

WENN ERNÄHRUNG SCHADET

Wie gefährlich ist Cholesterin wirklich?

Die gute Nachricht vorweg: Das Frühstücksei erhöht die Blutfett-Werte nicht. Ohnehin geben Experten für das jahrelang als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall verteilte Cholesterin-Entwarnung: Nicht immer bedeuten erhöhte Werte im Blut auch eine erhöhte Gefahr für die Gesundheit. Internist Prof. Burkhard Herrmann (45) aus Bochum erklärt in **neue woche**, was man wirklich beachten muss.



Auch ist nicht immer der Gesamtwert ausschlaggebend. Cholesterin besteht aus „gutem“ HDL (transportiert überschüssiges Cholesterin aus dem Blut zur Leber) und „schlechtem“ LDL (transportiert den Stoff von der Leber in die Gewebe). Ein hoher HDL-Wert von über 60 mg/dl kann die Gefäße sogar schützen. Liegt der LDL-Wert über 160 mg/dl, ist das gefährlich – ein Ultraschall-Bild der Halsschlagader zeigt, ob schon Kalkablagerungen da sind. Dann sollte man auf fettreiches Essen wie Wurst, Käse, Sahne, Grillfleisch, Frittiertes und Chips verzichten sowie das Gewicht reduzieren.

VERERBT
Gab es in der Familie früh einen Infarkt, muss man unter Umständen lebenslang Cholesterinsenker nehmen

haben. Auch Raucher haben ein erhöhtes Risiko“, sagt Prof. Herrmann. Am größten ist die Gefahr, wenn die Mutter vor ihrem 60. oder der Vater vor seinem 55. Geburtstag einen Herzinfarkt hatte. Dann sollte man sein Blut checken lassen. „Sind bestimmte Lipoproteine darin erhöht, hat man eine genetische Vorbelastung für einen Infarkt und muss schon früh Medikamente nehmen“, so der Experte.

Bisher gibt es nur Statine, die als Tabletten eingenommen werden, die allerdings die Muskeln schwächen können. Im nächsten Jahr sollen Medikamente mit einem neuen Wirkstoff, sogenannte PCSK9-Hemmer, auf den Markt kommen. Vorteil: Sie haben weniger Nebenwirkungen.

EXPERTE
Prof. Burkhard Herrmann ist Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe



„Cholesterin ist zunächst ein lebenswichtiger Baustein für die Zellwände“, erklärt der Internist. Doch zu viel der wachstartigen Substanz kann durch Ablagerungen Gefäße verengen. Daher wird beim Gesundheits-Check-up beim Hausarzt auch der Cholesterinwert gemessen. Als Grenze gelten 160 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) Blut. Aber nicht für alle: „Wer schlank und Nichtraucher ist und auch sonst nicht zu einer Risikogruppe gehört, bei dem darf der Wert sogar darüber liegen.“

SPRECH STUNDE

Leser fragen, Ärzte antworten

Gesundheits-Apps

Eine Freundin riet mir, auf mein Smartphone eine Gesundheits-App zu laden. Was bringt das?

Anita W., Osnabrück

Es kommt darauf an, welche Art von App man wählt. „Medical Apps“, die mithilfe eines Adapters Temperatur, Blutdruck oder Blutzucker, Sehkraft, Hörvermögen oder sogar Alkoholwerte



messen, sind mit Vorsicht zu benutzen, da die Ergebnisse ungenau sein können und man falsche Schlussfolgerungen zieht. Dasselbe gilt für Apps, bei denen Werte von Hand eingegeben werden müssen – hier können sich viele Fehler einschleichen.

Vorsicht bei Diagnose-Apps: Einfach Symptome eintippen geht zwar schnell und bequem, doch auf die Diagnose sollte man sich nicht verlassen. Einen Arztbesuch kann das Handy nicht ersetzen! Patiententagebücher (z. B. „My-Therapy“), die den Krankheitsverlauf dokumentieren oder an die Einnahme von Medikamenten erinnern, sind dagegen sinnvoll. Praktisch kann es auch sein, Dokumente wie den Impfausweis zu speichern (z. B. mit „myImpf-Uhr“). Dabei unbedingt eine App mit

ausreichendem Datenschutz wählen! Seriöse Anwendungen haben ein Impressum, geben einen Autor und Informationen zur Aktualität an.

Staatliche Prüfsiegel wie das CE-Kennzeichen garantieren, dass sich die App als Medizinprodukt an gesetzliche Vorgaben hält. Zu empfehlen sind auch Vorsorge-Apps wie „APPzumARZT“, die über Krankheiten informiert, wie man vorbeugen kann und was die Kasse zahlt. Sie erinnern z. B. an wichtige Vorsorgetermine.

Haben auch Sie Fragen?
Schreiben Sie uns!
neue woche
Stichwort: Sprechstunde
Postfach 27 09
77617 Offenburg

Schlafprobleme

Oft ist mein Tag so hektisch, dass ich abends Probleme habe, einzuschlafen. Was kann helfen?

Sandra L., Dortmund

Meistens sind Dauerstress, familiäre Konflikte oder berufliche Anspannung schuld, wenn man nicht abschalten kann. Untersuchungen haben gezeigt, dass dem Körper bei nervöser innerer Unruhe mit Schlafstörungen der körpereigene Hirn-Botenstoff Gamma-Amino-Buttersäure fehlt. Dabei handelt es sich um eine körpereigene Substanz im zentralen Nervensystem, die uns bei negativem Stress entspannt und



die Nerven stärkt. Präparate mit Extrakten aus der Passiflora-Blume (z. B. „Lioran“, Apotheke) sorgen dafür, dass der

Körper mehr davon bereitstellt. Hilfreich ist auch ein verlässlicher Rhythmus. Gehen Sie deshalb möglichst immer um die gleiche Uhrzeit zu Bett. Meiden Sie vor dem Schlafengehen anregende Substanzen wie Kaffee oder Tee, verbannen Sie Handys und Laptops aus dem Schlafzimmer. Deren blaues Licht verhindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

Rheuma & Sport

Seit Neuestem leide ich an Rheuma. Meine Schwester sagte nun, ich solle trotzdem Sport machen. Stimmt das?

Heidrun H., Wismar

Ja, denn Bewegung sorgt nicht nur für ein gesundes Herz-Kreislauf-System, stärkt Muskeln und Koordination, sondern lindert sogar die rheumatischen Schmerzen in den Gelenken.

„Rheuma-Patienten haben weniger Beschwerden und brauchen oft auch weniger Medikamente, wenn sie regelmäßig Sport machen“, sagt die Berliner Ärztin Dr. Silke Zinke vom Berufsverband Deutscher Rheumatologen. So zeigte sich, dass eine Bewegungstherapie Entzündungsprozesse bei Rheuma lindern kann. Eine Studie bewies zudem, dass Patienten mit rheumatischen Rückenschmerzen nur halb so viel Medikamente brauchen, wenn sie Sport treiben.



doc® Wirkt auf der Stelle.

Nur in Ihrer Apotheke

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen:

- Präzise Zielgenau mit Tiefenwirkung
- Schnell Wirkschnell durch Microgel
- Verträglich Keine unnötige Belastung des Organismus



www.doc.de

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. P-14-02/02-1.3Q HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München Stand 02/2012

Milben der Feind in meinem Bett

Hausstauballergie ist oft der Grund für morgendliche Niesattacken, geschwollene Augen oder eine laufende Nase. Diese Allergie wird verursacht durch den Kot von winzig kleinen Hausstaubmilben, die bevorzugt in unseren Betten leben.

Milbopax Sprühlösung vertreibt Milben

Milbopax enthält den rein pflanzlichen Extrakt Mahalin aus den Samen des Niembaums. Milbopax mit Mahalin wird einfach auf Matratzen oder Textilien gesprüht. Mahalin macht die Nahrung der Milben ungenießbar, so dass sie verhungern. Mit dem Verschwinden der Milben nimmt die allergische Belastung deutlich ab, Ihr Körper atmet wieder auf.

Milbopax schützt zuverlässig für mindestens 6 Monate.



Umfassende Infos unter www.milbopax.de

Biozide vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Fotos: Fotolia, Praxis Prof. Herrmann, Shutterstock (3); Illustrationen: Fotolia, Your Photo Today