

Gesundheit im Alter

Broschüre Nr. 4

Lust auf gesundes Leben –
Krankheitsrisiken aktiv verringern!



Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
und des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz (MSAGD)

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Die Angaben beziehen sich selbstverständlich immer auf beide Geschlechter.

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Herausgeberin noch die Autorin können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Broschüre vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Liebe Leserinnen und Leser,

das Älterwerden gehört zu unserem Leben. Es ist ein besonderer Lebensabschnitt, in den jeder Mensch ganz allmählich hineinwächst. Dazu gehören nicht nur die auf den ersten Blick sichtbaren Merkmale wie graue Haare und Lachfalten, sondern auch Veränderungen in vielen anderen Bereichen des menschlichen Organismus und der Psyche.

Viele Menschen wünschen sich, gesund zu sein und zu bleiben und so lange es geht selbstbestimmt zu leben. Das Alter beginnt für die einen mit 60, für andere erst mit 70 oder 80 Jahren. Tatsache ist, dass wir immer älter werden und dass sich die meisten Menschen immer länger fit und vital fühlen.

Wer mehr über das Älterwerden weiß, über Veränderungen von Körper und Seele, der kann auch aktiv mehr dafür tun, so lange wie möglich gesund zu bleiben. Die Broschürenreihe „Gesundheit im Alter“ möchte Sie dabei unterstützen. Sie informiert mit fünf Broschüren über alles, was Sie über Gesundheit und eine gesunde Lebensführung im Alter wissen sollten.

Diese Reihe leistet keine medizinische Fachberatung, sondern zeigt vielmehr, wie jeder selbst dazu beitragen kann, im Alter fit und gesund zu sein und sich wohl zu fühlen. Die Broschüren geben alltagsnahe und leicht umsetzbare Tipps, die Sie sofort ausprobieren können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,

Ihre **Malu Dreyer**
Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



	Seite
Kapitel 1:	
Gesund bleiben – gut leben	.8
Gesundheit als Balanceakt?	.8
Krankheiten im Alter	.8
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	.9
Koronare Herzkrankheit	.9
Angina Pectoris	.9
Herzinfarkt	.9
Alarmzeichen bei einem Herzinfarkt können sein	.10
Was tun, wenn die Symptome auftreten?	.10
Schlaganfall	.11
Anzeichen eines Schlaganfalls	.11
Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute!	.11
Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	.12
Herz-Kreislauf-Erkrankungen aktiv vorbeugen	.12
Rückenprobleme	.13
Wunderwerk Wirbelsäule	.13
Autsch, der Rücken tut weh!	.14
Die neuesten Erkenntnisse zur Rückengesundheit	.14
Rückenschmerzen sind normal und meistens harmlos	.14

	Seite
Rückenschmerzen aktiv beeinflussen	.15
Was kann man (vorbeugend) tun?	.15
Wenn es im Nacken sitzt	.15
Osteoporose	.16
Knochen bilden das Gerüst des Körpers	.16
Was können Sie tun, um Osteoporose zu verhindern?	.16
Starke Muskeln machen feste Knochen	.17
Demenz	.18
Was ist Demenz?	.18
Warnsymptome	.18
Was kann der Arzt tun?	.19
Was können Angehörige tun?	.19
Was können alle tun?	.19
Krebs	.20
Kann man Krebs vorbeugen?	.20
10 Regeln gegen Krebs	.21

	Seite
Kapitel 2:	
Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen	.22
Sicher ist sicher – Vorsorgeuntersuchungen geben Sicherheit	.22
Nutzen Sie die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen!	.22
Gesundheits-Check up	.22
Früherkennung von Krebs	.22
Zahnvorsorge-Untersuchungen	.23
Impfen – besonders im Alter!	.24
Was passiert bei einer Impfung in Ihrem Körper?	.24
Gibt es Nebenwirkungen?	.24
Folgende Impfungen werden älteren Menschen empfohlen:	.25
Für alle Impfungen gilt:	.26
Kapitel 3:	
Das muss doch nicht sein – Risiken vermeiden!	.27
Alkohol – den braucht kein Mensch!	.27
Langfristige Wirkung nicht unterschätzen	.27
Wie viel Alkohol ist zu viel?	.27
Nikotin – der blaue Dunst ist lebensgefährlich!	.28
Risiko: Auch Passivraucher leben gefährlich	.28
Hören Sie auf zu rauchen – es lohnt sich in jedem Alter!	.28

	Seite
Nikotinentwöhnung – das ist nicht einfach!	.28
Nutzen Sie Ihre Chance!	.29
Sonne – zu viel ist ungesund!	.29
Die Haut vergisst nichts!	.29
Und welcher Hauttyp sind Sie?	.29
Schützen Sie sich!	.30
Weitere Tipps für gesundes Sonnenbaden	.30
Große Hitze – was tun?	.31
Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin...	.31
Stress – zu viel macht krank	.32
Entspannungstechniken	.32
Übergewicht – so bekommen Sie Ihr Fett weg!	.32
Sind Sie übergewichtig?	.33
Fett weg mit der Doppelstrategie	.33

Kapitel 1:

Gesund bleiben – gut leben

Gesundheit ist ein hohes Gut. Gesund zu sein und gesund zu bleiben, das steht auf der Wunschliste für das zukünftige Leben bei fast allen Menschen ganz weit oben. Oft sogar an erster Stelle. Aber was bedeutet das eigentlich genau – gesund sein?

Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit ein sehr umfassender Begriff, der viel mehr meint, als das Nichtvorhandensein von Krankheiten. Gesundheit gilt laut WHO als Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Gesundheit umfasst also den ganzen Menschen. Es geht nicht nur um die körperliche Unversehrtheit und das „nicht krank sein“. Gesund sein bedeutet auch, dass man psychisch ausgeglichen ist, sich gut fühlt und viele soziale Kontakte pflegt.

Gesundheit als Balanceakt?

Die Erhaltung von Gesundheit wird heute zunehmend als ein Prozess verstanden. Gesund bleiben, das ist nicht allein eine Entscheidung des Schicksals. Es geschieht nicht automatisch, sondern erfordert aktive Mitbeteiligung. Denn: In unserem alltäglichen Leben gibt es viele Belastungen, denen Körper und Seele ausgesetzt sind. Um mit diesen Belastungen klar zu kommen, brauchen wir Schutzfaktoren, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und so verhindern, dass wir trotz Belastungen krank werden. Ein Beispiel: Eine Sekretärin sitzt viele Stunden täglich im Büro und arbeitet am Computer. Diese einseitige Haltung stellt eine gesundheitliche Belastung dar. Wenn diese Sekretärin jedoch regelmäßig abends ein muskelaufbauendes Rückentraining absolviert und während ihrer Arbeit zwischendurch aufsteht und die Schultern lockert, hat sie gute Chancen, trotz der Gesundheitsbelastung „Langes Sitzen“ nicht krank zu werden. Schutzfaktoren wirken also den Belastungen und Risikofaktoren entgegen, denen wir im Alltag ausgesetzt sind und

erhalten die Gesundheit. Was in der Theorie kompliziert klingt, kann manchmal ganz einfach sein. Sie bauen Schutzfaktoren auf, wenn Sie sich gesund und vielseitig ernähren und wenn Sie sich regelmäßig bewegen. Sie bauen aber auch einen Schutzmantel auf, wenn Sie Freunde und Bekannte haben, mit denen Sie sich austauschen können und die Sie anerkennen und mögen. Geistige Anregung, Spaß und Lebensfreude, lautes Lachen und spannende oder interessante Unternehmungen mit dem Partner, all das können Schutzfaktoren sein, die Ihnen (und uns allen) helfen, mit den Belastungen des Alltags klar zu kommen und gesund zu bleiben. In dem Prozess der Gesunderhaltung befinden sich also die Risiko- und die Schutzfaktoren in ständiger Auseinandersetzung miteinander. Wer ist stärker? Welche Seite überwiegt? Sind wir zu hohen Belastungen ausgesetzt und kümmern wir uns zu wenig um den Aufbau gesundheitsförderlicher Ressourcen, dann – so die Theorie – wächst das Risiko, krank zu werden. Wer auf Dauer gesund bleiben will, muss also auch daran denken, sich etwas Gutes zu tun und Schutzfaktoren aufzubauen.

Krankheiten im Alter

Es gibt viele Krankheiten, die Menschen im fortgeschrittenen Alter besonders häufig treffen. Einige dieser Krankheiten sind in erheblichem Maße beeinflusst durch unseren Lebensstil. Sie entwickeln sich im Laufe der Jahre und Jahrzehnte und manifestieren sich, bis letztendlich eine chronische Krankheit daraus wird. Bei diesen Krankheiten hat man auch im fortgeschrittenen Stadium noch die Chance, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen – durch ein gesundheitsförderndes Verhalten. Dies ist beispielsweise bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Fall.

Andere Krankheitsverläufe können nach dem Ausbruch der Erkrankung leider nicht mehr durch das Verhalten des Betroffenen beeinflusst werden. In diesen Fällen geht es darum, die Krankheit positiv zu bewältigen und möglichst angemessen damit umzugehen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Etwa jeder zweite Mensch stirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Hier ein kurzer Überblick über die Formen:

Koronare Herzkrankheit

Eine der wichtigsten Ursachen von Herz-Erkrankungen ist die Arterienverkalkung, Arteriosklerose genannt. Ablagerungen an den Gefäßwänden führen zur Verengung und Verhärtung der Arterien. Eine fortgeschrittene Arteriosklerose kann zu bleibenden Schäden an den Herzkranzgefäßen führen, die den Herzmuskel dann schlechter mit Blut und frischem Sauerstoff versorgen. In diesem Fall spricht man von einer Koronaren Herzkrankheit (KHK).

Angina Pectoris

Bei der Angina Pectoris (Herzenge) verringert sich durch vorübergehende Verkrampfung der Gefäßwandmuskulatur der Durchmesser der Herzkranzgefäße so sehr, dass es kurzfristig zu einer Minderdurchblutung des Herzens kommt. Das führt zu Engegefühl in der Brust (Gefühl des Eingepanzertseins) und eventuellen Schmerzen in der Herzgegend, die auch bis in den linken Arm hinein strahlen können.

Herzinfarkt

Bei einem Herzinfarkt wird ein Herzkranzgefäß, das meist bereits durch Arteriosklerose verengt ist, durch das Ablösen von Ablagerungen (Plaques) verschlossen. Diese Unterbrechung der Blutzufuhr führt dazu, dass in einzelnen Teilen des Herzens ein plötzlicher Sauerstoff- und Nährstoffmangel herrscht. Die Folge: Das Muskelgewebe stirbt ab und die Herzpumpleistung sinkt. Wenn große Teile des Herzmuskelgewebes zerstört sind, kann das gesamte Herz versagen. Doch auch nicht tödlich verlaufende Herzinfarkte hinterlassen Narbengewebe, das die Leistungsfähigkeit des Herzens bleibend einschränken kann. Dann kommt es zu einer Herzschwäche, Herzinsuffizienz genannt. Auch Herzrhythmusstörungen können eine Folge des Herzinfarktes sein.

Das Infarktrisiko nimmt mit steigendem Blutdruck zu und mit sinkendem Blutdruck ab. Ein stark erhöhter Blutdruck muss deshalb unbedingt behandelt und gesenkt werden. Bei Zuckererkrankten sind die Blutgefäße stark in Mitleidenschaft gezogen. Ein erhöhter Cholesterinwert gehört neben Rauchen und Bluthochdruck zu den gefährlichsten Risikofaktoren für die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.



Alarmzeichen bei einem Herzinfarkt können sein

Schwere Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer oder in den Oberbauch ausstrahlen können und länger anhalten

Engegefühl, Druckgefühl oder Brennen im Brustkorb

Atemnot

Übelkeit, Brechreiz und Angstgefühle

Kalter Schweiß

Blässe im Gesicht

Nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb

Es gibt Hinweise darauf, dass sich die Alarmzeichen bei Frauen oft etwas anders äußern als bei Männern. Bei Frauen treten Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufig als alleinige Symptome auf, ohne die typischen Schmerzen oder Engegefühle in der Brust.

Was tun, wenn die Symptome auftreten?

> **Sofort handeln!**

Viele Personen neigen dazu, zu zögern und zu warten, statt direkt den Rettungswagen zu rufen. Dies passiert vor allem, wenn die Symptome mitten in der Nacht oder am Wochenende auftreten. Warten Sie nicht, auch nicht vom Wochenende bis zum Montag oder von der Nacht bis zum kommenden Morgen. Reagieren Sie sofort! Es geht nicht um eine normale ärztliche Behandlung, für die man genug Zeit hat. Es zählt jede Minute!

> **Rettungsdienst alarmieren!**

Alarmieren Sie den Rettungsdienst ohne Zeitverzögerung – der Betroffene muss sofort ins Krankenhaus gebracht werden. Verlieren Sie keine wertvolle Zeit. Rufen Sie nicht erst bei Angehörigen oder beim Hausarzt an.

> **Wählen Sie 112 oder die örtliche Notrufnummer!**

Wenn Sie den Rettungswagen alarmieren, äußern Sie sofort Ihre Vermutung. „Ich vermute einen Herzinfarkt!“ Dann wird ein Rettungswagen zu Ihnen geschickt. Dieser ist mit einem Defibrillator ausgestattet, der lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) beenden kann.

Schlaganfall

In Deutschland erleiden etwa 200.000 Menschen im Jahr einen Schlaganfall. Noch immer sterben fast 20 Prozent der Betroffenen, circa ein Drittel behält mehr oder weniger starke Behinderungen, ein Drittel übersteht den Schlaganfall ohne nennenswerte Folgen. Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland und sogar die führende Ursache andauernder Behinderung. Obwohl das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden mit steigendem Alter zunimmt, sind immer öfter auch junge Menschen davon betroffen. Der Schlaganfall entsteht durch einen akuten Durchblutungsmangel in Teilen des Gehirns, der durch zwei völlig unterschiedliche Ursachen ausgelöst werden kann:

Entweder

> ein oder mehrere Blutgefäße sind verengt oder verstopft (z. B. durch Arteriosklerose). Dieses führt zu einem Hirninfarkt

oder

> ein oder mehrere Blutgefäße reißen (z.B. durch zu hohen Blutdruck) und es kommt zu einer Hirnblutung.

Abhängig von der Lokalisation und dem Ausmaß der Schädigung zeigen sich dann die Symptome

Anzeichen eines Schlaganfalls



Plötzlich auftretende Lähmung oder Gefühlsstörung (Taubheitsgefühl) einer Körperseite

Plötzlich auftretende Sehstörungen

Plötzlich einsetzende Sprach- und Sprechstörungen

Plötzlicher heftiger Schwindel und Gangunsicherheit.

Auch wenn diese Symptome nur kurzzeitig und vorübergehend auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute!

Bei einem Verdacht auf Schlaganfall gilt vor allem: Schnell handeln! Durch rasches Reagieren und einen frühen Beginn der Therapie können Gehirnzellen vor dem Absterben bewahrt, Folgekomplikationen vermindert und die geistigen und körperlichen Folgen des Schlaganfalls begrenzt oder sogar vollständig vermieden werden.

Wählen Sie 112 oder die örtliche Notrufnummer! Melden Sie der Rettungsdienststelle: „Verdacht auf Schlaganfall!“

Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, werden durch bestimmte Risikofaktoren begünstigt. Natürlich spielen auch Alter, Geschlecht und Veranlagung bei der Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung eine Rolle. Doch auch Sie persönlich können eine ganze Menge tun, um diese Krankheitsrisiken deutlich zu verringern. Folgende Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung:

Risikofaktoren

- > Bluthochdruck (Hypertonie)
- > Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- > Störungen des Fettstoffwechsels
- > Übergewicht
- > Erhöhung der Harnsäure im Blut
- > Rauchen
- > Bewegungsmangel
- > Stress

Herz-Kreislauf-Erkrankungen aktiv vorbeugen

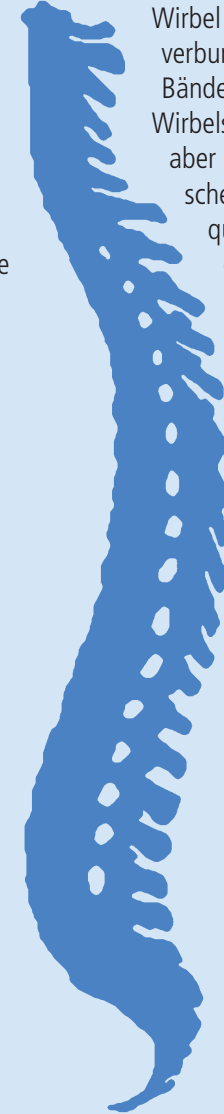
Wenn Sie sich zum Beispiel täglich bewegen, sich gesund und maßvoll ernähren, auf Tabak verzichten und sich regelmäßig bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin durchchecken lassen, dann können Sie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erheblich reduzieren.

Rückenprobleme

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Schon jetzt haben etwa 80 Prozent aller Deutschen mindestens einmal im Leben quälende Rückenschmerzen, bei vielen sind diese Schmerzen inzwischen chronisch. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Tag für Tag leistet unsere Wirbelsäule Schwerstarbeit und wir tun insgesamt viel zu wenig, um sie zu schützen. Sie wird durch jahrelange Fehlbelastung schlichtweg verschlissen. Dabei spricht die Statistik eine deutliche Sprache: Viele Rückenschmerzen lassen sich verhindern, denn sie entstehen nur durch Fehlbelastung im Alltag. Die Ursachen sind vor allem Bewegungsmangel, falsches Heben und Bücken, aber auch einseitige Haltungen ohne Bewegungsausgleich.

Wunderwerk Wirbelsäule

Die Wirbelsäule hat eine zentrale Aufgabe: Sie stützt und stabilisiert uns. Sie ist aber auch dafür verantwortlich, dass wir uns flexibel und beweglich bücken und strecken und uns nach allen Seiten drehen können. Sie besteht aus 30 Wirbelkörpern und überträgt die Last von Kopf, Brustkorb und Schultern auf das Becken und die Beine. Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen Bandscheiben. Zwei benachbarte Wirbel sind durch kleine Wirbelgelenke miteinander verbunden. Die Bandscheiben sorgen gemeinsam mit Bändern, Muskeln und den Gelenken dafür, dass die Wirbelsäule aufrecht und stabil gehalten werden kann, aber gleichzeitig auch sehr beweglich ist. Die Bandscheiben bestehen aus Bindegewebe. Sie sorgen – quasi als Puffer – dafür, dass Stöße abgedämpft und die Belastungen auf die Knochen abgemildert werden. Bandscheiben brauchen Flüssigkeit, damit sie elastisch bleiben. Sie werden allerdings nicht über Blutgefäße ernährt, sondern sie brauchen Bewegung, damit sie frische Nährstoffe aufnehmen und verbrauchte wieder abgeben können. Wer sich also zu wenig bewegt, hat schlecht ernährte Bandscheiben. Und das hat auf Dauer Konsequenzen: Die Puffer zwischen den Wirbeln werden viel schneller brüchig, rissig und porös. Und sorgen so für Rückenschmerzen.



Tipps für einen gesunden Rücken

- Bewegen Sie sich so häufig und so viel wie möglich. Gehen Sie viel spazieren. Machen Sie Walking oder Nordic Walking. Joggen Sie, fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie schwimmen.
- Kräftigen Sie gezielt Ihre Rücken- und Ihre Bauchmuskeln. Gehen Sie dazu in einen Sportverein, ins Fitness-Studio oder machen Sie es allein zu Hause.

Autsch, der Rücken tut weh!

Wenn die Muskelkraft nachlässt, beugt sich der Rücken mit der Schwerkraft. Und das hat Konsequenzen für die Wirbelsäule. Der Abstand zwischen den Wirbeln wird zunehmend geringer. Die Ursache: Die Bandscheiben, die zwischen den einzelnen Wirbelkörpern liegen, werden schlechter ernährt, verlieren an Flüssigkeit und werden flacher. Dann kann es passieren, dass sich der innen liegende Bandscheibenkern nach außen verlagert und auf das Rückenmark drückt. Mögliche Folge: Ein Bandscheibenvorfall mit Schmerzen und Nervenausfällen! Auch die Wirbelgelenke neigen dazu, sich mit zunehmendem Alter zu verändern. Wer sich zu wenig bewegt, produziert zu wenig Gelenkflüssigkeit in den Wirbelgelenken, der Knorpel wird abgerieben. Knorpel ist für die Gesunderhaltung unserer Gelenke wichtig: Er puffert Belastung ab und verteilt den Druck gleichmäßig. Fehlt der Knorpel, verschleißen auch die Gelenke schneller – und das führt zu Schmerzen.

Der häufigste Grund für Rückenschmerzen sind allerdings muskuläre Verspannungen. Die entstehen, wenn wir uns zu wenig oder zu einseitig bewegen. Die Muskeln und das Bindegewebe um die Muskeln herum verkürzen, verhärten und verlieren dann an Geschmeidigkeit und Elastizität. Auch die Blutzufuhr funktioniert in diesem Fall nicht mehr optimal. Wenn das über lange Jahre geschieht, wird es kritisch: Die Muskeln ziehen sich immer mehr zusammen, andere werden immer schwächer. Die Gelenke verlieren an Flexibilität, der ganze Körper verformt sich ungesund. In der Folge kann es zu chronischen Schmerzen kommen, die die Lebensqualität und die Lebensfreude massiv beeinträchtigen.

Doch diese gesundheitlichen Probleme müssen nicht sein. Sie können selbst etwas tun, um sich davor zu schützen.

Die neuesten Erkenntnisse zur Rückengesundheit

Noch vor einigen Jahren empfahl man Menschen, die Rückenschmerzen hatten, sich zu schonen und auszuruhen. Heute weiß man es besser: Die beste Strategie im Umgang mit Rückenschmerzen ist es, aktiv zu bleiben, sich regelmäßig moderat zu bewegen und die Muskeln zu trainieren.

Rückenschmerzen sind normal und meistens harmlos

In der Regel sind Rückenschmerzen harmlos, es steckt meist keine ernsthafte oder gefährliche Krankheit dahinter. Und – sie gehören zum Älterwerden wie graue Haare und Falten. 80 bis 90 Prozent aller Rückenschmerzen klingen innerhalb von vier bis sechs Wochen wieder ab – mit oder ohne Behandlung. Zu viel Schonung, Schmerzvermeidung und passive Behandlungen verlängern die Rückenschmerzen. Die Schmerzen verschwinden umso schneller, je schneller man zu normalen Aktivitäten zurückkehrt. Wer mit unspezifischen, leichten Rückenschmerzen wie ein Kranker behandelt wird, wird sich wie ein Kranker verhalten. Bettruhe und passive Maßnahmen, wie z.B. Massage, sind out. Der optimale Rat bei Rückenschmerzen lautet deshalb: Bleib aktiv und beweg dich!

Nur wenn zusätzlich zu den Rückenbeschwerden andere Symptome, wie zum Beispiel deutlicher Gewichtsverlust, Fieber, starkes Schwitzen und heftige Schmerzen in der Nacht, Gefühlsstörungen in Armen oder Beinen, hinzukommen, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Aber nur in zwei von 100 Fällen sind Rückenschmerzen mit einer gravierenden Krankheit verbunden.

Rückenschmerzen aktiv beeinflussen

Entscheidend für den Umgang mit Rückenschmerzen ist die Überzeugung, dass man sie selbst beeinflussen kann. Wenn Sie mit sich selbst, Ihrem Leben, Ihren sozialen Beziehungen und Ihrer Arbeit zufrieden sind, wirken sich Rückenschmerzen weniger beeinträchtigend aus. Wer jedoch mit sich selbst unzufrieden ist, bekommt schneller chronische Rückenschmerzen. Auf den Punkt gebracht: Eine hohe Lebens- und Arbeitszufriedenheit senkt das Risiko, dass Rückenschmerzen chronisch werden.

Was kann man (vorbeugend) tun?

1. Am wichtigsten ist es, die Einstellung zu Rückenschmerzen zu verändern. Betrachten Sie Rückenschmerzen als ein Körpersignal, das Ihnen zeigt, dass Sie vielleicht zu lange bewegungslos vor dem Computer gesessen oder zu viel im Garten gearbeitet haben. Aber werden Sie deshalb nicht zum Stubenhocker. Nutzen Sie Ihre Selbsthilfemöglichkeiten: Ein warmes Bad, einen entspannten Abendspaziergang, eine leichte Lockerungsgymnastik.
2. Rückenschmerzen treten oft auf, wenn die körperliche und psychische Belastbarkeit geringer ist als die Belastung, der wir tatsächlich ausgesetzt sind. Sie können Ihre Belastbarkeit deutlich steigern, wenn Sie sich fit halten und aktiv Sport treiben, am besten mindestens zwei Mal in der Woche. Suchen Sie sich einen Sport aus, der Ihnen Spaß macht und gut tut. Nutzen Sie außerdem alle Bewegungsmöglichkeiten, die der Alltag bietet: Treppen steigen statt den Fahrstuhl nehmen, zu Fuß gehen statt mit dem Auto fahren usw.

3. Vermeiden Sie Zwangshaltungen: Wechseln Sie im Job oder zu Hause Ihre Haltung bzw. Sitzposition so oft wie möglich. Stehen Sie öfter mal auf, recken und strecken Sie sich und dehnen Sie Ihre Muskeln. Sitzen Sie so aktiv wie möglich – überall.

Wenn es im Nacken sitzt

Der Nacken ist der schwächste und damit auch der anfälligste Teil der Wirbelsäule. Die kleinen Nackenmuskeln verspannen oft, wenn der Kopf über längere Zeit ungünstig gehalten wird, zum Beispiel beim Sitzen vor dem Computer in vorgebeugter Haltung. Die Folge: Der Nacken wird steif, das Gewebe nur noch schlecht durchblutet. Das verursacht manchmal Schmerzen, die bis in den Kopf ausstrahlen können. Was können Sie tun? Falls Sie viel vor dem Computer sitzen, sollten Sie unbedingt überprüfen, ob der Bildschirm in der richtigen Höhe angebracht ist. Dabei muss sich der obere Bildschirmrand etwa auf Augenhöhe befinden. Ansonsten können Ihnen lockere Gymnastik, viel Bewegung oder sanfte Massagen helfen.

Osteoporose

Knochen bilden das Gerüst des Körpers

Genau 206 Knochen bilden das Gerüst des Körpers, sie stützen und stabilisieren uns. Sie sind sehr stabil und fest, gleichzeitig verfügen sie aber auch über eine innere Elastizität. Diese Elastizität ist notwendig, damit die Knochen trotz der manchmal sehr hohen Druck-, Zug- oder Biegebelastungen, die auf sie einwirken, nicht brechen.

Unsere Knochen sind lange nicht so starr und leblos, wie man das vermuten würde, wenn man sich ein Skelett vorstellt. In ihrem Inneren ist permanent etwas in Bewegung. Jeder Knochen verfügt nämlich über Knochenaufbau- und Knochenabbauzellen. Und diese Zellen sind ständig in Aktion: Während die Abbauzellen Knochengewebe auflösen, ersetzen die Aufbauzellen dieses durch neues Knochenmaterial. In jedem unserer 206 Knochen herrscht also durchgängig Betriebsamkeit. Rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, das ganze Leben hindurch. Der Grund für diese permanente Bautätigkeit: Frische Knochensubstanz ist deutlich stabiler als alte. Bei erwachsenen Menschen halten sich Aufbau- und Abbauprozesse von Knochensubstanz die Waage.

Osteoporose

Bei vielen Menschen lassen aber bereits ab dem 35. bis 40. Lebensjahr die Aufbauzellen in ihrer Aktivität nach, so dass mehr Knochensubstanz ab- als wieder aufgebaut wird. Die Folge: Wir verlieren Jahr für Jahr etwa ein Prozent an Knochenmasse. Was als natürlicher Abbauprozess von Knochensubstanz beginnt, entwickelt sich manchmal im Laufe der Jahre zu einer (Skelett-)Krankheit, Osteoporose genannt. Im Alter von 50 bis 70 Jahren erkranken etwa 20 Prozent der Frauen und drei Prozent der Männer daran, bei den über 70-jährigen sind es fast 60 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer. Am häufigsten tritt die Krankheit bei Frauen schleichend während und nach den Wechseljahren auf, also um das 50. Lebensjahr herum.

Verantwortlich dafür ist die geringere Östrogenproduktion des weiblichen Körpers in dieser Lebensphase. Das Hormon Östrogen hält die Knochenabbauzellen im Zaum und bremst ihre Aktivität. Wird weniger Östrogen gebildet, werden die Abbauzellen erst richtig aktiv. Vor den Wechseljahren verlieren Frauen durchschnittlich jährlich etwa 0,3 bis 0,5 Prozent an Knochenmasse, danach sind es zwischen zwei und drei Prozent.

Dabei verliert der Knochen Kalk, die Knochenmasse nimmt ab und dies führt häufig zu Knochenbrüchigkeit. Die Knochen können dabei extrem brüchig, manchmal sogar so instabil werden, dass sie fast von ganz allein, ohne große Belastung brechen. In Extremfällen reicht ein falscher Tritt aus, um zum Bruch des Oberschenkelknochens zu führen. Oder ein tiefer Atemzug reicht, um die Rippen zu brechen.

Ein heutzutage eher seltenes sichtbares Zeichen dieser Erkrankung ist der sogenannte „Witwenbuckel“.

Was können Sie tun, um Osteoporose zu verhindern?

Oft ist eine familiäre Veranlagung für die Entstehung einer Osteoporose verantwortlich – daran kann man natürlich nichts ändern. Aber trotzdem muss Osteoporose kein Schicksal sein. Es gibt viele Wege, um den Abbau der Knochenmasse aufzuhalten oder zu verringern:

Wer aktiv lebt und sich viel bewegt, kann damit der Entwicklung einer Osteoporose vorbeugen. Denn Bewegung, und zwar vor allem ein gezieltes Muskeltraining, verhindert nachweislich den Abbau von Knochensubstanz. Das hängt damit zusammen, dass die Muskeln über ihre Ausläufer, die Sehnen, am Knochen befestigt sind. Die Muskeln beginnen und enden an den Knochen. Wenn ein Muskel aktiv ist, also sich beugt und wieder streckt, dann übt das Druck und Zug auf die Knochen aus, an denen er befestigt ist. Und diese Impulse veranlassen die knochenaufbauenden Zellen ihre Tätigkeit zu verstärken. Warum? Ganz einfach: Je stärker ein Muskel ist, desto mehr Druck übt er während einer

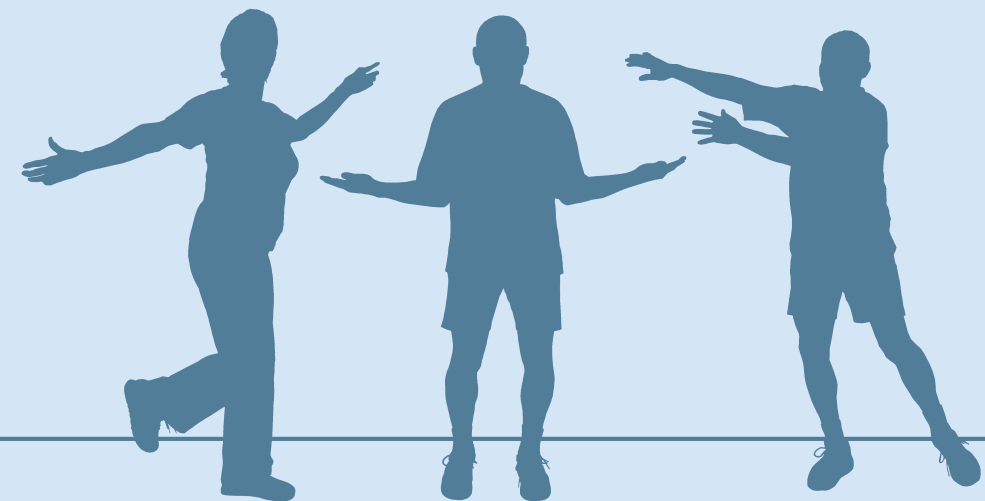
Bewegung auf den Knochen aus. Damit der Knochen diesem Druck gewachsen ist und nicht daran zerbricht, muss er sich anpassen und Substanz aufbauen. Er wird stabiler. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass inaktive Menschen, die sich wenig bewegen, häufiger an Osteoporose erkranken als aktive, ältere Menschen. Eine Studie beispielsweise konnte nachweisen, dass bei 80-jährigen Frauen nach drei Jahren Training die Knochenmasse um 4,2 Prozent zugenommen hat, während im gleichen Zeitraum bei inaktiven Frauen die Knochenmasse um 2,5 Prozent abgenommen hat.

Und Sie können noch mehr tun, um sich vor Osteoporose zu schützen: Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Kalzium zu sich nehmen. Wenn Sie älter als 50 sind, brauchen Sie täglich 1,5 Gramm Kalzium. Besonders viel Kalzium steckt in Milchprodukten. Ein Gramm Kalzium steckt zum Beispiel in 0,8 Litern Milch oder in 800 Gramm Joghurt. Kalzium kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden und muss deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Der Mineralstoff ist deshalb so wichtig, weil er vom Körper beim Aufbau von Knochensubstanz gebraucht wird.

Infokasten

Starke Muskeln machen feste Knochen

Wissenschaftler verglichen bei insgesamt 73 Frauen nach den Wechseljahren den Knochenmineralgehalt in der Lendenwirbelsäule und im Oberschenkelhals bei verschiedenen Sportarten. Über einen Zeitraum von einem Jahr machte eine der Versuchsgruppen Krafttraining, die zweite Ergometer-Training auf dem Standfahrrad und die dritte absolvierte ein sanftes Gymnastikprogramm. Das Ergebnis: Nur die erste Gruppe, die das Muskeltraining absolviert hat, konnte den Verlust an Knochensubstanz durch das Training stoppen.



Demenz

Was ist Demenz?

Der Begriff „Demenz“ kommt aus dem Lateinischen und lässt sich aus den Wortteilen de = weg und mens = Geist/Denkvermögen ableiten. Demenzkranke leiden unter Gedächtnisstörungen, ihr Gehirn hat Schwierigkeiten, Informationen aufzunehmen, zu speichern und abzurufen. Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns, die sich langsam und allmählich entwickelt. Die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken steigt mit dem Alter. Die Hauptsymptome sind Gedächtnis- und Verhaltensstörungen. Den Erkrankten fällt es zunehmend schwerer, sich zeitlich und örtlich zu orientieren. Sie können wichtige Aufgaben, wie zum Beispiel „sich etwas merken“, „sprechen“ oder „sich anziehen“ zunehmend nicht mehr ausüben. Die Alzheimer Erkrankung ist die häufigste Form der Demenz (80 Prozent). Dabei sterben die Nervenzellen des Gehirns ab. In 20 Prozent aller Fälle wird der Gedächtnisverlust von Durchblutungsstörungen des Gehirns ausgelöst. In Rheinland-Pfalz sind fast 50.000 Menschen von dieser Krankheit betroffen.

Warnsymptome

An Demenz erkrankte Menschen werden nicht nur vergesslich, sie haben auch Probleme, Zusammenhänge zu erfassen und verlieren die Fähigkeit, klar zu denken. Wenn die folgenden Warnsymptome auftreten, sollte der Betroffene von einem Arzt untersucht werden:

• Starke Vergesslichkeit

Wenn Termine oder Namen nicht nur gelegentlich, sondern sehr häufig vergessen werden, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass die Gedächtnisleistung abnimmt.

• Probleme bei Gewohnheitshandlungen

Fast jeder erinnert sich ab und zu nicht mehr daran, ob er die Kaffeemaschine ausgemacht hat, bevor er das Haus

verlassen hat. Doch an Demenz erkrankte Menschen vergessen unter Umständen sogar, dass sie einen Kaffee gekocht haben.

• Sprachschwierigkeiten

An Demenz erkrankten Menschen fallen manchmal ganz einfache Worte nicht mehr ein. Dadurch werden ihre Sätze oft unverständlich.

• Räumliche und zeitliche Desorientierung

An Demenz erkrankten Menschen kann es passieren, dass sie in ihrer Straße stehen und nicht wissen, wo sie sind und wie sie nach Hause kommen.

• Eingeschränkte Urteilsfähigkeit

Demenziell erkrankte Menschen können Sachverhalte nicht mehr angemessen beurteilen. So kann es passieren, dass sie beispielsweise im Sommer einen Pullover tragen oder im Winter barfuß auf der Straße herumlaufen.

• Nachlassen des abstrakten Denkens

Häufig werden Zahlen nicht mehr richtig verstanden und eingeordnet.

• Unpassendes Ablegen von Gegenständen

Manchmal werden Gegenstände an völlig unpassenden Stellen abgelegt, z.B. die Zahnbürste im Kühlschrank oder der Kaffeelöffel im Badezimmer.

• Stimmungsschwankungen

Die Stimmungen schwanken plötzlich, unvorhersehbar und ohne erkennbaren Grund.

• Veränderungen der Persönlichkeit

Manchmal verändert sich die Persönlichkeit grundlegend und über eine lange Zeit hinweg.

• Verlust an Motivation und Eigeninitiative

Demenz kranke verlieren häufig jegliches Interesse an Hobbys, an ihrer Arbeit, an einer neuen Aufgabe.

Was kann der Arzt tun?

Es ist wichtig, eine Demenzerkrankung rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, damit durch die richtige Behandlung die Selbständigkeit des Kranken so lange wie möglich aufrechterhalten werden kann. Der Arzt wird zunächst einmal prüfen, ob es sich tatsächlich um eine krankhafte Störung des Gehirns (Demenz) handelt oder ob ein normaler altersbedingter Leistungsabfall vorliegt. Dazu werden mit Hilfe einer Computertomographie oder ähnlicher Verfahren Bilder vom Gehirn aufgenommen, auf denen der mögliche Verlust des Gehirngewebes sichtbar wird. Gedächtnis- und Orientierungstests stellen den Schweregrad der Krankheit fest. Medikamente verzögern das Fortschreiten dieser unheilbaren Krankheit und mildern extreme Stimmungsschwankungen. Darüber hinaus wird versucht, die Kranken geistig und körperlich zu aktivieren und anzuregen. Es ist nachgewiesen, dass Symptome wie Angst oder Unruhe durch eine Aktivierung der Menschen positiv beeinflusst werden können.

Was können Angehörige tun?

Als Angehöriger sollte man lernen, die Erkrankung zu akzeptieren und mit ihr umzugehen. Das ist oft sehr schwierig. Machen Sie sich klar: Der Demenzkranke ist nicht trotzig oder böswillig. Er hat die Kontrolle über sein Verhalten verloren, zumindest zeitweise.

Wenn Sie als Angehöriger – Ehepartner, Sohn oder Tochter – den Kranken zu Hause pflegen, ist es wichtig, dass Sie für Beständigkeit und Routine im Tagesablauf sorgen.

Eine Beschriftung von Gegenständen hilft dem Gedächtnis, sich zu erinnern. Wichtig ist aber auch: Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung, wenn Sie sie brauchen, zum Beispiel Hilfen für pflegende Angehörige! Prägen Sie sich ein: Sie sind nicht schuld an der Krankheit Ihres Partners, Ihres Vaters oder Ihrer Mutter! Sie sind nicht allein!

Was können alle tun?

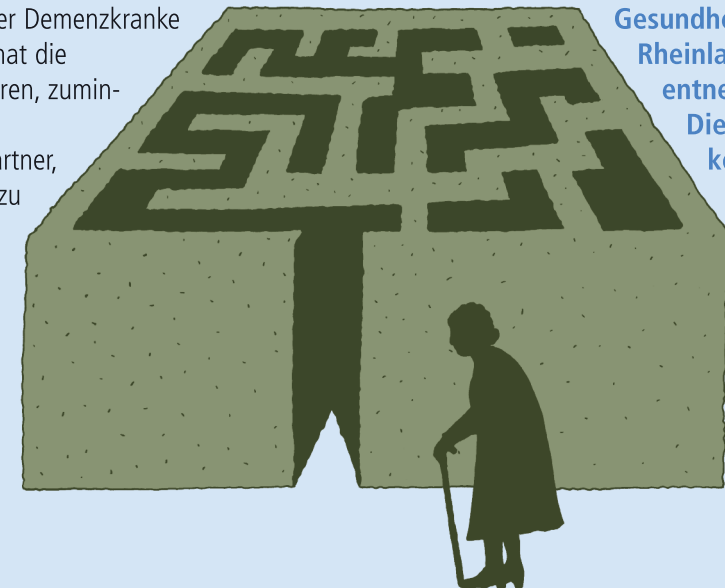
Heute leben viele Menschen allein. Dadurch wird die Nachbarschaftshilfe immer wichtiger. Seien Sie aufmerksam und wachsam, wenn Ihnen ein älterer Mitbürger auf der Straße begegnet. Vielleicht ist es nicht nur der „schrullige Alte“, sondern ein Mensch auf der Suche nach Orientierung, der Hilfe braucht.

Die Krankheit hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun. Durch Ihre Unterstützung und Anteilnahme können Menschen wieder näher zusammenrücken.

Weitere Informationen

Weiterführende Informationen zum Umgang mit demenziell erkrankten Menschen können Sie der Broschüre „Begegnung mit an Demenz erkrankten Menschen“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) entnehmen.

Diese Broschüre ist kostenlos und kann bei der LZG angefordert werden. Sie finden sie auch im Internet unter www.lzg-rlp.de



Krebs

In Deutschland erkranken in jedem Jahr etwa 400.000 Menschen neu an Krebs – er gilt bundesweit als die zweithäufigste Krankheit mit Todesfolge. Bei Krebs handelt es sich um ein unkontrolliertes Wachstum von neuem Gewebe, das durch die Entartung körpereigener Zellen verursacht wird. Diese Zellen besitzen die Fähigkeit, in anderes Gewebe einzudringen und dieses zu zerstören. Krebszellen wuchern und bilden Tumore, das sind Geschwülste aus Gewebsmasse. Diese Tumore bilden sich weiter. Es gibt bösartige (maligne) und gutartige (benigne) Tumore. Gutartige Tumore sind örtlich begrenzt. Sie werden meistens durch das umliegende Gewebe abgekapselt. Bösartige Tumore dagegen können sich über den Krankheitsherd hinweg ausbreiten. Es bilden sich sogenannte Metastasen, Tochtergeschwülste. Erkennt das Immunsystem des menschlichen Körpers die bösartigen Zellen, werden diese von den körpereigenen Fresszellen sofort vernichtet. Wenn das Immunsystem jedoch geschwächt und deshalb nicht mehr voll funktionsfähig ist, können sich die Krebszellen im Körper ausbreiten.

Kann man Krebs vorbeugen?

Sie können Ihr persönliches Krebsrisiko durch gesundheitsbewusstes Verhalten senken. Besonders wichtig ist es, nicht zu rauchen, sich gesundheitsbewusst zu ernähren, sich vor der Sonne und vor Schadstoffen zu schützen und regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen.

Die Europäische Kommission hat die wichtigsten Empfehlungen im Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung zusammengefasst.

10 Regeln gegen Krebs

1. Regel: „Ich rauche nicht.“

Wenn Sie rauchen, sollten Sie so schnell wie möglich damit aufhören. Rauchen Sie niemals in Anwesenheit anderer. Wenn Sie Nichtraucher sind, bleiben Sie es.

2. Regel: „Ich vermeide Übergewicht.“

Übergewicht ist Ursache für verschiedenste Krankheiten und eine erhöhte Sterblichkeit.

3. Regel: „Ich bewege mich täglich.“

Die tägliche körperliche Betätigung reduziert die Gefahr, an Krebs zu erkranken.

4. Regel: „Ich esse mehr frisches Obst und Gemüse.“

Erhöhen Sie Ihren Verzehr an Obst und Gemüse sowie an ballaststoffreichen Getreideprodukten. Nehmen Sie täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich. Begrenzen Sie die Aufnahme von Nahrungsmitteln, die reich an tierischen Fetten sind.

5. Regel: „Ich trinke nur wenig Alkohol.“

Wenn Sie Bier, Wein oder Spirituosen trinken, beschränken Sie als Mann Ihren täglichen Alkoholkonsum auf zwei Gläser, als Frau auf ein Glas.

6. Regel: „Ich schütze meine Kinder und mich vor der Sonne.“

Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände. Dies gilt insbesondere für Kinder und Heranwachsende. Wer zu Sonnenbränden neigt, sollte sich gezielt schützen.

7. Regel: „Ich schütze mich vor krebs-erregenden Stoffen.“

Halten Sie Vorschriften ein, die Sie vor einem Kontakt mit krebserregenden Stoffen schützen. Befolgen Sie die Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften über Substanzen, die Krebs verursachen können, und die Ratschläge des Bundesamtes für Strahlenschutz.

8. Regel: „Ich gehe einmal im Jahr zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung.“

Für Frauen: Ab dem 20. Lebensjahr sollten Sie jährlich die kostenlose Früherkennungsuntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs wahrnehmen. Ab dem 30. Lebensjahr sollten Sie Ihre Brüste und Achselhöhlen abtasten und Ihre Haut untersuchen lassen. Von 50 bis 59 Jahren sollten Sie alle zwei Jahre eine qualitätsgesicherte Mammographie durchführen lassen.

Für Männer: Ab dem 45. Lebensjahr sollten Sie jährlich Ihre Prostata, die äußeren Genitalien und Ihre Haut untersuchen lassen.

9. Regel: „Ich nutze die Darmkrebs-Vorsorge.“

Ab dem 50. Lebensjahr sollten Sie jährlich und ab dem 56. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Darmuntersuchung mittels Stuhlblut-Test durchführen lassen. Ab dem 56. Lebensjahr wird alternativ eine kostenlose Spiegelung des Dickdarms angeboten, die nach ungefähr zehn Jahren wiederholt wird. Nutzen Sie diese Chance!

10. Regel: „Ich lasse mich gegen Hepatitis B impfen.“

Nehmen Sie an Programmen zur Impfung gegen Hepatitis-B-Virusinfektionen teil. So können Sie sich vor Leberkrebs schützen, denn eine chronische Hepatitis hat ein höheres Entartungsrisiko der Leber.

Kapitel 2:

Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

Sicher ist sicher – Vorsorgeuntersuchungen geben Sicherheit

Die typischen Krankheiten im Alter entstehen häufig als Folge eines krankmachenden Lebensstils. Wer sich zu wenig bewegt oder sich übermäßig und falsch ernährt, wird die Konsequenzen seines Verhaltens mit zunehmendem Alter umso deutlicher spüren. Die falsche Lebensführung manifestiert sich im Alter dann in Form von chronischen Krankheiten. Um diese Krankheiten oder auch die Risikofaktoren, die dazu führen, möglichst früh zu erkennen, ist es notwendig, Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen. Die Ärztin oder der Arzt kann körperliche Warnsignale frühzeitig diagnostizieren und möglicherweise sofort behandeln.

Nutzen Sie die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen!

Sie stehen jedem Krankenversicherten in Deutschland zu. Bei diesen Untersuchungen werden mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit frühzeitig erkannt. Und das sind die besten Voraussetzungen, um bei Krankheiten eingreifen und Heilungsprozesse einleiten zu können. Je früher eine beginnende Krankheit erkannt wird, umso größer die Chance einer vollständigen Heilung.

Je nach Alter können Männer und Frauen verschiedene Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen. Diese Untersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Gesundheits-Check-up

Der Gesundheits-Check-up ist eine allgemeinmedizinische Vorsorgeuntersuchung, die jeder Mann und jede Frau ab 35 regelmäßig wahrnehmen sollte: Das gilt auch, wenn man sich persönlich noch vollkommen gesund und fit fühlt.

Für Männer und Frauen ab 35 Jahren bezahlt die Krankenkasse alle zwei Jahre einen Gesundheits-Check up.

Die Untersuchungen helfen, vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenkrankheiten und die Zuckerkrankheit rechtzeitig zu erkennen. Durch Untersuchungen und Gespräche ermittelt der Arzt das individuelle Risiko-Profil des Patienten. Er misst den Blutdruck, hört Herz und Lunge ab, untersucht das Nervensystem und ermittelt den Cholesterinwert sowie den Glucosespiegel im Blut. Wird Eiweiß im Urin nachgewiesen, deutet dies auf eine Nierenerkrankung hin. Ein erhöhter Glucosespiegel im Urin kann auf eine Nierenfunktionsstörung oder auf Diabetes hinweisen.

Früherkennung von Krebs

Wer regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen geht, kann sein persönliches Risiko an Krebs zu sterben erheblich reduzieren. Trotzdem nutzen immer noch viel zu wenig Menschen diese Möglichkeit. Nur 60 Prozent der 25- bis 40-jährigen Frauen nehmen an der Krebsvorsorgeuntersuchung teil. Erschreckend ist die extrem geringe Teilnahme der Frauen über 60: Nur 17 Prozent lassen sich untersuchen. Auch bei den Männern sind die Zahlen alarmierend: In einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach wurde festgestellt, dass von etwa 1500 befragten Männern nur 54 Prozent innerhalb der letzten zwei Jahre bei einer Vorsorgeuntersuchung waren. 13 Prozent der über 45-jährigen Männer haben sie noch nie wahrgenommen. Was ist der Grund? Warum lassen Männer und Frauen sich so selten untersuchen, obwohl sie wissen, dass dies in vielen Fällen lebensrettend sein kann? Viele haben Angst, dass beim Vorsorge-Check etwas Negatives herauskommt. Oft wollen sie auch gar nicht so genau wissen, was ihnen fehlt. Jeder Dritte hält solche Untersuchungen für unangenehm und schmerzhaft und jeder Fünfte glaubt, dass es ohnehin zu spät ist, wenn man dabei etwas feststellt. Schuld an der zögerlichen Haltung scheinen also auch fehlende Informationen zu sein.

Das für alle Krankenversicherten in Deutschland kostenlose Krebsvorsorge- Programm im Überblick:

Für Männer

Prostata- und Genitaluntersuchung in Verbindung mit einer Untersuchung der Haut: Männer ab 45 können sich einmal pro Jahr auf Krebsanzeichen durchchecken lassen: Enddarm-Untersuchung, Prostatauntersuchung, Abtasten der äußeren Geschlechtsteile, Kontrolle der Hautoberfläche.

Für Frauen

Von Beginn des 20. Lebensjahres an können Frauen einmal jährlich an einer Krebs-Früherkennungsuntersuchung teilnehmen. Dabei werden die Zellen aus dem Gebärmutterhals untersucht, der Muttermund wird inspiziert, es erfolgt ein Krebsabstrich und eine zytologische Untersuchung sowie eine gynäkologische Tastuntersuchung.

Ab dem 30. Lebensjahr erfolgen jährlich zusätzlich ein Abtasten der Brust nach Knoten und eine Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung sowie eine Kontrolle der Hautoberfläche.

Zwischen dem 50. und dem 70. Lebensjahr können Frauen im Abstand von zwei Jahren ein Mammographie-Screening durchführen lassen. Dabei werden die Brüste geröntgt.

Für Frauen und Männer

Ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Hautkrebsuntersuchung.

Ab dem 50. Lebensjahr können Frauen und Männer einmal pro Jahr eine Dickdarm- und Rektumuntersuchung durchführen lassen. Es erfolgen eine Tastuntersuchung des Enddarms und ein Test auf verstecktes Blut im Stuhl.

Ab 55 kann eine Darmspiegelung durchgeführt werden. Zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren werden für Frauen und Männer von den Krankenkassen bezahlt, Ärzte empfehlen jedoch einen kleineren Abstand.

Zahnvorsorge-Untersuchungen

Zahnärztliche Kontrolluntersuchungen sind ab dem 18. Lebensjahr einmal im Kalenderhalbjahr vorgesehen. Dabei werden die Zähne und das Zahnfleisch eingehend untersucht.

Nehmen Sie an den
Gesundheitsvorsorge-
Untersuchungen teil,
damit Sie
beruhigt, fit und
voller Energie
Ihr Leben genießen
können!

Impfen – besonders im Alter!

Wussten Sie eigentlich, dass noch vor 100 Jahren in Deutschland mehr als 50.000 Kinder pro Jahr an den Folgen von Scharlach, Diphtherie oder Keuchhusten gestorben sind? Und auch die gefährliche Pockenkrankheit konnte nur durch konsequentes Impfen weltweit so gut wie ausgerottet werden.

Keine medizinische Maßnahme hat so vielen Menschen das Leben gerettet wie die Schutzimpfung. Sie bewahrt Kinder und Erwachsene vor schweren Erkrankungen, die manchmal sogar tödliche Folgen haben können. Dies funktioniert jedoch nur, wenn Sie darauf achten, dass Sie die Impfungen rechtzeitig wahrnehmen und entsprechend auffrischen. In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Jeder ist für sich selbst verantwortlich! Denken Sie zum richtigen Zeitpunkt an die Impfungen und vergessen Sie auch die Auffrischungen nicht!

In Deutschland entscheidet die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Institutes darüber, welche Impfungen sinnvoll und wirklich notwendig sind. Halten Sie sich an diese Empfehlungen, denn nur sie bieten die Gewähr für einen ausreichenden Schutz.

Einige Menschen lehnen Schutzimpfungen heute als künstliche Eingriffe ab. Manche haben die Vorstellung, dass Kinderkrankheiten durchgemacht werden müssten, um das Immunsystem zu trainieren. Vorsicht – dies kann ein gefährlicher Irrtum sein! Denn die Krankheiten, gegen die geimpft wird, sind alles andere als harmlos. Es kann zu gefährlichen Komplikationen kommen: Bei Erkrankungen wie Diphtherie kann es beispielsweise zu einem tödlichen Krankheitsverlauf kommen und auch das Wundstarrkrampf-Risiko wird häufig vollkommen unterschätzt.

Was passiert bei einer Impfung in Ihrem Körper?

Sie bekommen ein Serum verabreicht, das abgetötete oder abgeschwächte Erreger einer Infektionskrankheit enthält. Darauf reagiert Ihr Körper sofort: Er bildet Abwehrstoffe. Das ist gut so, denn damit baut Ihr Körper einen sicheren Schutzpanzer gegen diesen Erreger auf. Das heißt, wenn Sie in der Folgezeit mit einem solchen Erreger in Berührung kommen, kann Ihr Körper sofort reagieren. Der Ausbruch der Krankheit wird verhindert.

Bei einigen Krankheiten braucht der Körper jedoch nicht nur einen, sondern mehrere Anstöße von außen, um einen undurchlässigen Schutzpanzer aufzubauen. Dann muss in bestimmten Abständen mehrmals hintereinander geimpft werden. Bei anderen Krankheiten ist ein Nachimpfen im Erwachsenenalter – eine Auffrischungsimpfung – notwendig, um lebenslang geschützt zu sein.

Gibt es Nebenwirkungen?

Impfungen sind in der Regel gut verträglich. In seltenen Fällen kann es zu Nebenwirkungen kommen: Allgemeines Unwohlsein, Empfindlichkeiten um die Einstichstelle herum, leichte Schwellungen, eventuell leichtes Fieber.

Wenn die Symptome nicht nach kurzer Zeit wieder abklingen, gehen Sie zum Arzt. In der Regel sind die auftretenden Nebenwirkungen jedoch im Vergleich zu den Krankheiten, die sie verhindern, mild und unbedenklich.

**Denken Sie daran:
Impfen ist besonders im
Alter wichtig!**

Überprüfen Sie Ihren Impfschutz. Vielen älteren Menschen fehlen die Auffrischungsimpfungen für Diphtherie, Tetanus oder Poliomyelitis (Kinderlähmung). Am besten ist es, wenn Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gemeinsam überprüfen, ob Ihr Impfschutz wirklich vollständig ist oder ob Sie eine Nachimpfung brauchen. Dazu benötigen Sie Ihren Impfausweis. Heben Sie ihn sorgfältig auf – am besten gemeinsam mit anderen wichtigen Ausweispapieren.

Folgende Impfungen werden älteren Menschen empfohlen:

- **Diphtherie:** alle 10 Jahre
Für alle Personen
- **Influenza (Virusgrippe):** jedes Jahr
Für Personen über 60 Jahren
und bestimmte Berufsgruppen
- **Pertussis (Keuchhusten):** alle 10 Jahre
(Wenn Kinder im Haushalt leben, sollte die Komplettierung/Auffrischung erwogen werden)
- **Kinderlähmung (Poliomyelitis):** alle 10 Jahre
- **Tetanus:** Auffrischung alle 10 Jahre
Bei Verletzung schon nach Ablauf von 5 Jahren
- **Pneumokokken:** Einmalig
Bei Personen über 60 Jahre und für Risikopatienten
- **FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis):**
Bei Reisen in Risikogebiete, als Risikogebiet in Rheinland-Pfalz gilt der Kreis Birkenfeld

Diphtherie

Diphtherie ist eine Erkrankung der oberen Atemwege und wird über Tröpfcheninfektion übertragen. Die Bakterien sondern Gifte ab, deshalb kann es zu Schwellungen im Rachenbereich kommen. Diese führen oft zu schweren Komplikationen, die manchmal sogar tödlich verlaufen.

Keuchhusten (Pertussis)

Keuchhusten äußert sich in krampfartigen Hustenanfällen. Der Keuchhusten wird durch direkten Kontakt und durch Tröpfcheninfektion übertragen. Häufig entwickelt sich aus einem Keuchhusten eine Lungen-, Mittelohr- oder Hirnhautentzündung.

Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Kinderlähmung wird durch Tröpfchen, Kontakt- oder Schmierinfektion übertragen. Das Virus wird über den Mund aufgenommen und verbreitet sich dann im Darm. Bei Ungeimpften kann das Zentrale Nervensystem befallen werden. Die Infektion kann bei zu später Behandlung zu bleibenden Lähmungserscheinungen bis hin zum Tod führen.

Tetanus

Tetanus wird durch das Eindringen von Erregern in Wunden übertragen. Dabei werden die muskelsteuernden Nerven beschädigt. Das kann Lähmungen und Muskelkrämpfe hervorrufen. Die Infektion kann sogar zum Tod führen, wenn sie nicht behandelt wird.

Kombinationsimpfung empfohlen!

Die Impfungen gegen Diphtherie, Keuchhusten, Polio und Tetanus können miteinander kombiniert werden.

Das bedeutet: Ein Arztbesuch, eine Spritze – und ein vierfacher Impfschutz. Und: Dieser muss erst wieder in 10 Jahren aufgefrischt werden.

Pneumokokken

Pneumokokken sind Bakterien, die über Tröpfcheninfektion übertragen werden. Die Erreger besiedeln Nasen- und Rachenraum und führen nicht selten zu schweren Folgeerkrankungen, wie Lungen- oder Hirnhautentzündungen, manchmal auch zu Blutvergiftungen. Jedes Jahr sterben in Deutschland 12.000 Menschen an den Folgen.

Grippe

Grippe wird über Tröpfcheninfektion übertragen und befällt den gesamten Atmungstrakt. Typische Symptome sind plötzlich auftretendes hohes Fieber und Gliederschmerzen. Das Immunsystem wird durch eine Grippe erheblich geschwächt, so dass dadurch auch andere Erreger freie Bahn haben und es zu schweren Komplikationen kommen kann. Verwechseln Sie eine Grippe nicht mit einem grippalen Infekt. Nur am Anfang weisen beide Erkrankungen ähnliche Symptome auf. Ein grippaler Infekt jedoch weist einen deutlich milderen Verlauf auf.

An einer Grippe erkranken Jahr für Jahr zwischen zwei und drei Millionen Menschen. Die Betroffenen sind häufig ältere Menschen. Die jährliche Grippeimpfung wird jeweils im Herbst durchgeführt.

Tollwut

Wer oft in Gebieten mit Wildtollwut in der freien Natur unterwegs ist und viel mit Tieren zu tun hat, sollte sich auch gegen Tollwut impfen lassen. Die Impfung gegen Tollwut ist allerdings keine gesetzliche Regelung!

Für alle Impfungen gilt:

Sie können sie bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt machen lassen und sie sind in der Regel kostenlos. Nur die Kosten für Auslands-Reiseschutzimpfungen müssen von Ihnen selbst übernommen werden. Doch diese Ausgabe sollte Ihnen Ihre Gesundheit schon wert sein. Sicher wollen Sie von einer Fernreise nach Südamerika, Asien oder Afrika nicht mit Hepatitis A, Typhus oder Gelbfieber nach Hause kommen.

Für Reisende gibt es je nach Urlaubsziel eine Reihe von empfohlenen Schutzimpfungen. Wer seinen Urlaub plant, sollte unbedingt seinen Impfschutz überprüfen und sich dazu kompetent beraten lassen – am besten bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, dem Gesundheitsamt oder – je nach Reiseziel – einem Tropeninstitut. Wichtig ist, dass Sie dies möglichst frühzeitig angehen, damit alle notwendigen Impfungen noch rechtzeitig vor Ihrer Abreise gemacht werden können.

Kapitel 3:

Das muss doch nicht sein – Risiken vermeiden!

Alkohol – den braucht kein Mensch!

Alkohol schadet der Gesundheit. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es völlig unnötig, Alkohol zu trinken, ihr Körper braucht keinen Alkohol. Wer Alkohol trinkt, der geht immer auch ein gesundheitliches Risiko ein. Dies wird in unserer Gesellschaft leider häufig bagatellisiert. Es ist üblich, bei gesellschaftlichen Anlässen Alkohol zu trinken. Und auch der Schoppen Rotwein oder das Glas Bier zum Abendbrot sind heute fast üblich. Experten gehen davon aus, dass etwa 7,8 Millionen Menschen regelmäßig zuviel Alkohol trinken. Etwa 1,5 Millionen Menschen sind alkoholabhängig. In jedem Jahr sterben etwa 42.000 Menschen durch Alkohol.



Langfristige Wirkung nicht unterschätzen

Egal, ob Sie Wein, Bier oder Schnaps trinken, der Alkohol wird über die Schleimhäute der Verdauungsorgane ins Blut aufgenommen. Wie schnell der Alkohol im Blut landet, das hängt davon ab, wie viel Sie gegessen haben. Es richtet sich aber auch nach Ihrem Geschlecht, Ihrer Größe und Ihrer körperlichen Verfassung. Sobald der Alkohol im Blut ist, wird er über den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilt. Etwa 30 bis 60 Minuten nach dem Trinken erreicht die Alkoholkonzentration im Blut den höchsten Wert. Danach sinkt sie wieder, weil die Leber den Alkohol langsam abbaut – etwa 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde.

Wer regelmäßig zu viel Alkohol trinkt, schädigt damit viele Organe, vor allem die Leber, die Bauchspeicheldrüse, das Herz, das Nervensystem und die Muskeln. Zu viel Alkohol begünstigt auch die Entstehung von Krebs.

Wie viel Alkohol ist zu viel?

Es ist sicherlich nichts dagegen einzuwenden, wenn Sie sich gelegentlich ein Glas Wein oder Bier genehmigen. Sie sollten jedoch besser nicht jeden Tag Alkohol trinken. Experten empfehlen grundsätzlich, wenig und nicht täglich Alkohol zu trinken. Männer sollten dann nicht mehr als 20 Gramm Alkohol zu sich nehmen (2 Gläser Wein), Frauen maximal 10 Gramm (1 Glas Wein). 10 Gramm Alkohol sind enthalten in 125 Milliliter Wein oder in 250 Milliliter Bier.

Nikotin – der blaue Dunst ist lebensgefährlich!

Wussten Sie eigentlich, dass in Deutschland pro Tag etwa 380 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben? Das sind 140.000 Tote jährlich – und damit mehr Menschen als durch Aids, Alkohol, Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen sterben. Wer viele Jahre lang raucht, nimmt schwere gesundheitliche Risiken in Kauf. Denn jede einzelne Zigarette steckt voller Schadstoffe wie Kohlenmonoxid, Stickstoffoxide, Kadmium, Zink, Nickel, Benzole, Kohlenwasserstoffe und Blei. Allein über 40 krebserregende Stoffe lassen sich im Tabakrauch identifizieren. Wer raucht, hat ein erhöhtes Risiko für Lungen-, Kehlkopf-, Mund-, Zungen-, Magen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, genauso wie für Blasen-, Nieren- und Gebärmutterhalskrebs und für Leukämie. Doch Raucher gehen nicht nur das Risiko ein, an Krebs zu erkranken. Sie erhöhen auch ihre Gefährdung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Außerdem haben Raucher und Raucherinnen häufiger das Problem, impotent oder unfruchtbar zu werden als Nichtraucher.

Risiko: Auch Passivraucher leben gefährlich

Unterschätzen Sie das Risiko nicht, dem Sie ausgesetzt sind, wenn Sie als Nichtraucher über längere Zeit den Qualm anderer Menschen einatmen müssen. Tatsächlich wird durch Passivrauchen die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken, um 25 Prozent erhöht. Denn: Der Qualm, der zwischen den einzelnen Inhalationszügen aus der Zigarette aufsteigt, enthält ebenfalls krebserregende Substanzen. Um es ganz klar zu machen: Wer zwei Stunden lang als Nichtraucher gemeinsam mit einem Raucher in einem verqualmten Raum sitzt, der nimmt genau so viele Schadstoffe auf, als würde er selbst eine Zigarette rauchen. Experten haben errechnet, dass etwa 400 Menschen in jedem Jahr an Lungenkrebs sterben, der durch Passivrauchen ausgelöst wurde.

Hören Sie auf zu rauchen – es lohnt sich in jedem Alter!

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören – egal in welchem Alter. Menschen, die sich das Rauchen abge-

wöhnen, reduzieren damit ihr Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken – Tag für Tag. Je länger Sie es ohne Zigarette aushalten, um so mehr reduziert sich auch das Risiko einer Krebserkrankung. Wer es durchhält, fünf Jahre lang nicht mehr zu rauchen, dessen Risiko sinkt um 60 Prozent. Nach 15 bis 20 Jahren sind es sogar bis zu 90 Prozent. Ein geringes Restrisiko bleibt jedoch, im Vergleich zu Menschen, die nie geraucht haben, immer bestehen.

Teer- oder nikotinarme Zigaretten sind nicht gesünder!

Wer glaubt, gesünder zu leben, wenn er auf teer- oder nikotinarme Zigaretten umsteigt, hat weit gefehlt: Experten gehen davon aus, dass Umsteiger von starken auf leichtere Zigaretten tiefer inhalieren oder mehr rauchen, um die gewohnte Menge an Nikotin aufzunehmen.

Also: „Rauchen light“ oder „Rauchen mild“, das gibt es einfach nicht. Sie müssen sich das Rauchen schon völlig abgewöhnen!

Nikotinentwöhnung – das ist nicht einfach!

Zugegeben, es ist nicht einfach, sich das Rauchen abzugewöhnen. Denn: Rauchen macht abhängig – sowohl körperlich als auch psychisch. Wer sich nach jahrelanger regelmäßiger Nikotinzufuhr dafür entscheidet aufzuhören, der muss mit Entzugserscheinungen rechnen: Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Gereiztheit sind nur einige Beispiele. Oft wird der Nikotinentzug zum regelrechten Härtestest. Doch denken Sie daran: Es lohnt sich! Sogar schwere Veränderungen der Zellen in den Bronchien können sich zurückbilden, wenn der Körper nicht mehr von krebserregenden Stoffen gequält wird. Heute stehen Ihnen bei der Nikotinentwöhnung einige Hilfsmittel zur Verfügung: Kaugummi, Tabletten, Pflaster. Diese Mittel enthalten geringe

Mengen Nikotin, die der Körper aufnehmen kann. Damit werden die Entzugssymptome in den ersten Tagen etwas abgemildert.

Nutzen Sie Ihre Chance!

Mit dem Rauchen aufzuhören, das geht nicht von heute auf morgen. Langjährige Raucher werden lange brauchen, bis sie völlig problemlos ohne Zigarette leben können. Doch – nutzen Sie Ihre Chance! Tun Sie es einfach! Wenn Sie merken, dass Sie dabei Hilfe brauchen, holen Sie sich Unterstützung. In Kursen, Büchern und Broschüren werden Wege aus der Nikotinsucht beschrieben und begleitet.



Sonne – zu viel ist ungesund!

Menschen brauchen Sonne. Sie wärmt uns, streichelt die Haut, macht gute Laune und fördert die Vitalität. Außerdem regt sie die Bildung von Vitamin D an und das stärkt den Knochenbau. Prinzipiell reicht es jedoch, wenn wir uns alle zwei Tage zehn Minuten lang der Sonne aussetzen. Mehr muss eigentlich nicht sein!

Das Problem: Die Sonne sendet auch unsichtbare Strahlen aus, die die Haut schädigen können, das sogenannte ultraviolette Licht. Es gibt kurzwellige UVB-Strahlen und langwellige UVA-Strahlen.

Die Haut vergisst nichts!

Die meisten Menschen wissen zwar, dass Sonne der Haut auch schadet. Trotzdem meinen sie, dass man mit gebräunter Haut gesünder und attraktiver aussieht. Leider verwenden immer noch viel zu wenige Menschen Sonnenschutzmittel – Männer noch weniger als Frauen. Zu viel UV-Strahlung verursacht Falten und Pigmentflecken. Viele Menschen nehmen einen Sonnenbrand in Kauf, um braun zu werden. Ihr Motto: Erst rot – dann braun. Doch ein Sonnenbrand ist eine Entzündung der Haut und dementsprechend reagiert die Haut: Sie setzt freie Radikale frei, die das Bindegewebe angreifen und die Haut faltig und fleckig machen. Schlimmstenfalls droht Hautkrebs.

In den letzten Jahren hat die Zahl dieser Erkrankungen enorm zugenommen. Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 120.000 Menschen neu an Hautkrebs. Denn: Die Haut vergisst die Schädigungen durch die Sonne nie. Hautkrebs tritt bei Menschen, die sich oft ungeschützt in der Sonne aufhalten, häufiger auf als bei Menschen, die seltener in der Sonne sind. Wer kein Risiko eingehen möchte, Hautkrebs zu entwickeln, der sollte auf einen optimalen Sonnenschutz nicht verzichten.

Und welcher Hauttyp sind Sie?

Eigentlich ist es gar nicht so schwer, sich gegen die Sonne zu schützen. Denn im Durchschnitt bekommen wir in

Deutschland die UV-Strahlung des ganzen Jahres an nur 39 Tagen ab – nämlich im Urlaub und an sonnigen Wochenenden.

Zunächst einmal sollten Sie Ihren Hauttyp kennen. Sie können ihn bestimmen, wenn Sie diese Frage beantworten: Was geschieht, wenn Sie sich 30 Minuten lang ungeschützt der Sonne aussetzen? Gehören Sie zum Hauttyp 1? Dann haben Sie nach einem halbstündigen Sonnenbad immer einen Sonnenbrand, jedoch keine Bräunung. Der Hauttyp 2 entwickelt ebenfalls einen Sonnenbrand, jedoch gleichzeitig eine schwache Bräunung. Gehören Sie zum Hauttyp 3? Dann bekommen Sie nach einer halben Stunde in der prallen Sonne nur einen leichten Sonnenbrand, werden jedoch gut braun. Wer zum Hauttyp 4 gehört, bekommt keinen Sonnenbrand, ist aber gut gebräunt.

Das größte Hautkrebsrisiko durch Sonne haben Menschen mit heller Haut (Hauttyp 1 und 2).

Schützen Sie sich!

Auf allen Sonnenschutzmitteln ist ein Lichtschutzfaktor angegeben. Er zeigt Ihnen, wie viel Mal länger Sie sich nach Auftragen der Creme in der Sonne aufhalten dürfen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Wählen Sie je nach Hauttyp und Intensität der Sonnenstrahlen die für Sie richtige Creme aus. Der Sonnenschutz wird heute immer komfortabler: Es gibt ihn auch als praktisches Spray. Sie brauchen sich nicht einmal mehr mühevoll einzucremen. Einmal sprühen – und schon rieseln tausende kleinster Tröpfchen auf die Haut. Aber egal ob Spray, Gel, Öl oder Creme – eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden müssen Sie cremen oder sprühen und das Ganze alle zwei bis drei Stunden noch einmal wiederholen. Drücken Sie dabei kräftig auf die Tube oder auf die Sprühflasche: Um den angegebenen Lichtschutzfaktor tat-

sächlich auch zu erreichen, brauchen Sie richtig viel – etwa 25 bis 30 ml Creme für den ganzen Körper. Das ist mindestens soviel, wie in ein Schnapsglas passt. Und wenn Sie viel schwitzen, müssen Sie den Sonnenschutz sogar öfter auftragen. Wenn Sie ins Wasser gehen, brauchen Sie wasserfeste Creme. Schützen Sie ihre Lippen mit einem Sonnenschutzstift.

Weitere Tipps für gesundes Sonnenbaden

- Benutzen Sie unbedingt eine Sonnencreme, die gegen UVA und gegen UVB-Strahlen schützt. Beide Strahlentypen können gefährlich sein.
- Schützen Sie vor allem die sogenannten „Sonnterrassen“ – also Dekollete, Lippen, Nase und Füße.
- Der beste Schutz gegen die Sonne ist leichte sonnendichte Kleidung und ein Sonnenhut oder eine Schirmmütze.
- An sonnigen und sehr heißen Tagen sollten Sie zwischen 11 und 15 Uhr besser im Schatten bleiben. Aber vergessen Sie nicht, sich auch hier einzucremen. Denn die Wolken lassen 80 Prozent der UV-Strahlung durch.
- Auch gebräunte Haut ist kein echter Schutz vor UV-Strahlen!
- Eine Stunde Sonnenbaden reicht aus!
- Wenn sich Ihre Pigmentmale in der Größe oder der Farbe verändern, wenn Sie jucken, brennen oder bluten, sollten Sie unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen.

Große Hitze – was tun?

Bei großer Hitze bekommen vor allem ältere Menschen oft gesundheitliche Probleme, denn die Regulierung der Körpertemperatur ist im Alter schwieriger. Viele alte Menschen haben nur wenig Durst. Hinzu kommt, dass sie weniger schwitzen als in jungen Jahren und dadurch auch weniger Wärme abgeben. Oft merkt man gar nicht, dass die eigene Körpertemperatur ansteigt, manchmal in bedrohliche Höhe. Es kann zu einem Hitzestau kommen und dadurch in der Folge zu einem Versagen des Herz-Kreislauf-Systems oder der inneren Organe.

Bei großer Hitze sollten Sie daher folgende Tipps beachten:

- Halten Sie sich nicht in heißer Umgebung oder in der Sonne auf. Suchen Sie sich immer einen schattigen Platz.
- Strengen Sie sich bei großer Hitze nicht unnötig an.
- Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht zu hoch ist.
- Halten Sie Fenster oder Rollläden am Tag möglichst geschlossen.
- Ventilatoren können dazu beitragen, die Temperatur abzukühlen.
- Schalten Sie keine Lampen ein, die erzeugen zusätzliche Wärme.
- Lüften Sie Ihre Wohn- und Schlafräume frühmorgens, spätabends und nachts.
- Tragen Sie leichte Kleidung, die Luft durchlässt. Vermeiden Sie Gürtel und Kleidung, die den Körper einengt.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, evtl. nur ein Laken als Decke.

- Essen Sie möglichst mehrmals am Tag kleine Mahlzeiten mit leichter Kost, viel Gemüse und wasserreiches Obst wie Gurken, Tomaten oder Melonen.
- Salzen Sie Ihr Essen ausreichend.
- Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt täglich etwa zwei Liter natriumhaltiges Mineralwasser.

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin...

- Messen Sie im Zweifel ein bis zwei Mal am Tag Ihre Körpertemperatur. Rufen Sie bei Temperaturen über 38 Grad Celsius Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt an.

Stress – zu viel macht krank

Dauerhafte Überlastung und zu viel Stress machen alt. Sie fördern die Bildung freier Radikale und schwächen das Immunsystem. Zu viel Stress kann nicht nur „graue Haare“ machen, er macht auch ernsthaft krank. Und – wer zu viel um die Ohren hat, altert schneller. Wenn Sie das Gefühl haben, überlastet zu sein, sollten Sie erst einmal klären, was Sie unter Druck setzt. Vielleicht sind es ja Dinge, die bei genauerer Betrachtung gar nicht mehr so wichtig sind. Oder es sind Ansprüche, die andere Menschen an Sie haben und gar nicht Ihre eigenen. Manchmal kann man Stress und Druck bereits dadurch reduzieren, dass man lernt, Prioritäten zu setzen oder auch mal „Nein“ zu sagen. Wenn das nicht hilft, sollten Sie verstärkt darauf achten, dass Sie sich genug Pausen gönnen. Pausen sind wichtig. Sie helfen dabei, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu halten.

Entspannungstechniken

Es gibt verschiedene Entspannungsmethoden, die Ihnen zusätzlich helfen können, zur Ruhe zu kommen. Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation oder andere Verfahren werden oft in Kursform von Volkshochschulen, Bildungswerken oder Krankenkassen angeboten. Informieren Sie sich über Angebote, die in Ihrer Nähe stattfinden.

Übergewicht – so bekommen Sie Ihr Fett weg!

Mehr als die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig. Jeder Fünfte ist sogar so dick, dass die Fettpolster zu einem ernsthaften gesundheitlichen Problem geworden sind. Die Tendenz ist steigend, das Problem betrifft immer mehr Menschen. Aber auch, wenn es nur ein paar Kilo sind, die wir zuviel auf den Rippen oder um die Hüften mit uns herumtragen, fragen wir uns: Wie konnte das passieren? Warum werden wir dick? Klar, nie zuvor gab es so viel Nahrung im Überfluss wie heute. Leckeres Essen ist immer griffbereit, der Kühlschrank ist ständig mit Köstlichkeiten gefüllt. Das Problem: Man kann einfach nicht die Finger davon lassen. Hinzu kommt, dass wir immer bewegungsärmer werden. Insgesamt verbrauchen wir viel weniger Energie durch Arbeit oder Bewegung, als gut für uns wäre. Die Folgen: Speckröllchen, dicke Oberschenkel, steigende Kleidergrößen. Auch die Gene machen uns das Abnehmen schwer. Unsere Erbanlagen sind wesentlich älter als der heutige Lebensstil. Sie stammen aus einer Zeit, in der Menschen Tag für Tag schwere, anstrengende körperliche Arbeit leisten mussten und in der es Nahrungsüberfluss – wenn überhaupt – nur ganz selten gab. Dies erschwert uns heute das Abnehmen. Denn wenn wir weniger essen, drosselt der Körper automatisch den Kalorienverbrauch. Er stellt sich



bereits nach kurzer Zeit auf die verminderte Energiezufuhr ein und fährt den Stoffwechsel auf Sparflamme herunter. Es gibt nur eine einzige Methode, mit der Sie diesen Mechanismus verhindern können: Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, verbrennen Sie Kalorien, bewegen Sie sich, bleiben Sie aktiv.

Sind Sie übergewichtig?

Zunächst einmal sollten Sie ermitteln, ob Sie tatsächlich übergewichtig sind und in welchem Ausmaß das der Fall ist. Der Body Mass Index (BMI) liefert dazu die nötigen Hinweise. Die Formel wirkt auf den ersten Blick ein wenig kompliziert. Dennoch ist es wichtig, dass Sie bei der Beurteilung Ihres Gewichtes nicht nur das Körpergewicht selbst bewerten, sondern dies in Abhängigkeit zu Ihrer Größe tun.

Sie rechnen

BMI = Körpergewicht (in kg) geteilt durch das Quadrat der Körpergröße (in Metern).

Beispiel für 70 kg und 1,75 m:
 $70 : (1,75)^2 = 70 : (1,75 \cdot 1,75) = 70 : 3,0625 = 22,86$

Bei Männern redet man von einem Optimalgewicht, wenn der BMI zwischen 20 und 25 liegt. Frauen mit einem BMI zwischen 19 und 24 haben optimales Gewicht.

BMI unter 19: Leichtes Untergewicht

BMI 25 bis 30: Leichtes Übergewicht

BMI über 30: Starkes Übergewicht

Fett weg mit der Doppelstrategie

Falls Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen, Ihr Gewicht zu reduzieren. Nur – was ist der beste Weg?

Eigentlich ist es ganz einfach: Wer abnehmen will, muss mehr Energie verbrennen, als er über Essen und Trinken aufnimmt. Sie brauchen also eine negative Energiebilanz. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie nehmen weniger Energie auf (durch das Einsparen von Nahrung) oder Sie verbrennen mehr Energie (durch regelmäßige Bewegung).

Der beste, weil effektivste Weg, ist die Kombination von beidem. Wenn Sie sich bewusst ernähren und sich gleichzeitig mehr bewegen, dann ist das Abnehmen besonders effektiv.

Sie verlieren in der gleichen Zeit mehr Gewicht, als wenn Sie lediglich versuchen, über das Essen Kalorien einzusparen. Sie haben mehr Erfolgserlebnisse, das macht Mut und motiviert zum Durchhalten. Außerdem funktioniert die Regulierung von Hungergefühl und Sattsein besser, wenn Sie regelmäßig Sport treiben. Wer sich viel bewegt, kann mit Genuss essen. Er erkennt aber auch, wann er genug hat und schafft es, aufzuhören. Wer jedoch nur extrem wenig Energie verbraucht, weil er tagsüber stundenlang im Sessel sitzt und sich abends auch nicht bewegt, der hat größere Probleme mit der inneren Steuerung von Hunger und Sättigung. In diesem Fall ist es viel schwieriger, eine ausgeglichene Energiebilanz einzuhalten, weil das Gefühl, satt zu sein oft erst einsetzt, wenn man bereits zu viel gegessen hat. Deshalb braucht jemand, der sich Tag für Tag kaum bewegt, mehr Disziplin und größere Anstrengungen, sich zu kontrollieren und den kulinarischen Verlockungen standzuhalten.

Ein weiterer Grund, der für die Kombination von Bewegung und gezielter Ernährung spricht, ist, dass die Bewegung den zusätzlichen Effekt hat, dass Sie insgesamt fitter und der Körper leistungsfähiger wird. Sie werden also nicht nur schlanker, Sie schaffen es auch, die Treppenstufen wieder etwas schneller nach oben zu kommen. Wer abnehmen und das reduzierte Gewicht auf Dauer halten will, sollte also besser auf die Doppelstrategie setzen: Durch Bewegung mehr Energie verbrennen und gleichzeitig durch richtige Ernährung weniger Energie aufnehmen.

Impressum „Gesundheit im Alter, Broschüre Nr. 4“:

Herausgeberin: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) · Hölderlinstraße 8 · 55131 Mainz
Telefon: 06131 2069-0 · Fax: 06131 2069-69 · Internet: www.lzg-rlp.de · E-Mail: info@lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.: Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Koordination: Susanne Herbel-Hilgert, sherbel-hilgert@lzg-rlp.de

Autorin: Petra Regelin

Illustration: Karin Blume · www.karin-blume.de

Gestaltung: André Zander · www.andre-zander.de

Druck: Wolf-Ingelheim, www.wolf-ingelheim.de
3. aktualisierte Auflage / 5.000 Stück

Mit finanzieller Förderung des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz (MSAGD) · www.msagd.rlp.de

Copyright: Nachdruck und Vervielfältigungen der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG als Herausgeberin möglich.

Diese Broschüren zur „Gesundheit im Alter“ können Sie bei der LZG bestellen:

				
Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5
Seelisch in Balance – geistig in Top Form. Über das Älterwerden.	Aktiv und fit. Bewegung und Vitalität für den Körper.	Vielfältig und lecker – Essen und Trinken mit Genuß.	Lust auf gesundes Leben – Krankheitsrisiken aktiv verringern!	Fit im Kopf – Das Gehirn mit Bewegung und geistigen Anregungen trainieren.



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung