

woman

- MICHAEL NIAVARANI
- VIKTOR GERNOT
- HANS SIGL
- KARL HOHENLOHE
- BERNHARD AICHER
- KLAUS
EBERHARTINGER
- HANS-PETER HUTTER
- CÉSAR SAMPSON
- ALI MAHLODJI

MÄNNER ÜBER FRAUEN!

DURCHHECKEN.

Wer bestimmte Kenntnisse über seinen Körper hat, lebt insgesamt gesünder. Deshalb ist der jährliche Check so wichtig. Denn erst im mehrjährigen Vergleich kann man Veränderungen beurteilen.

UND WIE STEHT ES MIT IHRER GESUNDHEIT?

Wie fit bin ich? Ist mein Husten nur eine Verkühlung? Kann mein Immunsystem das abfangen? In Zeiten von Covid-19 ist die **SORGE UM DEN EIGENEN ZUSTAND IMMER PRÄSENT**. Grund genug, einmal zu überlegen: Was macht einen gesunden Menschen aus? Da gibt es einige klare Parameter. Kennt man die, hat man gute Chancen, lange in Form zu bleiben. Wir haben Experten danach gefragt.

KENNE ICH MEINEN BLUTDRUCK?

Er tut nicht weh, aber er hat massive Auswirkungen. Der Blutdruck. Warum? „Das Herz erzeugt mit jedem Schlag eine Druckwelle, die das Blut durch den Körper pumpt. Sind die Gefäße weich und elastisch, ist dieser Druck normal. Werden die Gefäße aber steif, etwa durch Arteriosklerose, **muss unsere Pumpe gegen einen höheren Widerstand arbeiten. Und das belastet Herzmuskel und Gefäße.** Das ist wie bei einem Gartenschlauch, durch den das Wasser ständig mit voller Kraft schießt. Irgendwann reißt er“, erklärt Dr. Robert Fritz. Unter 120/80 mmHg wird als medizinisch ideal eingestuft. Ab 140/90 müssen Maßnahmen gesetzt werden. Gemessen wird übrigens in Ruhe. Bei Bewegung pumpt das Herz ja mehr. Also erst mal entspannen. Erkennt man eine dauerhafte Erhöhung rechtzeitig, kann man mit Ernährung und Bewegung oft gut gegensteuern.

GIBT ES KRANKHEITEN IN MEINER FAMILIE?

Wenn in Ihrer Familie bisher alle in hohem Alter ohne Beschwerden entschlafen sind, dann ist alles gut. Aber das ist fast nie der Fall. „Die medizinische Vorgeschichte von Verwandten wie Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten und Cousinen ist deshalb wichtig, weil die **Häufung eines Leidens auf eine ererbte Disposition dafür hinweisen kann.** Das betrifft manche Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurodegenerative Probleme wie Demenz und Alzheimer. In dem Fall wird man die Vorsorgeuntersuchungen engmaschiger gestalten und mit Lifestyle-Veränderungen gegensteuern. Das kann eine mögliche Erkrankung hintanhaltend“, betont Internistin Dr. Delia Kiss. Deshalb gilt: Fragen Sie nach zu Hause, besprechen Sie die Situation mit Ihrem Arzt, und gehen Sie zur Vorsorge! Denn das ist viel einfacher als die Therapie.

BIN ICH AUSREICHEND GEIMPFT?

Hand aufs Herz: Wissen Sie, wogegen Sie geimpft sind? Wenn nicht, lassen Sie am besten eine Titer-Bestimmung machen, um Ihre Antikörper zu kennen. Warum das wichtig ist? „Weil manche Impfungen wie Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten oder FSME regelmäßig aufgefrischt werden müssen. Einige Infektionen können auch in späteren Jahren wiederkommen. Windpocken etwa können dann Gürtelrose verursachen. Dazu kommt, dass **mit dem Älterwerden das Immunsystem schwächer wird**“, betont Dr. Delia Kiss. Auf aerztekammer.at/impfen gibt es einen Überblick über die für Erwachsene empfohlenen Immunisierungen. Und die Expertin rät vor allem heuer zur Grippeimpfung: „Je weniger Menschen krank werden, desto weniger müssen ins Spital. Damit bleiben die Betten für potenzielle Covid-19-Patienten frei.“

WIE IST MEIN CHOLESTERIN-STATUS?

Eines vorweg: Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin. Wir haben verschiedene Arten, wie Ernährungsmediziner Dr. Fritz erklärt: „Die zwei Hauptgruppen sind das HDL- und das LDL-Cholesterin. **Niedrig sein muss das LDL. Denn das macht die Gefäße steif.**“ Dann muss das Herz mehr pumpen, was wiederum den Blutdruck erhöht (s. o.). Neben Veranlagung und zu vielen gesättigten Fettsäuren in verarbeiteten Lebensmitteln ist Stress ein massiver Cholesterintreiber. Mehr Bewegung und Entspannung sind deshalb wahre Wundermittel.



WELCHE MEDIKAMENTE NEHME ICH?

Eine Tablette gegen Sodbrennen in stressigen Phasen. Ein pflanzliches Mittel gegen Zyklusschwankungen. Und ab und zu noch ein Schmerzpulver. Auch viele grundsätzlich gesunde Menschen schlucken mehr oder weniger regelmäßig Medikamente. Das Problem, das Dr. Kiss dabei sieht: **„Es kann zu Wechselwirkungen kommen. Die Präparate können sich gegenseitig verstärken, aushebeln oder auch zu diversen Nebenwirkungen führen.“** Hat man dann vielleicht noch eine chronische Krankheit mit regelmäßiger Medikation, verliert man oft den Überblick. Dazu kommen frei verkäufliche Präparate und Generika. Ihr Rat deshalb: „Besprechen Sie alle Verschreibungen mit einem Vertrauensarzt, und erstellen Sie einen Medikamentenplan. So behalten Sie für sich und andere Ärzte immer den Überblick.“

VIELE PILLEN. Das Schmerzmittel gegen Kopfweh, ein Pulver bei grippalem Effekt, die entspannende Pille bei Schlafproblemen: Wir nehmen oft Mittel, ohne nachzudenken. Doch so kann es zu Wechselwirkungen kommen.

HABE ICH ALLERGIEN?

Rund 20 Prozent der Österreicher haben eine Allergie. „Probleme mit Hausstaub, Tierhaaren, Pollen oder Nüssen sind den meisten bekannt, da ihre Symptome periodisch auftreten und dadurch recht gut zugeordnet werden können“, weiß Dr. Kiss. **Schwieriger zu erkennen sind Intoleranzen und Unverträglichkeiten, sogenannte Pseudoallergien.** Symptome wie Juckreiz, Blähungen, Kreislaufprobleme sind oft recht unspezifisch oder können stark verzögert auftreten. Hier gilt: Genau beobachten und im Verdachtsfall zu einem Spezialisten gehen.

MACHE ICH AUCH GENUG BEWEGUNG?

Das ist die ewige Frage. Dr. Robert Fritz beruhigt: „Es ist zu schaffen“, und verweist als Richtlinie auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. „150 Minuten pro Woche sollen sich zumindest ausgehen. Das muss nicht das Hardcore-Training sein, auch zügiges Spazierengehen oder Radfahren passt. Treppensteigen zählt ebenfalls. **Teilt man diese Zeit auf sieben Tage auf, sind es nur gut 20 Minuten am Stück täglich. Da gibt es keine Ausrede mehr, das schafft jeder!**“ Mehr ist natürlich immer gut, der *Fonds Gesundes Österreich* etwa empfiehlt bis zu 300 wöchentliche Minuten. „Die sollten sich auf viel lockere Ausdauer und zumindest zwei Einheiten Krafttraining aufteilen. Einmal sollte man auch richtig ins Schwitzen kommen. Das ist die mit Abstand beste Prävention für fast alle Zivilisationskrankheiten!“

WIE IST MEINE NÄHRSTOFFVERSORGUNG?

Einen Wert sollte jede Frau kennen: ihren Eisenstatus. Denn durch den monatlichen Blutverlust sind wir besonders mangelgefährdet. „Ist zu wenig Eisen da, reichen die Symptome von Müdigkeit über Haarausfall bis zu depressiver Verstimmung. Und das beeinträchtigt die Lebensqualität enorm“, betont Dr. Fritz. Wie es um das Spurenelement steht, zeigt ein Bluttest. Das Ferritin, der Eisenspeicher im Körper, sollte bei mindestens 30 ng/ml oder höher liegen. Weitere Parameter, die es zu ergründen gilt: die B-Vitamine, Magnesium, Zink, Selen, Omega 3 und Vitamin D. „**Pink das sind alles kleine Zahnrädchen im System, die das Werk am Laufen halten.**“ Zur Substitution rät Fritz übrigens nur in Absprache mit dem Arzt: „Bitte nicht wahllos Nährstoffe einwerfen. Im schlimmsten Fall können Überdosierungen mehr schaden als nützen.“

HABE ICH EIN OSTEOPOROSERISIKO?

Geht es um die Knochendichte, heißt es *Use it or lose it*. Neben genetischer Veranlagung führt vor allem zu wenig Bewegung zu Osteoporose: „Der Körper braucht einen gewissen Belastungsreiz auf den Knochen. **Durch Krafttraining und Stoßbelastungen wie Laufen verfestigt sich ihre Struktur**“, erklärt Dr. Fritz. „Außerdem braucht es ausreichend Kalzium und Vitamin D. Letzteres steuert die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und die Einlagerung in die Knochen. Bei Mangel also unbedingt substituieren.“

Vorsorge: Ein ziemlich langweiliges Wort. Eines, bei dem man am liebsten gleich wieder aufhört zu lesen. Aber tun Sie das nicht! Denn das, was es zusammenfasst, ist für unsere Gesundheit enorm wichtig. Das sieht auch die Sozialversicherung so und bezahlt deshalb ab dem 18. Lebensjahr einen jährlichen Gesundheits-Check. Dabei wird man einmal von oben bis unten durchleuchtet. Für rund 5,5 Millionen Menschen in Österreich ist diese Kontrolle empfohlen. Doch nur knapp eine Million nutzt das Angebot. „Dabei ist es das ideale Tool, um die Gesundheit zu erhalten“, betont der Allgemein-, Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Robert Fritz. Vor allem in Zeiten von Covid-19, wo die Angst vor Ansteckung bei vielen präsent ist, ergibt das Sinn. Klar, das schützt nicht vor einer Infektion. Aber je besser der Gesamtzustand ist, desto wahrscheinlicher ist im Fall der Fälle ein milder Verlauf mit wenig bis keinen Langzeitfolgen. Doch wie hat man seine Gesundheit im Blick? Welche Parameter sollte man kennen? Klar ist: Die persönliche Bestform ergibt sich aus einem Mix aus körperlichen und psychischen Faktoren. Welche das sind und warum es so wichtig ist, darauf zu achten, haben wir mit vier Ärzten und einer Psychotherapeutin besprochen.

GRUNDBEDÜRFNIS. Der Schlüssel zu guter Gesundheit ist, wie könnte es anders sein, Bewegung. Die ist auch ein Grundbedürfnis der Menschen, was sich im Lockdown klar gezeigt hat. Auswertungen von Fitnesstrackern ergaben, dass etwa in Italien und Spanien, wo die Menschen durch die totale Ausgangssperre nicht ins Freie konnten, das Treppensteigen um bis zu 900 Prozent zugenommen hat. „Das heißt, die Leute sind wie verrückt im Stiegenhaus auf und abgelaufen“, meint Dr. Fritz. Gut so, denn so banal es klingt, Sport bringt Verbesserung bei fast allen Beschwerden. Die Muskelkraft bleibt erhalten, die Knochen bleiben stark, der Cholesterinspiegel sinkt, der Blutdruck normalisiert sich, Stressfolgen im Körper werden weniger, die Schlafqualität ist besser, und das Risiko von Herz-Kreislauf-, Lungen- und Krebserkrankungen nimmt deutlich ab. „Und immerhin sind rund 70 Prozent der Todesfälle auf eine dieser letzten Ursachen zurückzuführen“, weiß Dr. Fritz. Grund genug, sich gleich einen Termin für die nächste Gesundenuntersuchung zu checken. >>

KONTROLLE. Zur Vorsorge gehört unbedingt der jährliche Besuch beim Gynäkologen, egal ob ein Problem vorliegt oder nicht. Abstrich, Tastbefund, Ultraschall und Brustuntersuchung geben einen Überblick.



WIE OFT GEHE ICH ZUM GYNAKOLOGEN?

Unbedingt einmal jährlich, betont Dr. Eva Lehner-Rothe. Und zwar sobald man sexuell aktiv wird. So erkennt man gefährliche Entwicklungen rechtzeitig. Zur Routineuntersuchung gehören Tastbefund von Gebärmutter und Brust sowie der PAP-Abstrich. Auf den legt die Gynäkologin besonders viel Wert: „Vorsorge hilft bei der Früherkennung. Aber **mit dem PAP-Abstrich kann man definitiv Gebärmutterhalskrebs verhindern**, weil man schon die Vorstufen behandeln kann.“

Lehner-Rothe empfiehlt den jährlichen Ultraschall, auch wenn der oft extra verrechnet wird: „Denn Zysten oder Myome kann man nicht immer ertasten.“ Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Brustgesundheit. Das zweijährige Screening-Programm ist sehr erfolgreich. Bei unklaren Entwicklungen oder familiärer Vorbelastung kann der Arzt außerdem jederzeit überweisen.

BLUTET MEIN ZAHNFLEISCH?

An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch, notierte Paracelsus im 16. Jahrhundert. Und das bestätigt auch Dr. Ewa Siejka. Vor allem Zahnfleischentzündungen, leicht erkennbar, wenn es schnell blutet beim Putzen, haben folgenschwere Auswirkungen auf den gesamten Organismus: „**Jedes Mal beim Putzen gelangen die Bakterien in die Blutbahn, das schwächt die Abwehrkräfte permanent.** Die Bakterien könne sich an den Herzklappen ansiedeln, in den Nierenbecken oder den Gelenken. Und das erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Atemwegserkrankungen und sogar Frühgeburten. Die beste Prophylaxe: Regelmäßige Mundhygiene, je nach Bedarf ein oder zwei Mal pro Jahr. Und natürlich richtig putzen!

» **ANAMNESE.** Was passiert nun bei diesem Termin? Herzstück ist neben der Kontrolle von Blutdruck, bestimmten Blutwerten und dem Ausfüllen eines Fragebogens zum persönlichen Lifestyle das Anamnese-Gespräch. „Ich überprüfe mit meinen Patienten ihre aktuelle Lebenssituation“, schildert Dr. Fritz, „frage die familiären Umstände und eventuelle Risikofaktoren ab, bespreche, welche Vorsorgeuntersuchungen wann nötig sind. Kommen die Patienten regelmäßig zu mir, kann ich in den Befunden gleich eine eventuelle Veränderung zum letzten Mal erkennen. Dann frage ich natürlich nach, was da dahinterstecken könnte, ob sich der Lifestyle gewandelt hat oder vielleicht das Stresslevel gestiegen ist. So ergibt sich ein gutes Gesamtbild, und man kann auf eventuelle Gefahren rasch reagieren.“

GLEICH ANGEHEN. Besonders wichtig dabei: Dass man nicht nur die Hard Facts abklopft, sondern die Gelegenheit auch dafür nutzt, unspezifische Beschwerden zu besprechen. Sind Sie permanent müde und antriebslos? Fehlt Ihnen der Appetit? Haben Sie Schlafstörungen? Bringen Sie das zur Sprache. Die Ursachen dafür können von Nährstoffmangel, Entzündungen im Körper oder anderen organischen Problemen über Schlafmangel bis zu Dauerstress oder Depressionen reichen. Besprechen Sie das gleich, statt es auf die lange Bank zu schieben. Jetzt ist eine potenzielle Lösung oft noch sehr einfach.

PIA KRUCKENHAUSER ■

IST MEINE VERHÜTUNG STIMMIG?

Das ist zwar keine primäre Frage der Gesundheit, aber eindeutig eine des Wohlbefindens. „Derzeit ist der große Trend weg von den Hormonen. Da ist eine ausführliche Beratung besonders wichtig, denn wer **auf Hormone verzichtet, muss sich der Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft bewusst sein**“, betont Gynäkologin Lehner-Rothe. Beliebte bei allen, die langfristig verhüten wollen, ist die Kupferspirale. Sie wird im Normalfall gut vertragen. Ist ein Kinderwunsch absehbar, sind Kondome die beste Variante.

WANN WAR DER LETZTE ZAHNARZTBESUCH?

Am besten vor maximal sechs Monaten. Auch wenn alles gut scheint. Denn Karies gehört so schnell wie möglich behandelt, sonst droht langfristig Zahnverlust. „Es muss immer das Ziel sein, die eigenen Zähne zu erhalten. **Fehlt einer, stört das die Kaufunktion. Der Magen leidet, aber auch Knirschen, Muskelschmerzen oder Rückenprobleme können so entstehen**“, warnt Dr. Siejka. Wurzelbehandlungen sind außerdem oft langwierig und belasten den gesamten Organismus. Also gleich Termin ausmachen!

WIE GUT SCHLAFE ICH?

Eine gute, erholsame Nachtruhe ist einer der wichtigsten Parameter für unser Wohlbefinden. Denn: „**Da werden die negativen Ereignisse des Tages verarbeitet.**“ Umgekehrt ist ein gestörter Schlaf ein klares Zeichen dafür, wenn einem das nicht gelingt“, weiß Psychotherapeutin Isabella Zeiner. Anzeichen einer Störung: „Wenn man über längere Zeit schwer ein- oder durchschlafen kann, längere Wachphasen hat oder über Wochen und Monate permanent müde ist. Überlegen Sie, woran das liegen könnte. Sind es körperliche Gründe? Psychische? Oder eine Mischung aus beidem?“ Verschwindet das Problem nach ein paar Wochen nicht, muss es auf jeden Fall abgeklärt werden, da sonst Immunsystem und Gesundheit leiden. Abhilfe schaffen können Bewegung, gesunder Lifestyle, Verzicht auf Alkohol, bewusster Stressabbau und Entspannungsübungen.

WIE STEHT ES UM MEINEN MEDIENKONSUM?

Zugegeben, es ist einfach und verführerisch. Doch der ständige Fluss von Bildern und Nachrichten macht etwas mit unserem Unterbewusstsein, wie Zeiner erklärt: „**All die schönen Leben, die uns auf Social Media präsentiert werden, lösen automatisch eine Bewertungsspirale in uns aus.**“ Nachrichten wiederum, gerade in Zeiten von Covid-19, können Unsicherheit und Angst schüren.“ Ihr Rat: „Führen Sie bewussten, zeitlich begrenzten Medienkonsum ein. Und vor dem Einschlafen ist das Handy tabu.“

UNSERE GESUNDHEITS-EXPERTEN



DELIA KISS.
Die Internistin und Kardiologin kümmert sich im *Rudolfinerhaus* um Gesundheitsuntersuchung und Vorsorge.
rudolfinerhaus.at



ROBERT FRITZ.
Der Allgemein-, Sport- und Ernährungsmediziner weiß, wie immens groß die Auswirkung von Bewegung ist.
sportordination.com



EVA LEHNER-ROTHE.
Die Gynäkologin betont, dass die jährliche Vorsorgeuntersuchung von Brust und Geschlechtsorganen Leben retten kann.
evarothe-gyn.at



EWA SIEJKA.
Die Zahnärztin und Kieferchirurgin klärt auf über Bedeutung und Zusammenhänge zwischen Zahn- und Gesamtgesundheit.
siejka.at



ISABELLA ZEINER.
Die Psychotherapeutin in Supervision weist darauf hin, wie sehr auch die Psyche zur Gesamtgesundheit beiträgt.
isabellazeiner.at

Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall* und für ein gesundes Haarwachstum.

Wieder verliebt in meine Haare

Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall

*erblich bedingt

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / **Wirkstoff:** Minoxidil **Anw.:** Zur Anw. auf der Haut. 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen. **Enth.:** Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/211118/LW_AT)



BIO-H-TIN® Vitamin H

Unterstützt das Haarwachstum

BIO-H-TIN Vitamin H 2,5 mg Tabletten / **Wirkstoff:** Biotin **Anw.:** Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin - Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT_2,5mg_AT_190701_LW)

Jetzt neu:
lactosefrei

BIO-H-TIN® - Wirkungsvoll für Haare & Nägel

www.biohtin.at