondere wenn schon erste Schäden an den Gefäßen zu erkennen sind“, erkläre ich meiner Patientin. Und ich stelle weitere Fragen: „Haben Sie schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten? Geraten Sie schon nach zwei oder drei Stockwerken Treppensteigen außer Atem? Haben Sie manchmal Schmerzen, Atemnot oder Beklemmungen hinter der Brust?“ Sie vermeint alles und ich bin erleichtert. „Wie ist denn ihr Blutdruck?“ „So 130 bis 140 mit dem oberen und 80 bis 90 mit dem unteren Wert.“ „entgegnet sie. „Gut“, sage ich, „schon fast im Zielbereich. An den Blutdruck-Medikamenten würde ich im Moment nichts ändern. Nehmen Sie lieber fünf Kilo ab, hören Sie bitte auf zu rauchen und trinken Sie drei Tassen Hibiskus-Tee pro Tag. Der kann den Blutdruck zusätzlich ein wenig senken.“

Was das Ultraschall verrät

Im Ultraschallbild ihrer Halsschlagadern zeigt sich: Die Gefäßwand ist verdickt – ein Zeichen für erste Ablagerungen. Sie repräsentieren den Zustand aller Gefäße des Körpers und weisen somit auf ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko hin. Die Ursache dafür können Vererbung, Cholesterin, Rauchen und Bluthoch-

druck sein. „Ihr ungesundes LDL-Cholesterin ist bei 155 – bis 160. Das wäre für einen Gesunden vollkommen in Ordnung. Sie aber sollten das LDL-Cholesterin auf unter 100 senken“, rate ich ihr. „Wie geht das am besten?“ Mit Ernährung und Bewegung schaffen Sie vielleicht 15 Prozent. Sie sollten den Wert aber um mehr als ein Drittel senken. Und das funktioniert nur mit einem Medikament, das die Bildung des LDL-Cholesterins in der Leber nachts absenkt: mit Statinen.“ Warum ist das so wichtig? Eine neue Studie zeigt, dass jeder (!) Patient mit Bluthochdruck auch seinen Cholesterinspiegel senken sollte, da ansonsten weitere Ablagerungen besonders begünstigt werden. Meine Patientin lässt sich auf die Behandlung mit Statinen ein: „Ich will alles probieren – ein Herzinfarkt oder Schlaganfall wäre viel schlimmer“, bestärkt sie sich selbst. Ich nicke aufmunternd. „In 30 Tagen kontrollieren wir Ihren LDL-Wert. Und dann nehmen wir uns die Harnsäure vor – die muss auch runter.“ Denn bei zu hohen Harnsäurewerten können Kristalle entstehen. Diese lagern sie üblicherweise in den Gelenken ab. Wir sprechen dann von Gicht. Sie können aber ebenfalls in den Gefäßen kristallisieren – und dort dann zusätzlich die Gefäße verengen. Mein Fazit: Das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko basiert auf drei Bereichen – Blutdruck, LDL-Cholesterin, Harnsäure. Ist der Blutdruck erhöht, sollten alle Werte gesenkt werden.



„Wie senke ich mein Herzinfarkt-Risiko, Herr Doktor?“

TEXT: DR. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOP MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

Anzeige



Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Je älter wir werden, desto schwerer fallen uns die ganz alltäglichen körperlichen Anstrengungen wie zum Beispiel das Treppensteigen. Doch wer die tatsächliche Ursache dafür kennt, dem kann es schon bald besser gehen.

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.



Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezial-extrakt WS® 1442 (nur in Crataegutt®):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe bzw. bei Bewegung angepasst werden.
- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, Ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. C/01/04/16/02