

## Aspirin nach Schlaganfall

**Schwarzach (VN)** Nach einem Schlaganfall sollten Patienten, denen Aspirin verordnet wird, sich an die regelmäßige Einnahme des Medikaments halten. Patienten, die das blutverdünnende Mittel absetzen, haben nach einer Schweizer Studie ein um das Dreifache erhöhtes Risiko, einen Rückfall zu erleiden.



Kaffee nicht zum Durst löschen.

## Kaffee ist doch auch Flüssigkeit

**Schwarzach (VN)** Kaffee entzieht dem Körper laut Experten keine Flüssigkeit: Zwar habe das enthaltene Koffein einen Harn treibenden Effekt – dieser sei jedoch nur vorübergehend. Kaffee werde wie jedes Getränk in die Flüssigkeitsbilanz miteinbezogen, sollte wegen seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf aber nicht zum Durstlöschchen verwendet werden.

## Keine Diät in der Stillzeit

**Schwarzach (VN)** Während der Stillzeit sind Diäten jeglicher Form tabu. „Solange eine Frau stillt, sollte sie überhaupt keine Diät durchführen, sondern sich ausgewogen ernähren“, so Ernährungsmediziner Professor Hans Hauner. Während der Stillzeit brauche der Körper mehr Nährstoffe, weil er das Baby mitversorgen muss.



# Bluthochdruck ist ein echter Risikofaktor

■ Eine „VN“-Serie mit Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister über Vorsorgemedizin.

**Schwarzach (VN)** Bluthochdruck ist von weitreichender Bedeutung für die Gesundheit der Bevölkerung und stellt einen wichtigen Risikofaktor für zahlreiche Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, chronische Herzschwäche, Herzinfarkt, Nierenerkrankungen und Durchblutungsstörungen dar. In Österreich leiden ca. 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen an Bluthochdruck – und es wird vermutet, dass fast die Hälfte nichts von ihrer Erkrankung weiß. Nur ein Drittel der Patienten mit Bluthochdruck wird behandelt. Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, da die gefürchteten Folgeerkrankungen durch blutdrucksenkende Maßnahmen wirksam vermindert werden können.

ken Schwankungen kann das genaue Blutdruckverhalten mit einer 24-Stundenmessung ambulant aufgezeichnet und ausgewertet werden.

Nachdem Bluthochdruck und Schweregrad durch mehrere Messungen bewiesen wurden, sucht der Arzt nach den Ursachen (Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Gefäßerkrankungen). Nur in ca. zehn Prozent der Fälle kann eine Ursache gefunden werden. Weiter stellt der Arzt fest, ob bereits Organschäden durch den Bluthochdruck entstanden sind (Herz, Gefäße, Nieren) und nimmt eine Beurteilung des Gesamtrisikos des Patienten vor. Von dieser Risikobeurteilung hängt die Art der blutdrucksenkenden Therapie ab. Das Ziel einer Behandlung ist, den Blutdruck unter 140/90 mm Hg zu senken. Bei allen Schweregraden sind auch nicht medikamentöse Maßnahmen emp-



Bluthochdruck kann durch eine einfache Messung mit einer Blutdruckmanschette am Oberarm festgestellt werden. (Foto: AP)

fohlen. Diese beinhalten eine Gewichtsnormalisierung bei Übergewicht, Verminderung der Salzzufuhr (nicht mehr als 6 g Salz), Reduzierung des Alkoholkonsums (nicht mehr als 1 bis 2 Gläser Wein/Tag), körperliches Training und Entspannungsübungen.

### Änderung des Lebensstils

Durch diese Maßnahmen kann eine medikamentöse Behandlung vermieden oder zu-

mindest unterstützt werden. Der Arzt verordnet zur Blutdrucksenkung Einzel- oder Kombinationsmedikamente. Die anfangs niedrige Dosis wird allmählich gesteigert – die volle Wirkung der Behandlung stellt sich erst nach einigen Wochen ein. Das größte Problem ist dabei für die behandelnden Ärzte, dass viele Patienten die Medikamente nicht oder nicht regelmäßig einnehmen.

## Die VN präsentiert Kneipp-Gesundheitsbibliothek Band 12 „Gefühle heilen“



Band 12 der Kneipp-Gesundheitsbibliothek führt uns in die Welt der Heilung durch positive Gefühle. Negative Gefühle schlagen sich auf die Gesundheit nieder und positive **Gefühle heilen**. Wie man negative Gefühle mit einfachen Techniken im Zaum halten und so sehr viel für die Gesundheit tun kann, zeigt Emotionstrainer Michael Weger. „Jede Krankheit ist ein Aufschrei unterdrückter Gefühle“ so Michael Weger. Gefühle sind unsere körpereigene Apotheke. Kein noch so teures Medikament kann die eigenen Glücksgefühle in ihrer Wirkung übertreffen. VN-Leser können alle 12 Bände zum exklusiven Preis von nur 59,40 € (statt 73,80 €) bestellen.

Bestell-Hotline: 0810 810 345 88 oder unter [www.kneipp-gesundheitsbibliothek.at](http://www.kneipp-gesundheitsbibliothek.at)

### Diagnose Bluthochdruck

Bluthochdruck kann durch eine einfache Messung mit einer Blutdruckmanschette am Oberarm festgestellt werden. In der Regel sind mindestens zwei Messungen an unterschiedlichen Tagen für die Diagnose notwendig, da der Blutdruck häufigen Schwankungen unterliegt. Bei star-

### Bluthochdruck

Die Weltgesundheitsorganisation schlägt folgende Einteilung des Bluthochdruckes (in mm Hg) in unterschiedliche Schweregrade vor.

Schweregrad	Systolischer Blutdruck	Diastolischer Blutdruck
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
„noch“ normal	130 - 139	85 - 89
Leichter Bluthochdruck	140 - 159	90 - 99
Mittelschwerer Bluthochdruck	160 - 179	100 - 109
Schwerer Bluthochdruck	> 180	> 110

## Zu viel Essen im Kindesalter

**Schwarzach (VN)** Übermäßiges Essen in den ersten Lebensjahren begünstigt Fettleibigkeit im Erwachsenenalter. Forscher der Universität Melbourne haben entschlüsselt, worauf dieser Effekt beruht. Die Tierstudie ergab, dass Babyratten, die sich übermäßig von Muttermilch ernähren konnten, erhöhte Werte eines Stoffwechsel-Enzyms hatten, die auch noch bei den ausgewachsenen Tieren vorhanden waren. Die Ratten blieben auch dann schwerer als ihre Artgenossen, wenn sie die gleiche Nahrung erhielten wie die anderen Tiere.

### Sehr gesundes Öl

Durch den Verzehr von Reiskleieöl kann der Cholesterinspiegel allgemein und der Spiegel des gefährlichen LDL-Cholesterins im Besonderen gesenkt werden.

In einer Studie ersetzen 14 gesunde Menschen das Fett in ihrer Nahrung für zehn Wochen durch Reiskleieöl.

Ihr LDL-Cholesterinspiegel sank durchschnittlich um sieben Prozent.

### Reiskleieöl

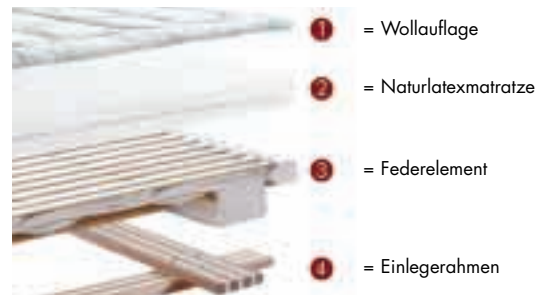
- Traditionell in der asiatischen Küche
- Leicht nussiger Geschmack
- Verstärkt den Geschmack von Gebratenem

VN-Grafik: © KRT/Bulls, Quelle: American Journal of Clinical Nutrition, Oilseeds International, KRT Photo Service

## Olivenöl gegen Brustkrebs

**Schwarzach (VN)** Olivenöl hemmt offensichtlich die Entwicklung von Brustkrebs. Forschern der Universität von Chicago gelang es, verschiedene Mechanismen zu entschlüsseln, wie das Pflanzenöl der Tumorbildung entgegenwirkt. In Laborversuchen wiesen die Wissenschaftler nach, dass die in dem Lebensmittel enthaltene Oleinsäure in Brustkrebszellen die Aktivität eines Krebs verursachenden Onkogens um bis zu 46 Prozent senkt. Dieses Onkogen tritt in hoher Konzentration bei über einem Fünftel der Brustkrebspatientinnen auf.

## GEHÖRT IN JEDES GUTE SCHLAFZIMMER: DAS BETTSYSTEM VON BALTHASAR HÜSLER.



- 1 = Wollauflage
- 2 = Naturlatexmatratze
- 3 = Federelement
- 4 = Einlegerahmen

### Die Welt gehört den Ausgeschlafenen.

Wer nicht ins Hintertreffen geraten will, muss nachts Kraft schöpfen. Darum unterscheidet sich das Hüsler Nest von herkömmlichen Betten durch eine perfekte Anpassung und Stützung des Körpers, Hygiene und Auswahl der besten Materialien.

Massivholz-Trimellen. Darauf die geschmeidige Naturlatex-Matratze und die Wollauflage. Zwei separate Teile, die gut zu durchlüften und zu pflegen sind. Ein gutes Bett tut mehr als nur den Schlaf nicht stören – das Hüsler Nest stimuliert Ihren Schlaf. Und gehört dabei zu den preiswerten Betten.

Einzigartig ist das Federelement aus elastischen

Den Ausgeschlafenen gehört die Welt.



anders schlafen [www.huesler-nest.at](http://www.huesler-nest.at)

Tischlerei Brändle Altsch, Achstraße 45 05576 72072  
 Hubert Feldkircher Dornbirn, Kreuzgasse 6a 05572 20762  
 Ulrich, Massivholzmöbel Feldkirch, beim Katzenturm 05522 81461

# Das fahrende Gedächtnistraining

■ Der Memory-Bus tourt durch Österreich – am 3./4. Juni gastiert er in Vorarlberg.

**Schwarzach (VN)** Gedächtnisübungen und -tests sowie persönliche Beratung von Experten zum Thema Demenz und Alzheimer bietet bereits zum dritten Mal der Memory-Bus. Am 19. Mai startete das Gefährt in Wien seine vierwöchige Tour durch alle Bundesländer. Erstmals haben Senioren auf der fahrenden Beratungsstation auch die Möglichkeit der Förderung durch neu entwickelte Montessori-Methoden – am Freitag (3. Juni/Bludenz Hauptplatz, Nepomuk-Brunnen) und Samstag (4. Juni/Dornbirn Europapassage) gastiert der Bus auch im Ländle.

### Gedächtnistraining

Die Informationsinitiative des Pfizer-Konzerns, die von der Alzheimer Liga, den Alz-

heimer Angehörigen Austria und der Apothekerkammer Österreich unterstützt wird, will ältere Menschen spielerisch zum aktiven, regelmäßigen Gedächtnistraining motivieren und über mögliche Gedächtnisschwächen aufklären. Die wichtigste Botschaft dabei: Demenz kann behandelt werden – je früher sie erkannt wird, desto besser. Auch

Angehörige von Erkrankten, die oft selbst an Burn-Out-Syndrom oder Depressionen leiden, können sich beraten lassen. Eine Hotline und eine Broschüre komplettieren das Informationsangebot.

### Frühzeitig erkennen

„In Österreich gibt es 100.000 demente Personen, bei 500.000 sind jedoch Vorzeichen fest-

stellbar“, so Michael Rainer, der Leiter der Memory Clinic am SMZ Ost. Der Übergang sei schleichend, erste Anzeichen wie sozialer Rückzug oder Schwierigkeiten in ungewohnten Situationen müssen möglichst frühzeitig erkannt werden, um ein Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen oder zu verhindern.

Maßnahmen zur Vorbeugung von Demenz seien Aktivität und Training des Gehirns, sowie die Einnahme von gewissen Zusatzmitteln wie Antioxidantien oder Vitamin E, so Rainer. Bei fortschreitenden Gedächtnisstörungen helfen Medikamente und gezieltes Training. Die Angehörigen seien dabei die wichtigste Stütze der behandelnden Mediziner. Trotzdem gebe es noch viel zu wenige Unterstützungsangebote für sie, beklagte Antonia Croy, die Präsidentin von Alzheimer Angehörige Österreich.



Der Memory-Bus gastiert auch zwei Tage in Vorarlberg. (VN)

Info-Hotline zum Memory-Bus unter Tel. 0800 12342500.