

## ZUR PERSON

## Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für innere Medizin, Oberarzt am Kantonsspital St. Gallen  
**Ausbildung:** Facharztausbildung in St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston



# Thema Alkoholmissbrauch

■ Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister in der „VN“-Serie über Risikofaktoren.

**Schwarzach (VN)** Alkohol in höherer Dosis schädigt vor allem die Leber mit der Gefahr der Leberzirrhose und ihren Komplikationen (Bauchwasser, Blutungen der Speiseröhre, Leberkrebs und Leberversagen). Daneben werden durch Alkohol auch andere Organsysteme geschädigt (Nervensystem, Bauchspeicheldrüse etc.).

## Die kritische Grenze

Studien konnten für Alkohol in niedriger Dosis (mäßiger Alkoholkonsum) keinen schädigenden Effekt auf die Organsysteme nachweisen. Die kritische Grenze einer schädigenden Dosis liegt jedoch bereits bei über 24 g Alkohol/Tag. Eine sichere schädigende Wirkung des Alkohols ist bei mehr als 40 bis 50 g Alkohol/Tag nachgewiesen (Alkoholmissbrauch). Dennoch entwickelt nur ein Teil der Personen (ca. 15 Prozent) mit



Neuere Studien haben erstaunlicherweise gezeigt, das regelmäßiges Kaffeetrinken das Risiko für Lebererkrankungen reduziert. (Foto: AP)

## Gemüse schützt vor Krebs

**Schwarzach (VN)** Gemüse und Obst sind generell gesund – wer viel Gemüse isst, halbiert aber laut neuesten US-Studien konkret das Risiko für Speiseröhrenkrebs. Vor allem Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen, Möhren oder dunkles Blattgemüse schützen nach der bislang umfangreichsten Untersuchung zu diesem Thema vor der Tumorerkrankung. Der Nutzen von Tomaten oder Obst ist dagegen etwas geringer.



Körperliche Betätigung ist für Ältere wichtig. (ap)

## Aktivität Schutz vor Demenz

**Schwarzach (VN)** Körperliche Aktivität ist das beste Mittel gegen Demenz im Alter. Eine Analyse von Studien der vergangenen zehn Jahre ergab zwar, dass auch gute Ernährung, Bildung und positives Denken das Gehirn jung halten. Der wichtigste Faktor ist der irischen Untersuchung zufolge jedoch körperliche Betätigung. Die Forscher der Universität Dublin gehen davon aus, dass Körperübungen dazu beitragen, dass neue Gehirnzellen entstehen und sich miteinander vernetzen. Dies begünstigt den Erhalt der Stirnlappen. Diese Gehirnregion ist besonders von demenziellen Entwicklungen im Alter betroffen. Körperliche Aktivität führt demnach zur Produktion des Stoffes BDNF, der zur Schaffung und Vernetzung von Gehirnzellen beiträgt.

## Aspirin nützt Frauen mehr

**Schwarzach (VN)** Die regelmäßige Einnahme von Aspirin senkt das Risiko für Schlaganfälle bei Frauen, allerdings nicht bei Männern. Die konkreten Auswirkungen des Medikaments hängen einer US-Studie zufolge neben dem Geschlecht des Patienten vor allem von der Art des Schlaganfalls ab. Bei dem so genannten ischämischen Schlaganfall, der weitaus häufigsten Form, behindert eine Verstopfung von Blutgefäßen die Versorgung von Teilen des Gehirns. Die Einnahme von Aspirin senkt bei Frauen die Gefahr für diese Art von Schlaganfall um 24 Prozent – Männern bietet das Mittel keinen diesbezüglichen Schutz.



## Alkohol-Facts

### Definitionen zum Alkohol

(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, USA)

- **Alkoholdosis:** Ein Glas Wein (1/10 l) oder ein Glas Bier (1/4 l) entsprechen ungefähr 12 g Alkohol.
- **Mäßiger Alkoholkonsum:** bis 12g Alkohol/Tag für Frauen und bis 24 g Alkohol/Tag für Männer.
- **Alkoholmissbrauch:** mehr als 36 g Alkohol/Tag für Frauen und mehr als 48 g Alkohol/Tag für Männer.

## Ein Check vor neuen Zähnen

**Schwarzach (VN)** Vor dem Einsetzen von Zahnimplantaten sollte eine bestehende Parodontitis unbedingt behandelt werden. Die Entzündung des Zahnfleisches ist ein wesentlicher Grund für den Verlust von Prothesen, wie Zahnmediziner berichten. Dies gilt auch, wenn Implantate in der Nähe erkrankter Zähne eingepflanzt werden. Parodontitis – oft aufgrund mangelnder Zahnhygiene – ist bei Menschen über 40 Jahren die Hauptursache für den Verlust von Zähnen.

## Kürbis-Gemüse

Kürbis gibt es in unzähligen Varianten. Die essbaren Blüten gelten als Delikatesse

- Enthält kaum Kalorien; besteht zu 90 % aus Wasser.
- Die Schale enthält Betakarotin. Darum sollte Kürbis möglichst nicht geschält werden.
- Reich an den Vitaminen B und C, Eisen, Kalium und Kalzium

Zucchini ist das bekannteste Kürbis-Gemüse.



VN, Grafik: © 2005 KRT/Bulls, Quelle: News Target, eDiets, The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition, KRT Photo Service

**Alkohol außerhalb von Mahlzeiten:** Das Trinken von Alkohol außerhalb von Mahlzeiten ist mit einem bis zu fünfmal höheren Risiko für eine Lebererkrankung verbunden. Dies gilt insbesondere, wenn größere Mengen Alkohol in kurzer Zeit getrunken werden (so genannte Sturztrinker).

**Kaffee als Leberschutz:** Neuere Studien konnten inzwischen erstaunlicherweise zeigen, dass das Risiko für eine Lebererkrankung auch durch regelmäßiges Kaffeetrinken reduziert wird. Für Personen mit Alkoholmissbrauch ist das Risiko für eine Leberschädigung demnach etwa halbiert, wenn mehr als zwei Tassen Kaffee pro Tag getrunken werden.

## Kombi gegen Bluthochdruck

**Schwarzach (VN)** Eine Kombination neuer Medikamente wirkt besser gegen Bluthochdruck als die gegenwärtige Standardbehandlung. Die modernen Mittel Amlodipin und Perindopril schützen nach einer schwedischen Studie zudem wesentlich besser vor Herzinfarkt und Schlaganfall als die älteren Präparate Atenolol und Thiazid. Die modernen Mittel senkten dabei auch das Risiko für Herzbeschwerden und Diabetes, wie Mediziner berichten.

# Sauna-Regeln für Zuckerkrankte

■ Auch Diabetiker können saunieren, wenn sie einige Regeln beachten.

**Wolfurt (VN)** Prinzipiell sollten sie weder mit vollem, noch mit ganz leerem Magen in die Schwitzkabine gehen und auf keinen Fall länger als 15 Minuten dort bleiben, so die Mediziner. Da ein Saunagang vor allem bei Diabetikern, die mit Tabletten oder Insulin behandelt werden, zur Unterzuckerung führen kann, soll der Zuckerspiegel möglichst über 110 Milligramm pro Deziliter Blut liegen.

## Blutzucker testen

Wer noch wenig Erfahrung hat und nicht weiß, wie sein Stoffwechsel auf die Hitze reagiert, sollte den Blutzucker besser auch zwischen den einzelnen Saunagängen testen. Insulinpflichtige Pa-

tienten müssen zudem bedenken, dass das Hormon bei Wärme schneller und stärker wirkt. Daher soll die Sauna möglichst nicht direkt nach der Injektion und nicht in der Zeit der stärksten Insulinwirkung aufgesucht werden.

## Obst und Getränke

Um bei einer eventuellen Unterzuckerung schnell reagieren zu können, sollten die Betroffenen immer Obst, Getränke und Traubenzucker mitnehmen. Von einem Kaltwasserbad nach dem Saunagang wird dringend abgeraten, da in Folge des Diabetes mit einem erhöhten Kreislaufisiko zu rechnen ist. Die Abkühlung nach jedem Saunagang sollte an der frischen Luft und anschließend mit einem kalten Guss erfolgen. Dabei sollte der Schlauch immer von den Füßen oder Händen aus langsam Richtung Herz geführt werden.

## Schenken Sie gesunden Schlaf!

Zum Beispiel orthopädische Kissen gefüllt mit feinsten Schafschurwolle.

SAMINA, der Spezialist für gesunden Schlaf, bietet eine große Auswahl an Spezial-Kissen an, welche wahlweise mit biologisch aktiver Schafschurwolle, Hirse, Dinkelspelzen, Naturkautschuk oder Kapok gefüllt sind. Unsere Vorarlberger Partner beraten Sie gerne dazu! [www.samina.at](http://www.samina.at)

# SAMINA

Bregenz - SAMINA, Rathausstraße 37, Tel. 05574 45933  
 Egg - Möbel-Raum-Design KÖSS KG, Tel. 05512 2123  
 Sulzberg - Josef Ebner, Raumausstatter, Tel. 05516 21317  
 Dornbirn - Einrichtungshaus Hutle, Tel. 05572 22006  
 Altach - Karlheinz Schneider, Tel. 05576 77157  
 Götzis - SAMINA Schlafparadies, Tel. 05523 51009  
 Feldkirch - SAMINA, Neustadt 26-28, Tel. 05522 78654  
 Schnifis - Tischlerei Berchtel, Tel. 05524 8526  
 Bürs - Rudolf Schrottenbaum OHG, Tel. 05552 67220

Freude mit Geschenken machen, die der Gesundheit dienen!

Das ideale Geschenk für Menschen mit Diabetes!

Accu-Chek® Blutzuckermessgeräte, erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Roche

Roche Diagnostics GmbH  
 Diabetes Hotline: 01/277 87-355  
[www.accu-check.at](http://www.accu-check.at)

ACCUCHEK®  
 Leben. So wie ich es will.

891356