



LEITARTIKEL:

Gripeschutzimpfung senkt Herz-Kreislauf-Sterblichkeit **4**

AUS DEM INHALT:

- Zahl der Herz-Kreislauf-Tode seit 1980 um 27% gesunken **2**
- Auch 50-jährige können durch Sport Herzinfarkttrisiko verringern **3**
- Alleine lebend: Hohes Herzrisiko **6**
- Guter Schlaf hält gesund **7**
- Welche Weine schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen? **8**
- Buntes Gemüse wichtig für das Auge **9**
- Dickmacher: Transfettsäuren in Fertigprodukten **10**
- Experten rechnen mit 10 Millionen Diabetikern bis 2010 **11**
- Mineralwasser gegen Alzheimer **12**
- Schaufensterkrankheit: Armtraining hilft weiter zu gehen **13**
- Herzmediziner fordern breites Rauchverbot **14**



Zahl der Herz-Kreislauf-Tode seit 1980 um 27% gesunken

Bessere Notfallversorgung führt zur Verbesserung der Lebenserwartung

Wie das statistische Bundesamt zum Welt Herztag jetzt mitteilte, starben in Deutschland im Jahre 2005 insgesamt 367.361 Personen an Herz-Kreislaferkrankungen. Dies geht aus den Ergebnissen der Todesursachenstatistik hervor. Gegenüber 1980 ging die Zahl damit um 26,6 % zurück. Dadurch sank auch die Quote pro 100.000 Tausend Einwohner. Berücksichtigt man die Tatsache, dass es heute anteilmäßig mehr alte Menschen gibt (Altersstandardisierung) und vergleicht 1980 mit dem Jahre 2005, so sank die Quote von einst 719 auf 338 Herz-Kreislauf-Tode pro 100.000 Tausend Einwohner. Dies bedeutet beachtliche 53 %.

Was ist die Ursache?

Herz-Kreislaferkrankungen sind heute wesentlich besser in den Griff zu bekommen und die notärztliche Versorgung hat sich gebessert. Die Akuttherapien sind ebenfalls deutlich besser geworden. Während die Lebenserwartung von Frauen im Jahre 1980 bei 76,6 Jahren und die von Männern bei 69,9 Jahren lag, liegt sie heute bei 81,6 bzw. 76,0 Jahren.

Die häufigsten Todesursachen innerhalb der Gruppe der Herz-Kreislaferkrankungen

sind Durchblutungsstörungen des Herzens mit 148.641 Verstorbenen (76.638 Frauen und 72.003 Männern). Als akute Komplikation einer koronaren Herzerkrankung führt der Herzinfarkt am häufigsten zum Tod. Im Berichtsjahr 2005 starben 61.056 Personen (28.083 Frauen und 32.973 Männer) an einem akuten Herzinfarkt.

Interessant ist hierbei die unterschiedliche Sterberate in Vergleich der Bundesländer. Berlin weist mit 15,8 Gestorbenen je 100.000 Tausend Einwohner eine fast 74 % niedrigere Herz-Kreislauf-Sterberate als der Bundesdurchschnitt (60 Personen je 100.000 Einwohner) auf. Im Gegensatz dazu starben vor allem im ostdeutschen Flächenstaat Brandenburg überdurchschnittlich viele Menschen am akuten Herzinfarkt (88,9). Die Experten halten die notärztliche Versorgung für ausschlaggebend. Das in Berlin in den 80er Jahren eingeführte Notarztsystem sorgt für eine schnelle und lebensrettende Versorgung der Infarktpatienten, wie DIE WELT kommentierte.

In Ostdeutschland wird dies durch die großen Entfernungen und durch weniger Spezial-einrichtungen erschwert.

Zu den Kreislaferkrankungen zählen auch Hirngefäßleiden, vor allen dingen der Schlaganfall (Gefäßverschlüsse oder Hirnblutung). Im Jahre 2005 sind insgesamt 67.1176 Personen daran verstorben. Davon waren 36,9 % männlich und 63,1 weiblich.

Auch 50-jährige können durch Sport Herzinfarktrisiko verringern

Für körperliches Training ist es nie zu spät. Auch über 50-Jährige können ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, durch körperliche Bewegung noch deutlich senken.

Eine Heidelberger Forschergruppe unter Dr. Dietrich Rothenbacher hat 312 Patienten mit bekannter koronarer Herzerkrankungen und 479 gesunde Kontrollpersonen ohne Herzinfarkt nach ihren Trainingsgewohnheiten befragt. Die Angaben beziehen sich auf eine Phase zwischen dem 20. und 39. Lebensjahr und auf eine Lebensphase zwischen dem 20. und 49. Lebensjahr sowie nach dem 50. Lebensjahr.

10,6 % aller Patienten mit koronarer Herzerkrankung und 6,3 % aller Kontrollpersonen haben sich in beiden Lebensphasen nur gering körperlich betätigt. Bei denjenigen Personen, die in ihrem gesamten Leben Wert auf körperliche Bewegung gelegt hatten, war das Risiko für Herzinfarkte und Angina pectoris am niedrigsten.

Die wichtige Botschaft dieser Studie lautet aber: Wer sich erst mit 40 oder mit 50 Jahren entschließt, sich sportlich stärker zu belasten, hat immer noch deutliche Vorteile. Im Vergleich zu Bewegungsmuffel sinkt das Risiko für eine koronare Herzerkrankung um 55%. Wer besonders ambitioniert sportlichen Aktivitäten nachgeht, profitierte bei den 50+-Jährigen von einer Risikoreduktion um 90%.

CD





Vorwort

Liebe Mitglieder,

mit diesem neuen GefässReport aktuell möchten wir Ihnen zukünftig zeitnah Aktuelles aus Medizin, Politik und Wissenschaft mitteilen. Nach wie vor werden wir als Themenschwerpunkt Gefäß-erkrankungen haben. Aber auch über andere Bereiche rund um die Medizin möchten wir Sie informieren und Ihnen Ratschläge und Empfehlungen geben.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser neue Info-Service gefällt und wir wiederum würden uns freuen, wenn Sie uns ein kurzes „Feedback“ über Ihren Eindruck geben würden. Füllen Sie dazu einfach den aus, den wir diesem GefässReport beilegen und faxen oder schicken ihn an uns zurück.

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe!

Im Namen des gesamten Vorstandes:

Prof. Dr. med. C. Diehm Heike Ruck
Vorsitzender Geschäftsführerin

Gripeschutzimpfung senkt Herz-Kreislauf-Sterblichkeit

Weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle

Die Influenza ist eine häufige vielfach schwer verlaufende Viruserkrankung die jährlich in der Bundesrepublik zu einer Übersterblichkeit von 7.000 bis 20.000 Patienten führt. Während die Sterblichkeit der Infektion bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen niedrig ist, ist sie bei älteren Personen insbesondere mit einer zusätzlichen Grunderkrankung aber durchaus hoch.

Hervorgerufen wird die echte Virusgrippe durch das Influenza-A-Virus. Man geht davon aus, dass weltweit etwa 1 Mio. Menschen an diesem Virus jährlich sterben. Derzeit werden etwa 20 Mio. Menschen gegen Grippe geimpft, was einer Impfrate von etwa 25 % entspricht. Vor allem die Gruppe der chronisch Erkrankten mit Impfraten von knapp 40 % sind nicht ausreichend geschützt.

Was hat eine Grippeimpfung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun?

Mehrere Beobachtungen weisen daraufhin, daß akute und chronische Infektionen eine Ursache der Arterioskleroseentstehung sein könnten („Infektions-Hypothese“). Insbesondere eine Infektion mit Chlamydia pneumo-

niae wurde als wichtiger Keim angeschuldigt. Mehrere Forschergruppen führten große Bevölkerungsstudien durch um festzustellen, ob eine akute Infektion oder Impfung die Gefahr der koronaren Herzkrankheit (z.B. Herzinfarkt) und Schlaganfall) steigert. An einer britischen Studie nahmen über 20.486 Menschen mit einem ersten Herzinfarkt und über 19.000 Personen nach einem ersten Schlaganfall teil. Alle Patienten waren gegen das Influenza – Virus geimpft.

Es zeigte sich keine Steigerung bei der Anzahl der Herzinfarkte bzw. der Schlaganfälle nach der Impfung. Diese wichtige Studie zeigte zwei wesentliche Probleme auf:

Eine akute Impfung hat keine nachteiligen Auswirkungen auf Komplikationen der Arteriosklerose.

Diese große und weltweit anerkannte Studie stützt aber auch die Idee, dass die Gefahr sowohl einen Schlaganfall als auch einen Herzinfarkt zu erleiden größer war, wenn die Diagnose eines akuten Infektes der Atemwege diagnostiziert worden war. Auch Infektionen des Harntraktes standen mit einem erhöhten Risiko einer Herz-Kreislauf-Komplikation in Verbindung. Allerdings im geringeren Ausmaß als im Fall der Atemwegsinfektionen.

Die Ergebnisse dieser Studie stützen insgesamt das Konzept, daß generell Infektionen an der Beschädigung von Blutgefäßen, insbesondere der Schlagadern, beteiligt sind. Man

vermutet, daß Entzündungsprozesse in Schlagadern dazu führen können, daß arteriosklerotische Beete aufreißen und dann Gerinnselbildungen die wichtigen Blutgefäße verschließen. Dann kommt es zu den gefürchteten Folgen einer Arteriosklerose wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Mit anderen Worten: Viele Experten akzeptieren heute, daß die koronare Herzkrankung auch eine entzündliche Erkrankung sein kann. Das neue Entstehungsmodell der Arteriosklerose erklärt, warum auch viele scheinbar Gesunde plötzliche Infarkte erleiden.

Neben Entzündungsreaktionen spielen immunologische Prozesse eine Rolle. Die Ergebnisse dieser Studie sind deshalb so wichtig, weil sie belegen, daß Infektionen eine wichtige Rolle bei der Entstehung und beim Fortschreiten der Arteriosklerose spielen können. Die sog. „Infektionshypothese“ hat auch heute noch Gültigkeit, obwohl inzwischen negative Ergebnisse von Antibiotikastudien vorgelegt wurden, die zeigten daß die gegen Chlamydia pneumoniae wirksame Antibiotika bei Patienten mit Durchblutungsstörungen des Herzens nicht das Herzrisiko verringern können (ACES und PROVE-IT – Studien).

Anlässlich der Grippeimpfung sollte auch an eine Pneumokokken-Impfung (Schutz vor bakterieller Lungenentzündung) gedacht werden.



Wer sollte unbedingt geimpft werden*?

- Grundsätzlich alle Personen über 60 Jahre
- Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankheiten
- Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen
- Generell chronisch Kranke jeden Alters
- Patienten mit Zuckerkrankheit und anderen chronischen Stoffwechselerkrankungen
- Menschen mit angeborener oder erworbener Immunschwäche sowie HIV-Infektion
- Ältere Menschen und chronisch Kranke vor einer Reise
- Medizinisches Personal in Krankenhäusern und in der Altenpflege
- Personen, die als Überträger der Influenza in Frage kommen (z.B. Lehrerinnen und Kindergärtnerinnen)

* nach Empfehlung der STIKO
(Ständige Impfkommission)

Alleine lebend: Hohes Herzrisiko

Bei allein lebenden Menschen ist das Risiko für eine schwere Herzerkrankung um das Doppelte erhöht. Dies zeigt jetzt eine Untersuchung in Dänemark. Von insgesamt mehr als 138.000 untersuchten Erwachsenen im Alter zwischen 30 und 69 Jahren erkrankten in den Jahren 2000 bis 2002 genau 646 Menschen an schwerer Angina pectoris (Brustenge), erlitten einen Herzinfarkt oder verstarben am plötzlichen Herztod.

Die Gefährdung der Menschen wurde am stärksten davon beeinflusst, wie alt sie waren und ob sie alleine lebten. Allein lebende Frauen im Alter über 60 Jahren und Männer über 50 Jahren hatten ein im Vergleich zu den anderen Teilnehmern ein doppeltes Risiko. Am geringsten war die Gefährdung bei Menschen, die mit ihrem Partner lebten, eine gute Ausbildung hatten und noch arbeiteten. Allein stehende Menschen neigen den Mediziner zu Folge eher zum Rauchen, hohen Cholesterinspiegel, sie gehen seltener zum Arzt und haben weniger soziale Kontakte.

(Journal of Epidemiology and Community Health, 2006)

CD

Guter Schlaf hält gesund

„Es häufen sich die Beweise, dass es einen starken Zusammenhang zwischen Schlaf-Qualität, körperlicher und geistiger Gesundheit gibt“, berichtet Dr. Phyllis Czee von der North Western University. Wer unter einem schlechten allgemeinen Gesundheitszustand leide, muss in Erwägung ziehen, dass mangelnde Schlafqualität verantwortlich für diese Situation ist. Menschen mit Angststörungen oder Depressionen leiden rund 5x so oft unter Schlaflosigkeit wie psychisch gesunde Menschen. Eine angeborene Herzschwäche verdoppelt nach neuesten Untersuchungen die Wahrscheinlichkeit, Probleme beim Ein- oder Durchschlafen zu entwickeln. Rund 5 % aller Menschen greifen zu Einschlafhilfen aus dem komplementär medizinischen Bereich und dazu gehören Kräuterteemischungen oder Entspannungsübungen.

CD

Osteoporose: Sonnenbad baut Knochen auf

Ein kurzes Sonnenbad verbessert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch die Struktur der Knochen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung berichtet, dass abhängig vom Hauttyp, der Tageszeit und der Region - ein kurzes 3-5 minütiges Sonnenbad des Gesichtes, der Hände und der Arme die Knochenstruktur verbessert. Es wird dann ausreichend Vitamin D gebildet. Dieses Vitamin regelt den Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat und fördert den Knochenaufbau. Längere Aufenthalte in der Sonne sind ein Risiko für Hautkrebs. Es hat sich gezeigt, dass die Vitaminproduktion nach 20 Minuten ein Maximum erreicht und durch weiteres Sonnenbaden nicht gesteigert werden kann. Die Sonnenbank

bringt für diesen Mechanismus nichts, weil sie überwiegend UV-A-Strahlen, statt der notwendigen UV-B-Strahlen absondert und so die Vitamin-D-Versorgung nicht verbessert.

Bei verschiedenen Personengruppen reicht die Vitamin-D-Bildung über das Sonnenlicht aber nicht aus. Säuglinge und alte Menschen brauchen prophylaktisch Vitamin D-Tabletten.

CD

Ist der Herzinfarkt tatsächlich eine typische „Manager-Krankheit“?

Dies ist eine alte Legende. Ganz im Gegenteil: Gerade niedrig dotierte Beschäftigte haben ein deutlich höheres Herzinfarkt-Risiko. Anstrengende Arbeit mit geringer Kontrolle über die eigene Tätigkeit sowie hohe berufliche Verausgabung ohne entsprechende Belohnung durch Geld, Anerkennung oder Aufstiegschancen verdoppeln das Risiko für einen Herzinfarkt. Häufig kommt dann oft auch Frust dazu. Insgesamt sind diese Bedingungen bei Erwerbstätigen mit niedrigem Sozialstatus häufiger anzutreffen und können weniger gut kompensiert werden. Dies berichtete Prof. Dr. Johannes Siegrist vom Institut für Medizinische Soziologie bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie.

CD





Aktivität im Alter senkt Sterblichkeit

Bei 302 älteren Patienten (zwischen 70 und 82 Jahren) wurde der Gesamt-Energieverbrauch bestimmt und mit der Sterblichkeit innerhalb der folgenden 6 Jahre in Beziehung gesetzt.

Je höher der Energieverbrauch, desto geringer die Sterblichkeit. Der beste Rat für ältere Menschen: Bleiben Sie aktiv!

(Jama 2006;296:171-9)

CD

Dick und traurig – schlecht für's Herz

Die Kombination aus Übergewicht und depressiver Stimmungslage stellen ein gefährliches Duo dar. Sie erhöht das Herz-Kreislauf-Risiko dramatisch. Studienergebnisse aus der MONICA-KORA-Studie aus Augsburg zeigen, dass die Kombination aus Übergewicht und depressiver Stimmung das relative Risiko für ein Herz-Kreislaufereignis, wie einen Herzinfarkt um 80 % erhöht.

CD

Rotwein: Schlummerhormon macht schlaftrunken

Offenbar gibt es jetzt eine Erklärung dafür, wie ein abendliches Gläschen Rotwein für eine angenehme Bettschwere sorgt. Dies könnte laut

Italienischen Forschern an Schlafhormonen liegen. Einige Traubensorten enthalten nämlich in ihren Schalen den Botenstoff Melatonin. Dies stellten jetzt Botaniker der Universität in Mailand fest. Besonders reich an Schlafhormonen waren die Sorten Nebbiolo, Croatina, Cabernet Sauvignon und San Giovese.

Es ist allerdings noch nicht bestätigt, ob dieses Hormon der fertigen Traube in den Wein kommt. Es muss noch bewiesen werden, dass es auch im Herstellungsprozess des Weines stabil bleibt. Die gefundenen Mengen waren im Vergleich zu anderen Heilpflanzen (zum Beispiel Johanniskraut) relativ gering. Immerhin: Dies könnte eine Erklärung dafür sein, dass viele auf Rotwein besser schlafen können.

CD

Welche Weine schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Aktuelle Untersuchungen legen offenbar nah, dass man auf seine Gesundheit am Besten mit einem französischen Tröpfchen in Rot anstößt. Professor Ulrich Förstermann vom Institut für Pharmakologie der Universität Mainz berichtet auf der Herbsttagung der Deutschen Kardiologen, dass die aus Frankreich stammenden Rebsorten deutlich höhere Anteile an Pflanzeninhaltsstoffen wie Flavonoide, Polyphenole

oder Phytoalexine haben als deutsche Verwandten. Keine Unterschiede in der gesundheitsfördernden Wirkung konnten die Forscher zwischen französischen Barrique-Weinen und solchen beobachten, die in herkömmlichen Stahltanks gelagert wurden. Der gefäßschützende Effekt dürfte aber nicht nur auf französische Weine beschränkt sein. Prof. Förstermann: „Jeder Wein der viel Flavonoide und andere herzgesunde Inhaltsstoffe enthält, könnte zu ähnlichen Untersuchungsergebnissen führen. Dies gilt unter anderem für kalifornische, italienische und südafrikanische Sorten“.

CD

Buntes Gemüse wichtig für das Auge

Man könnte fast sagen:
Die Augen essen mit

Kürbis und Karotte bekommen besonders den Augen gut. Gemüsesorten, die reich an so genannten Carotinoiden sind, können einer aktuellen Studie zufolge vor altersbedingter Makuladegeneration (AMD) schützen. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung der zentralen Netzhaut, die zu einem irreversiblen Verlust der Sehschärfe führt. Leider ist die AMD in den in-



dustrialisierten Staaten die häufigste Erblindungsursache bei über 65-Jährigen groß.

Forscher der University of Wisconsin weisen darauf hin, dass der großzügige Verzehr von carotinoid-reichem Gemüse zumindest bei Frauen unter 75 Jahren mit einem gesenktem AMD-Risiko einhergehen. Besonders zwei Carotinoide scheinen wichtig zu sein: Lutein und Zexanthin. Beide finden sich in gelbem und grünem Gemüse, darunter auch Erbsen, Broccoli und Mais.

CD

Erbsen und Fisolen sind gut für die Gefäße

Neuesten Forschungen zufolge kann viel Gemüse zur Vermeidung von Atherosklerose beitragen. Ein Mix von fünf Gemüsesorten hat bei Mäusen die Verhärtung der Blutgefäße im Vergleich zu Grünzeug und freier Ernährung um 38 % reduziert, so der Studienleiter Michael Adams von der Wake-Forest-University School of Medicine in den USA.

In der Gemüsegruppe bekamen die Mäuse 30 % ihrer Kalorien durch eine Mischung aus tief gefrorenem Broccoli, Fisolen, Mais, Erbsen und Karotten. Hintergrund dieser Auswahl war, dass diese Sorten sich unter den zehn meist konsumierten Gemüsesorten der US-Amerikaner finden. Die Ursache für den beobachteten Effekt, mutmaßt der Studienleiter Adams, dürfte in einer entzündungshemmenden Wirkung des Gemüses liegen.

CD

Curry gut für den Geist

Offenbar sollten wir unseren älteren Patienten öfter mal ein Curry-Gericht empfehlen. Es gibt deutliche Hinweise dafür, dass man dadurch etwas für seine geistige Fitness tun kann. Eine



Studie aus Singapur mit 1010 Probanden im Alter zwischen 60 und 93 Jahren weist auf diesen Effekt hin:

Studienteilnehmer, die häufiger mit Curry würzten, schnitten im Mini Mental State-Test besser ab als Menschen, die kein Curry aßen. Ob der als Antioxidanz wirkende Curry-Bestandteil Curcumin tatsächlich vor Demenz schützt, soll nun in einer anschließenden kontrollierten klinischen Studie gezeigt werden.

American Journal Epidemiol, D01: 10; 2006-09-14

CD

Dickmacher: Transfettsäuren in Fertigprodukten

Offenbar sind Transfettsäuren noch viel schädlicher als bislang befürchtet. Amerikanische Ärzte der Wake-Forest-University in Winston/Salem, North Caroliner, fütterten Affen mit der typischen Kost westlicher Industrieländer. Eine Gruppe behandelter Tiere bekam Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Transfettsäuren, die Tiere der Kontrollgruppe bekamen vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren.

Nach 6 Jahren hatten die Affen der ersten Gruppe 7 % zugenommen, die Kontrollgruppe 2 % - bei gleicher Kalorienmenge. Es war auffällig, dass sich die überschüssigen Pfunde bei den gewichtigeren Tieren an zentraler Stelle sammelten: am Bauch.

Vermehrtes Bauchfett ist bekanntlich viel gefährlicher als Fett an anderen Körperstellen. Bei zu hohem Bauchfettanteil ist die Rate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Zuckerkrankheit deutlich höher als bei einer anderen Fettverteilung. Problematisch ist die Dosis von Transfettsäuren in industriell gefertigten Lebensmitteln. Die Transfett Dickmacher entstehen bei der Fetthärtung, wenn Pflanzenöle in einen festen, streichfähigen Zustand überführt werden, z. B. bei der Herstellung von Margarine, Back- und Bratfetten. Diese Fette sind andererseits beliebt, weil sie gute Backeigenschaften haben, sie sind billig und werden nicht ranzig.

Transfettsäuren erhöhen beim Menschen das Gesamtcholesterin und senken das günstige HDL-Cholesterin. Sie sind damit ein wichtiger Risikofaktor für die Arteriosklerose, insbesondere für den Herzinfarkt. Die amerikanische Gesundheitsbehörde Food and Drug Administration (FDA) hat deshalb jetzt eingegriffen und veranlasst, dass seit Januar 2006 alle Transfettsäuren in Nahrungsmitteln deklariert werden müssen. Die Nahrungsmittelketten haben zum Teil bereits reagiert. Die Fast-Food-Kette Wendy's bietet jetzt schon vollkommen transfettfreie Kost an.

Besonders die Gewichtszunahme am Bauch wird durch Transfettsäuren forciert. In Deutschland liegt einiges im Argen ... In Deutschland gibt es weder Grenzwert-, noch

Deklarationspflicht. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geht dahin, dass die tägliche Aufnahme im Schnitt bei unter 1 % liegen sollte. Kinder, die allerdings viel Fast-Food und Fertigprodukte essen, können leicht über dieser Grenze liegen. Insbesondere frittierte Lebensmittel sind problematisch. Wenn Pflanzenöle wiederholt sehr stark erhitzt werden, bilden sie ebenfalls Transfettsäuren.

Achtung: versteckte Dickmacher.

Diese industriell hergestellten Lebensmittel können hohe Mengen an Transfettsäuren enthalten:

- Back- und Bratfette
- Billige Margarine
- Blätterteig
- Pommes frites und Fast-Food
- Knapperartikel wie Kartoffelchips
- Müsli- und Schokoriegel
- Nuß-Nougat-Cremes
- Kekse, Gebäck
- Fertigmenüs und Tütensuppen

Je öfter Frittierfett erhitzt wurde, desto mehr Transfettsäuren stecken beispielsweise in Pommes Frites.

CD

Experten rechnen mit 10 Millionen Diabetikern bis 2010

Wenig Bewegung und falsche Ernährung lässt die Zahl der Zuckerkrankheiten auch in Deutschland explosionsartig ansteigen, wie der Deutsche Diabetikerbund (DDB) jetzt berichtete. Nach Schätzung des Verbandes wird es bis im Jahre 2010 in Deutschland 10 Millionen Zuckerkrankte geben. Jeder 8. Deutsche

wird betroffen sein. Derzeit gibt es bundesweit etwa 6,5 Mio. Diabetiker, deren Therapie jährlich 25 Milliarden Euro kostet, so der Verbandschef des DDB, Manfred Wölfert.

CD

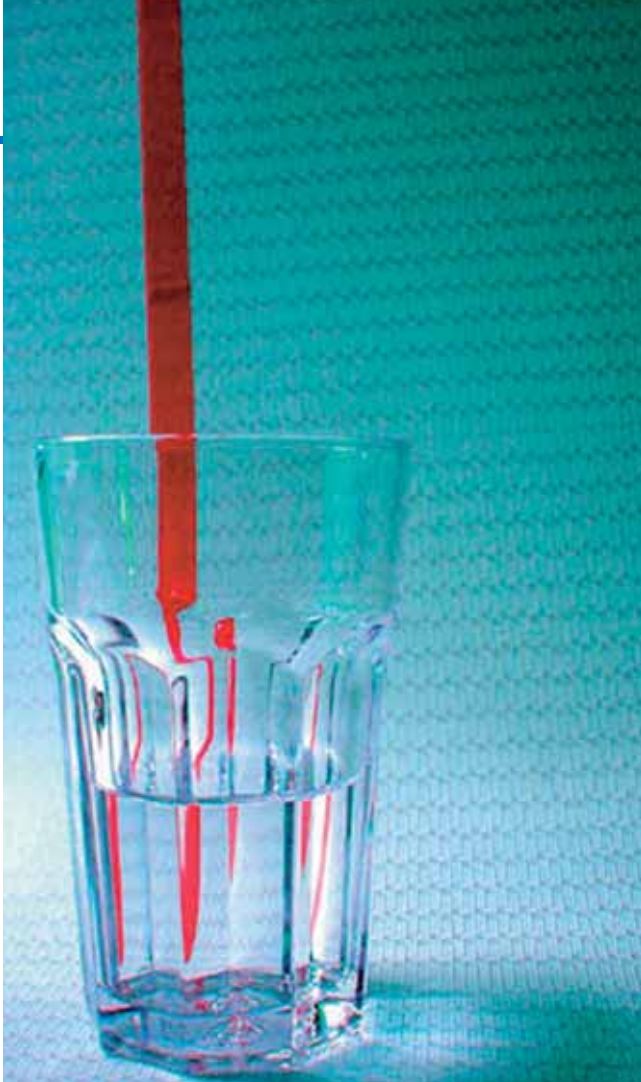
„Asiatisches Paradox“: Grüntee hält gesund

In Asien gibt es Gebiete, in denen die Menschen stark rauchen. Trotzdem treten in diesen Bereichen vergleichsweise wenig Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebsfälle auf.

Forscher der Yale-School of Medicine sind diesem „Asiatischen Paradoxon“ nachgegangen. Sie vermuten, dass der Schlüssel zu der bemerkenswerten Gesundheit dieser dem Tabakkonsum äußerst zugeneigten Personen, beim intensiven Teegeuss liegen könnte. Sie untersuchten mehr als 100 Studien zum Thema Grüntee. Daraus ergab sich insbesondere auch die These, nach der ein durchschnittlicher Tageskonsum von 1,2 Litern des Aufguss-Getränks durch die Zufuhr von Antioxidanzien vor Krankheiten schützt. Die Forscher vermuten eine Unterbindung des Tumorwachstums durch Verbesserung der Verdauungsfunktionen, Schutz der Augen und Haut, Linderung von Arthritis sowie positive Auswirkungen auf den Alkoholstoffwechsel und damit Schutz der Leber, die Nieren und der Bauchspeicheldrüse.

CD





Mineralwasser gegen Alzheimer

Alzheimer-Patienten, die bestimmte Mineralwasser trinken, können damit die Aluminiumbelastung ihres Körpers senken. Dies ist das Ergebnis einer Untersuchung, die an der Keele-University im englischen Staffordshire vorgenommen wurde. Seit einigen Jahren gibt es Hinweise dafür, dass die Aluminiumbelastung des Organismus im Verdacht steht, Alzheimer zu begünstigen. Die Aluminiumbelastung kann gezielt verringert werden, wenn Menschen Mineralwasser mit einem hohen Anteil an Silikat trinken. 10 Testpersonen mussten 5 Tage lang bis zu 1,5 Liter silikatreiches Mineralwasser trinken. Bei acht von zehn ging die Aluminiumbelastung deutlich zurück. Es ist allerdings bislang nicht geklärt, ob das Trinken des Mineralwassers die Krankheit Alzheimerkrankheit selbst direkt beeinflusst.

Prävention: Fünf Kardinal-Tugenden verhindern Herzinfarkte

Erneut bestätigt wurde, dass koronare Ereignisse durch einen gesunden Lebensstil dramatisch reduziert werden können: Bei Männern im Alter zwischen 45 und 70 Jahren lassen sich rund 60 % der Fälle nicht tödlichem Herzinfarkt oder tödlicher koronarer Herzerkrankung vermeiden, wenn wir die folgenden fünf Verhaltensweisen befolgen würden.

- Nichtrauchen
- Täglicher Sport
- Gesunde Ernährung
- Maßvoller Alkoholgenuss
- Ein gesundes Körpergewicht

Dies ist das Ergebnis der Health-Professionals-Follow-Up-Studie, in der fast 43.000 Probanden untersucht wurden, die zu Beginn der Untersuchung keine Hinweise auf eine koronare Herzerkrankung hatten. Diese Probanden wurden 16 Jahre lang beobachtet. Von ihnen hatten übrigens nur 4 % alle fünf Punkte eines gesunden Lebensstils konsequent beherzigt – und das, obwohl es sich um Mitarbeiter des Gesundheitswesens handelte.

(Circulation, 2006; 114: 160-167)

CD

Schaufensterkrankheit: Armtraining hilft weiter zu gehen

Oft führen Durchblutungsstörungen der Becken-Bein-Arterien zu einer so genannten Schaufensterkrankheit. Dies sind wiederkehrende Schmerzen im Oberschenkel und im Bereich der Wadenmuskulatur, die bei bestimmten Belastungen auftreten. Die Betroffenen werden genötigt, stehen zu bleiben. In der Medizin spricht man von einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK). Früher nannte man diese Krankheit „Raucherbein“. Von diesem Begriff ist man aber abgekommen, weil viele Menschen nie geraucht haben und trotzdem eine solche Durchblutungsstörung in den Becken-Bein-Arterien bekommen.

Liegt eine Schaufensterkrankheit vor, empfehlen Herz-Kreislaufspezialisten so oft wie möglich ein körperliches Training. Insbesondere das Gehtraining hat sich als sehr wirksam erwiesen. Oft ist dies allerdings sehr schmerzhaft. Jetzt wurde entdeckt, dass auch Training der Muskulatur des Oberkörpers helfen kann, die Laufleistung dieser Patienten zu verbessern.

In einer von der British Heart Foundation finanzierten Untersuchung konnten Wissenschaftler der Universität Sheffield zeigen, dass regelmäßiges Ausdauertraining in Form von Armkreisen nach 24 Wochen zu einer deutlichen Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion führte. Die Wegstrecken, die ohne Schmerzen bzw. insgesamt zurückgelegt werden konnten (so genannte schmerzfreie und maximale Gehstrecke) wuchsen im Laufe der Studie an. Die beteiligten Wissenschaftler zeigen sich von den Ergebnissen der ersten größeren Studie zu diesem Thema hoch erfreut. Ein

schmerzfrees Training kann also auch PAVK-Patienten zu einer besonders wichtigen Aktivität motivieren. Die Patienten können schmerzfrei weiter gehen.

CD

Gerinnungs-Selbstkontrolle bei Vorhofflimmern Prognose besser durch Eigenregie

Geschulte Patienten, die ein INR-Selbstmanagement vornehmen (z.B. mit CoaguChek®) messen Sie nicht nur ihre Blutgerinnungswerte selbst, sondern sie passen auch individuell die Dosis des Gerinnungshemmers selbst an.

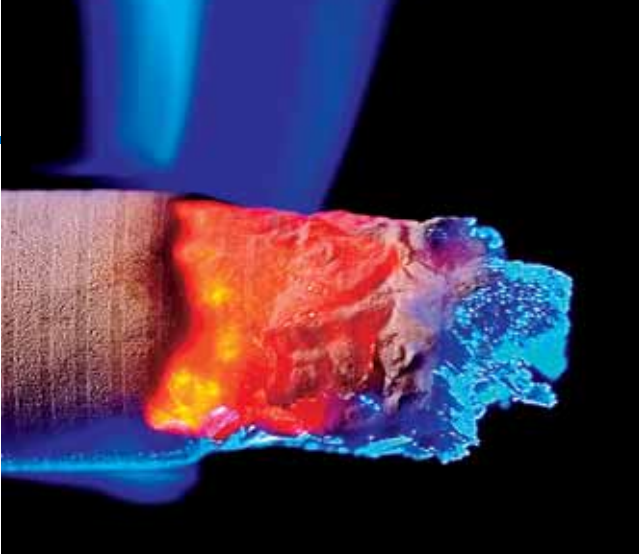
Eine deutsche prospektive Multicenterstudie hat gezeigt, dass selbst messende Patienten signifikant häufiger Messwerte im INR-Zielbereich haben, als bei einer regelmäßigen Kontrolle durch den Hausarzt. Beim Selbstmanagement lagen 68 % der INR-Werte im Zielbereich zwischen 2 und 3, bei der Kontrolle durch den Hausarzt waren es 58,5 %. Dadurch verbessert sich auch die Prognose der Patienten. Die rate von thromboembolischen Ereignissen wurde um 55 % reduziert. Die Gesamtsterberate um 39 % und das Risiko für schwere Blutungen um 35 %.

CD

Auch Nikotinreduktion senkt langfristig das Herz- infarkt-Risiko

Ein Trost für all jene, die es einfach nicht schaffen, umgehend und komplett vom Glimmstängel weg zu kommen.

Eine Kanadische Untersuchung hat jetzt bestätigt, dass sich eine konsequente Reduktion des täglichen Zigarettenkonsums langfristig positiv auf die Gesundheit auswirkt. Die Forscher-



gruppe aus Hamilton/Ontario unter Salim Yusuf werteten die Daten von insgesamt 27.000 Menschen aus 52 Ländern aus.

Die Studienergebnisse zeigen, dass jegliche Form des Tabakkonsums – also Rauchen und Mitrauchen von Zigaretten, Zigarren und Wasserpfeifen, aber auch der Konsum von Kautabak -, die Gesundheit massiv schädigt und das Herzinfarktrisiko dramatisch erhöht. Konsumenten haben ein dreifach erhöhtes Infarktrisiko im Vergleich zu Menschen, die ein Leben lang abstinent waren. Die Ergebnisse zeigten aber auch, dass eine Reduktion der konsumierten Zigaretten auf 8-10 Stück pro Tag bereits zu einem relevanten gesundheitlichen Nutzen geführt haben. Dennoch ist dann das Herzinfarktrisiko doppelt so hoch wie beim Nichtraucher. Wer es aber nach einer Reduktion schafft, gänzlich das Zigarettenrauchen einzustellen, hat nach 3-5 Jahren ein Herzinfarktrisiko wie ein normaler nicht rauchender Proband.

CD

Herzmediziner fordern breites Rauchverbot

Die Deutschen Herzmediziner fordern zum Schutz von Nichtrauchern effektive und flächendeckende Rauchverbote. „Öffentliche Gebäude und Gaststätten müssen endlich auch in Deutschland rauchfrei werden“, sagte Prof. Helmut Gohlke auf der Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie.

„Wir sind besorgt darüber, dass der deutsche Gesetzgeber als einer der letzten in Europa die Bevölkerung nicht vor den Gefahren des Passivrauches schützt“, sagte Gohlke, Chefarzt am Herz-Zentrum Bad Krotzingen und Verfasser eines Briefes an Bundeskanzlerin Angela Merkel, den 13 Medizinische Fachgesellschaften, darunter die Deutsche Herzstiftung unterzeichnet haben.

Es sei klar nachgewiesen, dass Passivrauchen zu Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, chronischen Lungenerkrankungen und plötzlichem Kindstod führen könne. Prof. Gohlke verwies auf positive Erfahrungen mit dem öffentlichen Rauchverbot in anderen Ländern. So sei einer neuen Studie zu Folge in Italien innerhalb von 5 Monaten die Zahl der Herzinfarkte um 11 % zurück gegangen.

CD

Studie belegt strittige Frage: Rauchen begünstigt bei Diabetikern Augen- und Nierenschäden

Bochum - Rauchen schädigt bei zuckerkranken Menschen die kleinen Blutgefäße und kann auf diese Weise Erkrankungen an Augen und Nieren beschleunigen – ohnehin typische Spätkomplikationen des Diabetes mellitus. Darauf weist die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) anhand einer aktuellen Studie hin. Diese klärt eine unter Experten bisher strittige Frage.

Bisher stand lediglich fest, dass Rauchen die Gefäßverkalkung (Atherosklerose) in den großen Blutgefäßen fördert. Dies gilt für Gesunde und Diabetiker gleichermaßen. Die Experten sprechen beim Diabetes auch von einer Mikroangiopathie. Ihre Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall und Raucherbein. Bei vielen Diabetikern kommt es jedoch auch zu einer Schädigung der kleinsten Blutgefäße, die als Mikroangiopathie bezeichnet wird. Sie löst Durchblutungsstörungen in Auge (Retinopathie) und Niere (Nephropathie) aus, die zu Erblindung und Nierenversagen führen können. Es war unklar, ob Rauchen die Mikroangiopathie beschleunigt. Die Diabetologin Dr. Petra Busch, Heilbronn, und weitere Wissenschaftler, haben für die Studie die Daten von fast 12.000 Menschen mit Typ 1 Diabetes mellitus ausgewertet. Es handelt sich um die Krankenakten aus 182 Behandlungszentren.

Die Untersuchung zeigte, dass Diabetiker 2,4-fach häufiger an einer Retinopathie erkranken, wenn sie rauchen. Eine vermehrte Eiweißausscheidung im Urin – ein wichtiger Hinweis auf schwere Nierenschäden – wurde unter den Rauchern sogar um den Faktor 5,9 häufiger festgestellt. Teilweise könnte dies an der schlechteren Blutzuckereinstellung bei den Rauchern liegen. Ihr HbA1c-Wert im Blut, das so genannte Blutzuckergedächtnis, war deutlich höher als bei nichtrauchenden Diabetikern. Außerdem hatten die Raucher häufiger

erhöhte Cholesterinwerte. Die Autoren appellieren deshalb an alle Diabetiker, nicht nur das Rauchen aufzugeben, sondern auch mit ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung gesünder zu leben.

Quelle: P. Busch, H.-P. Hammes, W. Kerner, W. Kern, A. Dapp, M. Grabert, R. W. Holl: Rauchen als Risikofaktor für mikroangiopathische Veränderungen bei erwachsenen Patienten mit Typ 1 Diabetes mellitus: Eine multizentrische Studie. *Diabetologie* 2006; 305-310 HR

Impressum

Herausgeber: Deutsche Gefäßliga e.V.
Verantwortlich: Prof. Dr. med. Curt Diehm
 Karlsbad-Langensteinbach
 Heike Ruck
Redaktion: Caroline Diehm
Anschrift: Deutsche Gefäßliga e.V.
 Postfach 4038
 69254 Malsch b. Heidelberg
 Tel. 07253 / 26228
 Fax 07253 / 278160
email: info@deutsche-gefaessliga.de
 www.deutsche-gefaessliga.de
Bankverbindung: Sparkasse Heidelberg, Konto-Nr. 50040
 BLZ 672 500 20
Satz/Layout: Petra Köhler
Herstellung/Druck: typegerecht berlin

Bezugsmöglichkeiten:
 Der GefäßReport erscheint als Mitteilungsblatt der Deutschen Gefäßliga e.V. Für Mitglieder ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag von 26,- Euro jährlich enthalten.

Einzelbezugspreis: 1,50 Euro zzgl. Porto- und Versandkosten.

Die Aufgaben und Ziele der Deutschen Gefäßliga e.V. sind vielfältig und verfolgen die Entwicklung, Verwirklichung und Förderung von Maßnahmen zur Vorbeugung und Verhinderung von Gefäßkrankungen.

Die Arbeit der Deutschen Gefäßliga e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Wir würden uns freuen, Sie als neues Mitglied bei uns begrüßen zu können.



Blutwerte verstehen

von Dr. med. Vera Zylka-Mendorn

Was das Blut über die Gesundheit verrät.

Eine Blutuntersuchung gibt Aufschluss darüber, was im Körper gerade los ist. Welche Blut- oder Urinwerte weisen auf welche Krankheiten hin. Wo liegt der Normbereich. Was bedeuten die Abkürzungen. Welche Untersuchungen sind sinnvoll.

All diese Fragen werden in diesem Buch ausführlich und verständlich von der Autorin, Frau Dr. Vera Zylka-Menhorn beantwortet. Zusätzlich informiert sie in dem Buch über Vorbeugung und Vorsorge verbreiteter Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs. *HR*

Govi-Verlag 2006, 96 Seiten, ISBN 3-7741-1044-1, 9,00 Euro



Wie Sie Ihren Arzt davon abhalten, Sie umzubringen

von Vernon Coleman

Es kommt ganz selten vor, dass man bei einem Buch so erschreckt, dass man es sofort wieder aus der Hand legen und schon gar nicht darüber schreiben will. Aber schon der Titel dieses Buches verlangt geradezu danach, die Leser darüber zu informieren und sie sogar zu warnen.

Gerade labile Personen und Menschen, die mit einer Krankheit, deren Behandlung und vielleicht sogar mit dem behandelnden Arzt nicht zurecht kommen, würden den Aussagen in diesem Buch nur zu gerne Glauben schenken.

Aber das Verhältnis zwischen Arzt und Patient beruhte schon immer auf einem engen Vertrauensverhältnis und man sollte keinem Arzt unterstellen, dass er mutwillig ein Medikament verordnet, das dem Patienten schadet. Vieles in der Medizin wird kontrovers diskutiert, aber man sollte niemals einer Aussage Glauben schenken, die da lautet: „Die Person, die Sie am wahrscheinlichsten töten wird, ist kein Einbrecher oder Räuber, auch kein geistesgestörter Triebtäter oder ein betrunkenen Autofahrer. Die Person, die Sie am wahrscheinlichsten töten wird, ist Ihr eigener Arzt“. Weiter heißt es in dem Buch „Der Autor möchte Ihnen zeigen, wie Sie sich gegen diese ernsthafte Bedrohung Ihres Lebens und Ihrer Gesundheit wehren können“.

Man erinnere sich an den kleinen, krebserkrankten Jungen, für den die Eltern jegliche Behandlung abgelehnt haben, nur weil ihnen suggeriert wurde, der Junge würde ohne Chemotherapie und nur mit Vitaminen gesund werden. *HR*

Kopp Verlag, 2006, 285 Seiten, ISBN: 3-930219-99-9, 19,90 Euro

AUFNAHMEFORMULAR

Ja, ich möchte Mitglied werden

(Jahresbeitrag 26,00 Euro)



Deutsche Gefäßliga e.V.
Postfach 4038

69254 Malsch b. Heidelberg

- Ich möchte meinen Mitgliedsbeitrag jährlich überweisen.
- Mit der Abbuchung des Mitgliedsbeitrages in Höhe von 26,00 Euro bin ich einverstanden.

Konto-Nr. _____ BLZ _____

Institut _____

Vorname/Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Land _____

Datum/Unterschrift _____