

ZUR PERSON

Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister

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



Störung des Fettstoffwechsels

■ „VN“-Serie mit Dr. Markus Sagmeister: Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen.



Günstig wirken sich ausdauerorientierte Sportarten wie rasches Spazierengehen, Rad fahren und Schwimmen aus – bereits drei Einheiten à 30 Minuten pro Woche sind nützlich. (Foto: VN/Walser)

Tipps für den Fettstoffwechsel

Alle Patienten mit einer Fettstoffwechselstörung sollten eine Änderung ihres Lebensstils anstreben – bei Übergewicht sollte das Normalgewicht erreicht werden. Zusätzlich sollten tierische Produkte mit hohem gesättigtem Fettanteil (außer Fisch) gemieden und vermehrt Obst und Gemüse genossen werden. Günstig wirken sich auch ausdauerorientierte Sportarten (rasches Spazierengehen, Rad fahren, Schwimmen) aus.

- **Erlaubt sind:** Mageres Fleisch, Fisch, Vollkornbrot, eifreie Nudeln, Obst und Gemüse, pflanzliche Margarine, Getreideprodukte, Magermilchprodukte.
- **Verzichtet werden soll auf:** Eier, Butter, Schmalz, Innereien, fettes Fleisch, Aal und Kaviar, Mayonnaise, Speck.

Feldkirch (VN) Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, Hirnschlag, Durchblutungsstörungen) stellen die häufigsten Todesursachen in Österreich dar. Hauptrisikofaktor der meist zugrundeliegenden Gefäßverkalkung (Atherosklerose) ist neben Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Alter, Bewegungsmangel und familiäre Belastung eine Störung des Fettstoffwechsels.

Bei der Atherosklerose lagern sich Fette und Kalk in der Gefäßwand ab und vermindern den Blutdurchfluss. Bei einer fortgeschrittenen Einengung der Gefäße tritt eine Schädigung des betroffenen Organs auf (Herz, Gehirn, Beine etc.). In zahlreichen großen Studien konnte gezeigt werden, dass das Risiko für eine Herz-Kreislaufkrankung durch eine Senkung der Blutfette (Änderung des Lebensstils oder medikamentös) vermindert werden kann. Zudem lassen sich durch eine Optimierung des Fettstoffwechsels die Anzahl der Krankenhausaufenthalte und Operationen reduzieren.

Verschiedene Maßstäbe

Die Suche nach einer Fettstoffwechselstörung ist wichtig bei jedem Erwachsenen, insbesondere bei Personen mit erstgradigen Verwandten, die an einer Herz-Kreislaufkrankung oder einer Fettstoffwechselstörung erkrankt sind. Für eine erste Untersuchung genügt in der Regel die Bestimmung des Gesamtcholesterins und der Triglyceride. Diese Vorsorgeuntersuchungen werden durch den Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (aks) organisiert.

Wenn das Gesamtcholesterin erhöht ist, werden zur besseren Risikobewertung zusätzlich das HDL-Cholesterin (high density lipoproteins: schützend) und das LDL-Cholesterin (low density lipoproteins: schädigend) bestimmt. In den europäischen Ländern und auch in Österreich lie-

gen unterschiedliche Maßstäbe für die Beurteilung einer Fettstoffwechselstörung vor, sodass von zahlreichen Fachgesellschaften eine Vereinheitlichung gewünscht wird.

Bewertung des Risikos

Bei der Bewertung des Risikos werden weltweit nicht mehr einzelne Fettwerte isoliert, sondern im Zusammenhang mit den anderen bereits erwähnten Risikofaktoren betrachtet. Liegen mehrere Risikofaktoren vor oder besteht bereits eine Atherosklerose oder eine Zuckerkrankheit, so werden die erwünschten

Zielwerte unterschiedlich angegeben. Wichtig für einen Therapieentscheid des Arztes ist zudem das Verhältnis des Gesamtcholesterins zum HDL Cholesterin – der Arzt nimmt aufgrund der vorgenommenen Untersuchungen eine ganzheitliche Risikobewertung vor.

Den Lebensstil ändern

Bei Patienten ohne Atherosklerose oder Zuckerkrankheit (Primärprävention) wird in der Regel zunächst versucht, durch eine Änderung des Lebensstils eine Senkung der Fettwerte zu erreichen. Falls

dies nicht ausreichend gelingt, wird eine medikamentöse Behandlung eingeleitet.

Bei einer bereits vorliegenden Atherosklerose oder Zuckerkrankheit (Sekundärprävention) sollte sofort mit einer medikamentösen Therapie gemeinsam mit einer Änderung des Lebensstils begonnen werden. Auch bei älteren Patienten konnte der Nutzen der Senkung der Fettwerte eindeutig nachgewiesen werden.



Vorsorgeuntersuchungen werden durch den AKS organisiert. (bb)

| Fettstoffwechsel | | |
|--|---------------|--|
| Die deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen schlägt folgende Beurteilung der Fettwerte vor. | | |
| | Wert in mg/dl | Kommentar |
| Gesamtcholesterin | < 200 | wünschenswert |
| | 200-239 | grenzwertig erhöht |
| | >= 240 | hoch |
| LDL-Cholesterin | < 100 | Zielwert bei Atherosklerose oder Zuckerkrankheit |
| | < 130 | Zielwert bei 2 oder mehr Risikofaktoren |
| | < 160 | Zielwert bei 0 bis 1 Risikofaktoren |
| HDL-Cholesterin | < 40 | niedrig |
| | >= 40 | normal |
| Triglyceride | < 150 | normal |
| | 150-199 | grenzwertig erhöht |
| | >= 200 | hoch |



IHR BETT STEHT BEI UNS
 IM MITTELPUNKT.

Testen Sie jetzt das einzigartige Hüsler Nest, das Bett, das mehr tut für Ihren Schlaf. Denn eines ist sicher: Die Welt gehört den Ausgeschlafenen.



anders schlafen
 www.huesler-nest.at

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

Asthmacamp in Salzburg für Kinder

Salzburg (VN) Mit Sport- und Bewegungstherapie sowie viel Spiel und Spaß wollen jugendliche Asthma-Patienten diesen Sommer in Salzburg mit der Krankheit umzugehen lernen. Das Österreichische Jugendrotkreuz (ÖJRK) veranstaltet vom 11. bis 30. Juli 2005 für 50 Kinder von acht bis 14 Jahren ein Asthmacamp in Maria Alm. „Hier wird die Krankheit für einige Wochen zur Normalität. Der Erfolg der Therapieferien ist enorm“, so der Generalsekretär des ÖJRK, Karl Zarhuber.

Sport stärkt die Lungen

Etwa zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Österreich leiden an Atemwegserkrankungen. Oft sorgen sich die Eltern zu sehr und die jungen Patienten treiben zu wenig Sport, der ihre Lungen aber stärken würde. Das Camp soll begleitende und vorbeugende Maßnahmen bieten, um die Zahl der Asthmaanfälle zu verringern. Ein Kinderarzt, Krankenpflegepersonal und pädagogische Betreuung sorgen für das Wohl der kleinen Patienten. Das Jugendrotkreuz bietet außerdem Camps für rheumakranke, körperbehinderte und sozial benachteiligte Kinder.

Information und Anmeldung zu den ÖJRK-Sommerscamps bei Maria Pollack, Tel. 01 58900 173, E-Mail: maria.pollack@roteskreuz.at, im Internet unter: www.jugendrotkreuz.at/sommerscamps.



Wohlbefinden und Lebensqualität in und nach den Wechseljahren mit

menoflavin® – dem reinen Rotkleepräparat

Die Wechseljahre bedeuten für viele Frauen eine erhebliche Einschränkung ihrer Lebensqualität. Eine natürliche Behandlungsoption stellt der Einsatz von Isoflavonen dar, wie sie beispielsweise im Rotklee enthalten sind. Isoflavone sind so genannte Phytoöstrogene, die in ihrer Struktur dem menschlichen Hormon Östrogen ähnlich sind und sich positiv auf Zellalterung und Wohlbefinden der Frau in der Menopause auswirken.

Rotklee ist die stärkste heimische Quelle pflanzlicher Isoflavone. Verglichen mit Soja enthält Rotklee nicht nur Daidzein und Genistein, sondern auch Biochanin A und Formononetin. Zum Unterschied von Soja und anderen isoflavonhaltigen Produkten sind die 4 wertvollen Isoflavone in menoflavin® **sofort bioverfügbar** und liegen damit in optimaler Form vor.

menoflavin® - das pure Rotkleepräparat von führenden Gynäkologen empfohlen und weltweit verwendet ist ab sofort zum Vorzugspreis und in der attraktiven 3-Monats-Vorteilspackung ausschließlich in Apotheken erhältlich.

ANZEIGE

Der Weg zum scharfen Sehen... ...ohne Brille oder Kontaktlinsen!



Infoabende zur Augenlaser-Behandlung am

- Freitag 17.06.05
- Freitag 08.07.05
- Freitag 29.07.05

Referent: Dr. med. Adrian Arbunescu-Pecher

Beginn? jeweils 18.00 Uhr

Wo? VisuMed Zentrum in der Bodenseeklinik
 Dreierstr. 4, 88131 Lindau

Info und Anmeldung unter
 Tel. 0049.8382.943 50 91

www.visumed-lindau.de



VisuMed Zentrum Lindau
 in der BodenseeKLINIK GmbH

Die Altersweitsichtigkeit (Lesebrille) ist nicht mit dem Augenlaser korrigierbar!

807500