

Lesen Sie mehr unter www.dergesundheitsratgeber.ch

Gesund im Alter

Immunsystem

Seite 8–9

Inkontinenz

Seite 10–11

Rauchstopp

Seite 14–15

«Ohne Gesundheit
ist alles nichts»

Rudolf Joder, Präsident des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen, spricht im Vorwort über das Aufrechterhalten von Lebensqualität im Alter.



**Wichtig zu jeder Jahreszeit:
Unterstützung für das Immunsystem**

Eine gesunde Lebensführung, eine grosse Portion Optimismus und eine bedarfsgerechte Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen beeinflussen das Befinden positiv.



**VERANTWORTLICH
FÜR DEN INHALT
DIESER AUSGABE:**



Kerstin Köckenbauer
Industry Manager Health
Mediaplanet GmbH

Industry Manager Health:

Kerstin Köckenbauer

Lektorat: **Joseph Lammertz**

Grafik und Layout: **Daniela Fruhwirth**

Managing Director: **Bob Roemké**

Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH,**
Bösendorferstraße 4/23, 1010 Wien,
ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien
Impressum: mediaplanet.com/at/impressum

Distribution: **Brigitte (Schweiz)**

Bilder: **Shutterstock**

(ausser anders angemerkt)

Druck: **Walstead NP Druck GmbH**

Kontakt bei Mediaplanet:

Tel: **+43 676 847 785 115**

E-Mail: kerstin.koeckenbauer@mediaplanet.com

mediaplanet.com

ET: **28.06.2024**

Bleiben Sie in Kontakt:

mediaplanet.switzerland

[@mediaplanet.switzerland](https://www.instagram.com/mediaplanet.switzerland)

[@dergesundheitsratgeber.ch](https://www.facebook.com/dergesundheitsratgeber.ch)

VORWORT

Gesundheit im Alter: Mehr als nur Glückssache

Ohne Gesundheit ist alles nichts! Dieser Satz ist besonders für die ältere Generation bedeutungsvoll, weil sich körperliche Abnützungen vor allem im Alter zeigen.



Rudolf Joder
Altnationalrat,
Präsident
des Schweizerischen
Verbandes für
Seniorenfragen
(SVS)

Die Veränderungen des Körpers werden jedoch nicht ausschliesslich durch das Schicksal bestimmt. Wichtig für die Gesundheit sind auch eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, ein angemessener Lebensstil und soziale Kontakte. Dies alles muss gefördert werden, damit möglichst lange eine gute Lebensqualität erhalten werden kann. Zentral ist eine aktuelle, umfassende und qualitativ ansprechende Information. Der informierte Mensch vermag körperliche

Abläufe und Zusammenhänge besser zu erkennen, und er kann sein Verhalten entsprechend anpassen. Daraus ergibt sich zum Beispiel die regelmässige Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen. Diese ermöglichen, allfällige Erkrankungen im Frühstadium zu erfassen, was medizinische Behandlungen vereinfacht, auftretendes Leid lindert und Kosten spart. Insbesondere die durch wissenschaftliche Studien gut belegten Vorsorgeuntersuchungen betreffend Brust-, Darm- und Prostatakrebs sind zu propagieren. Ebenfalls



FOREVER YOUNG! SpermidineLIFE



Chronologisch altern –
biologisch jung bleiben!

www.alpinamed.ch

In Apotheken und Drogerien

**TIPPS FÜR
GESUND ALT WERDEN**



wichtig für die Erhaltung einer guten Gesundheit im Alter sind die sozialen Kontakte. Diese sind bewusst zu pflegen. Als Folge der Digitalisierung wird unsere Gesellschaft zunehmend durch individualisierte Lebensformen geprägt, was zu Isolation und Vereinsamung führt. Der Schweizerische Verband für Seniorenfragen (SVS) setzt sich im Rahmen seines Engagements gezielt und umfassend für ein aktives Gesundheitsverhalten im Alter ein und unterstützt alle entsprechenden Projekte von Politik und Gesellschaft. ■

SVS ASA
 SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR SENIENFRAGEN
 ASSOCIATION SUISSE DES ANIÉS (ASA)
 ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEGLI ANZIANI (ASA)
 ASSOCIAZIUN SVIZERA D'ATTEMPAD (ASA)
 SEIT 1971

**DAHEIM – SO LANGE WIE
SIE MÖCHTEN.**

**Wir sorgen für Sie.
Zuverlässig, herzlich und individuell.**

Kontaktieren Sie uns und werden Sie schon bald in Ihrem Daheim persönlich umsorgt.

PRIVACURA Priva Cura Hofstrasse 11 7000 Chur
 +41 81 257 01 85 info@privacura.ch



Abschied nehmen und aufbrechen

Gesundheit im Alter – ja, aber nicht um jeden Preis. Der Theologe und Gerontologe Heinz Rügger plädiert dafür, den Alterungsprozess nicht zu bekämpfen, sondern zu bejahen. Und er sagt, welche Vielfalt an Möglichkeiten die Kirche älteren Menschen offenhält.



FOTOS: ZVZ

Heinz Rügger, 71,

forscht und publiziert zu Fragen des Alterns und des Sterbens. Er beschäftigt sich mit Fragen zu Autonomie und Pflegebedürftigkeit im hohen Alter. Er äussert sich mitunter kritisch über die Folgen einer hoch technisierten Medizin und die Versuche, Alter und Sterben zu verhindern.

Wie schauen Sie als Altersforscher mit 71 Jahren auf das eigene Altern?

Ich empfinde meine jetzige Lebensphase des jungen Alters als die schönste meines Lebens: viel Freiheit, viel Ruhe, viele Engagements; auch neue Zugänge zu den passiven, kontemplativen Seiten des Lebens. Ich spüre auch grosse Dankbarkeit im Lebensrückblick, auf das, was alles gelungen ist und mir geschenkt wurde.

Sie sind mit dieser Einschätzung in guter Gesellschaft. Die Zufriedenheit wächst bei den meisten Menschen nach 50 bis ins hohe Alter – allen Einschränkungen zum Trotz. Warum ist das so?

Das hat damit zu tun, dass einiges an Belastungen und an Erwartungen entfällt. Man muss niemandem mehr etwas beweisen. Man profitiert auch von der Lebenserfahrung und der wachsenden Fähigkeit, mit Gebrechen und Einschränkungen einigermaßen gelassen umzugehen.

Vielen Menschen fehlt im Alter die Erfüllung, die sie

aus dem Beruf zogen. Wie kann man dem begegnen?


Es hilft, wenn man sich bewusst darauf einstellt und die neue Lebensphase neugierig und spielerisch plant. Leitend dabei ist, sich zu fragen, woran man Freude hat, was sinnstiftend ist und wie man eigene Ressourcen nutzen kann.

Gewisse Menschen fühlen sich noch mit 80 fit genug, Präsident der USA zu sein. Typisch für unsere Zeit?

Das gab es schon in früheren Zeiten. Aber es stimmt, dass Menschen heute aufs Ganze gesehen länger fit bleiben. Andererseits haben gerade alte Männer zuweilen ein Problem damit, Machtpositionen loszulassen. Das ist kein Zeichen von Reife.

Engagierte Seniorinnen und Senioren gibt es auch bei uns. Wo können sie sich einbringen?

Es gibt viele Möglichkeiten des zivilgesellschaftlichen Engagements: im sozialen, kulturellen, pädagogischen oder familiären Bereich. Auch die Kirche bietet vielfältige Möglichkeiten



Spielerischer Zugang zum Alter an der Besuchsdiensttagung der Evang.-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich

des Engagements und der Begegnung. Wer sich dort beteiligt, profitiert von der Einbettung in ein soziales Geflecht. Wertvoll ist zum Beispiel die Begleitung von kranken, einsamen oder sterbenden Menschen (Besuchsdienste), aber auch die Bildungsangebote, die die Kirche dazu anbietet, wie zum Beispiel der «Letzte-Hilfe-Kurs» (siehe Box). Die Kirche ermöglicht auch Initiativen, sie stellt Räume und Ressourcen zur Verfügung und sorgt für Vernetzung mit anderen Institutionen.

Vieles kann man bezüglich der eigenen Gesundheit nicht beeinflussen. Wie findet man heraus, wann es Zeit ist, eigene Grenzen anzunehmen?

Der Gesundheit Sorge zu



tragen, ist gut. Ich halte allerdings wenig vom Stress, dauernd und bis ins hohe Alter die Schritte pro Tag zu zählen und sich krampfhaft an ein fixes Leistungsniveau zu klammern. Wer früher einen 4000er erklommen hat,

entdeckt vielleicht neu den Üetliberg als lohnendes und realistisches Ziel. Letztlich ist das Annehmen und Akzeptieren der eigenen Grenzen immer wieder ein subjektives Abwägen und hängt davon ab, als wie wichtig man die eigene

Gesundheit und am Schluss das eigene Weiterleben empfindet.

Wie übt man Loslassen?

Abschiedlich leben (Verena Kast) kann man ein Leben lang einüben, indem man Altes

zurücklässt und neugierig in unbekanntes Neuland aufbricht. Glaube und spirituelle Praxis können ermutigen, sich und sein eigenes Leben vertrauensvoll loszulassen auf ein grösseres Ganzes hin. Auch hier bietet die Kirche viele Anknüpfungspunkte für Gespräche über existenzielle Fragen mit Seelsorgenden und mit Menschen, die einen begleiten und stärken.

Für viele Menschen ist es eine Horrorvorstellung, auf Pflege angewiesen zu sein. Können Sie etwas von dieser Angst ausräumen?

Abhängig sein von anderen gilt in unserer westlichen Kultur als etwas Problematisches. Das ist ein Zeichen eines einseitigen Menschenbildes, das vergessen hat, dass das gegenseitige Aufeinanderangewiesen-Sein fundamental zum Menschsein gehört. Wir müssen wieder die «Kunst der Abhängigkeit» (Ingrid Riedel) lernen. Im Übrigen: Moderne Pflegeinstitutionen sind sensibilisiert für respektvolle, qualitativ hochstehende Pflege, die man dankbar in Anspruch nehmen kann. ■

Kirche: für und mit älteren Menschen.

- Kirchengemeinden und Kantonalkirchen bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren und sinnvolle und verantwortungsvolle Aufgaben (z. B. in einem Behördenamt) zu übernehmen. Vielerorts ist das Engagement in Besuchsdiensten, in Entlastungsdiensten für Angehörige oder bei der Begleitung von geflüchteten Menschen gefragt.
- Die Kirche ist ein Begegnungsort: Sie organisiert Erzählcafés, Mittagstische, Seniorenferien und ist auch offen für Projektideen.
- Die Kirche ist ein Kompetenzzentrum für Altersfragen und schult und fördert das Engagement einer sorgenden Gemeinschaft (Caring Community). Sie bietet unter anderem Kurse zur Begleitung von Menschen mit demenziellen Erkrankungen und am Lebensende an («Letzte-Hilfe-Kurs»).



Weitere Informationen finden Sie unter Diakonie.ch: www.diakonie.ch/alter



Testamentsspende: Damit stärken Sie das Gemeinwohl

Mit einer Spende können Sie das Leben anderer verbessern – heute, morgen und weit in die Zukunft hinein. Erblassende dürfen im Rahmen einer Testamentsspende auch gemeinnützige Organisationen, sogenannte Nichtregierungsorganisationen (NGO) beziehungsweise Non-Profit-Organisationen (NPO), begünstigen. Was dabei zu beachten ist, steht hier.

Text: Doreen Brumme

So vermachen Sie Ihren Nachlass einer gemeinnüt- zigen Organisation

- «Die frei verfügbare Quote meines Nachlasses soll die Organisation XYZ erhalten.»
- «Ich vermache der Organisation XYZ die Summe von CHF XXX aus meinem Nachlass.»

Mit einem dieser beiden Sätze könnten Sie in Ihrer letztwilligen Verfügung (auch Testament genannt) bestimmen, dass eine gemeinnützige

Organisation etwas von Ihrem Nachlass erhält.

So wird Ihr Testament rechtsgültig

Sie haben sich entschlossen, Ihren Nachlass mit einem eigenhändigen Testament zu regeln? Damit Ihr Testament rechtsgültig wird, sollten Sie beim Verfassen auf Folgendes achten:

- Das Wort «Testament» sollte im Titel des Dokuments stehen.

- Ihr Testament muss zwingend von Ihnen persönlich verfasst und von Hand geschrieben sein.

- Versehen Sie das Dokument unbedingt mit dem aktuellen Datum und geben Sie den Ort an, an dem es verfasst wurde.

- Unterschreiben Sie das Dokument mit Ihrem vollständigen Namen, also mit Vor- und Nachnamen.

Wichtig: Sie haben zu einem früheren Zeitpunkt bereits



ein Testament verfasst? Dann darf in der aktuellen Version Ihres Testaments der folgende Vermerk nicht fehlen: «Alle meine bisherigen Testamente erkläre ich für ungültig.» Wissen sollten Sie auch, dass dieses eigenhändige Testament rechtsgültig ist – ein Beglaubigen seitens eines Notariats oder ein Bezeugen ist nicht zwingend nötig.

So finden Sie die gemeinnützige Organisation für Ihre Testamentsspende

Sie unterstützen bereits eine gemeinnützige Organisation? Oder gibt es eine, die Sie schon immer unterstützen

wollten und deren Wirken Sie mit Ihrer Testamentsspende stärken möchten? Dann informieren Sie sich über die Philosophie, die Aufgaben und die Arbeitsweise der Organisation.

Beim Check-up können Sie auch auf das Gütesiegel der Stiftung «Zewo» achten: Das verleiht die Schweizerische Zertifizierungsstelle für gemeinnützige, Spenden sammelnde Organisationen an vertrauenswürdige Hilfswerke aus der Schweiz nach einer entsprechenden Überprüfung. ■

Fakten zum Erben und Vererben in der Schweiz

1. Laut der Erbschaftsstudie 2023, die die Zürcher Kantonalbank in Auftrag gegeben hatte, ist es 88 Prozent der befragten Schweizer Erblassenden und Erbenden wichtig, ihren Nachlass zu regeln – aber: 48 Prozent haben das noch nicht getan.
2. Im Jahr 2022 sind schätzungsweise 88 Milliarden Schweizer Franken vererbt oder verschenkt worden – die jährliche Erb- und Schenkungsmasse wächst stark.



Weitere Informationen finden Sie unter zewo.ch/de/np0-suche



**HINTERLASSEN SIE
EIN KINDERLACHEN**



Save the Children

Ihr Wunsch ist es, sich für notleidende Kinder auf der ganzen Welt einzusetzen und Ihr Engagement über Ihre Lebzeiten hinaus weiterzuführen?

Mit einer Erwähnung im Testament – als Legat oder Erbanteil – können Sie dies sicherstellen. Was Ihnen zu Lebzeiten am Herzen lag, soll bis in die Zukunft leuchten und wird im Lachen der Kinder weiterleben.



Mehr Informationen
savethechildren.ch/legate
legate@savethechildren.ch



Warum der Sommer perfekt ist, um das Immunsystem zu stärken

Herbst und Winter fordern die körpereigenen Abwehrkräfte besonders heraus: Erkältung und Grippe haben dann Hochsaison. Doch zwischen zwei Wintern liegt ein Sommer – eine gute Zeit, um das gebeutelte Immunsystem zu stärken.

Text: Doreen Brumme

So wehrt das Immunsystem Schaden ab

Mit dem Immunsystem hat unser Körper eine ausgeklügelte Abwehr. So wirkt die Haut als natürliche Barriere, in Körperöffnungen bieten zudem Schleimhäute Extrschutz vor unerwünschten Eindringlingen (Viren, Bakterien, Pilze) und Schadstoffen. Die Magensäure stoppt das Vordringen von Schädlingen und Schadstoffen über den Verdauungstrakt. Gelangt ein Erreger doch einmal tiefer, ist das ein Fall für sogenannte Fresszellen: Die nehmen ihn in sich auf und bewahren den Körper so vor Schaden. Oder der Körper bekämpft den Erreger gezielt und bildet Antikörper gegen ihn, die auch im Nachhinein wirken.

Das Immunsystem profitiert von einem gesunden Lifestyle

Die Immunabwehr funktioniert jedoch nur dann lückenlos, wenn alle Systeme des Körpers gesund sind. Die Gesundheit wiederum beeinflusst der Lebenswandel massgeblich. Gesunde Ernährung, gesunder Schlaf und Stress in gesunden Massen sind drei wichtige Säulen für Gesundheit. Damit hat es jede und jeder in der Hand, die eigene Abwehr zu stärken. Zwischen zwei kräftezehrenden Wintern bietet sich der Sommer gut dafür an.

Nährstoffe,




Omega-3

Omega-3-Fettsäuren stärken Gedächtnisleistung und mentale Gesundheit, Immunsystem und Herz-Kreislauf-System




Selen



Selen regt die Immunabwehr an, ist massgeblicher Baustein für Enzyme, die das Immunsystem braucht



B12



Vitamin B₁₂ stärkt Nervensystem, unterstützt bei der Bildung von roten Blutkörperchen und DNA



**Wichtig zu jeder Jahreszeit:
Unterstützung für das Immunsystem**

die das Immunsystem boosten

Vitamin E stabilisiert und schützt die Zellmembranen der Immunzellen



Vitamin B6 unterstützt Stoffwechsel der Aminosäuren, Hämoglobinbildung, Nerven- und Immunsystem



Zink wirkt regulierend auf die körpereigene Abwehr



Vitamin C gilt als wichtiges Antioxidans, macht freie Radikale unschädlich, ist beteiligt an der Bildung von Hormonen und Bindegewebe sowie an der Entgiftung der Leber; es stärkt die Abwehr



Vitamin B9 stärkt Immunsystem und mentale Gesundheit

4 Tipps zur Stärkung des Immunsystems im Sommer

1. Essen Sie frisch und bunt!
Je bunter die Kost ist, desto ausgewogener ist der Mix an Nährstoffen, den sie enthält.
2. Trinken Sie ausreichend, sodass die Durchblutung optimal ist und Haut und Schleimhäute nicht austrocknen! Beachten Sie, dass Sie in der Sommerhitze rasch schwitzen. Trinken Sie gegen den sinkenden Wasserpegel an: Wasser, Tees und gspritzte Säfte sind gute Sommergetränke.
3. Bewegen Sie sich an der frischen Luft! Das beschwingt Kreislauf, Stoffwechsel und die Laune. Die Sonne sorgt dafür, dass der Körper Vitamin D bildet, das für ein stabiles Skelett sorgt. Nach dem dunklen Winter sind die körpereigenen Vitamin-D-Depots oft leer. Aber Achtung: Sonnenschutz ist ein Muss denn er schützt Sie vor frühzeitiger Hautalterung und Hautkrebs.
4. Ein Sommertag mit leichter Ernährung und viel Bewegung im Freien sorgt für gesunden Schlaf.



Doppelherz aktiv
Omega-3 + Folsäure + B6 + B12 + Vitamin E
Kapseln



Doppelherz aktiv
Immun Plus + Zink + Selen + Vitamin C
Portionsbeutel



Doppelherz aktiv
A-Z Multivitamin + Mineralien
Brausetabletten



Inkontinenz im Alter – muss das denn sein?

Der Umgang mit Inkontinenz im Alter kann eine Herausforderung sein, aber es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Betroffene ihren Alltag besser bewältigen und ihre Lebensqualität erhalten oder verbessern können.



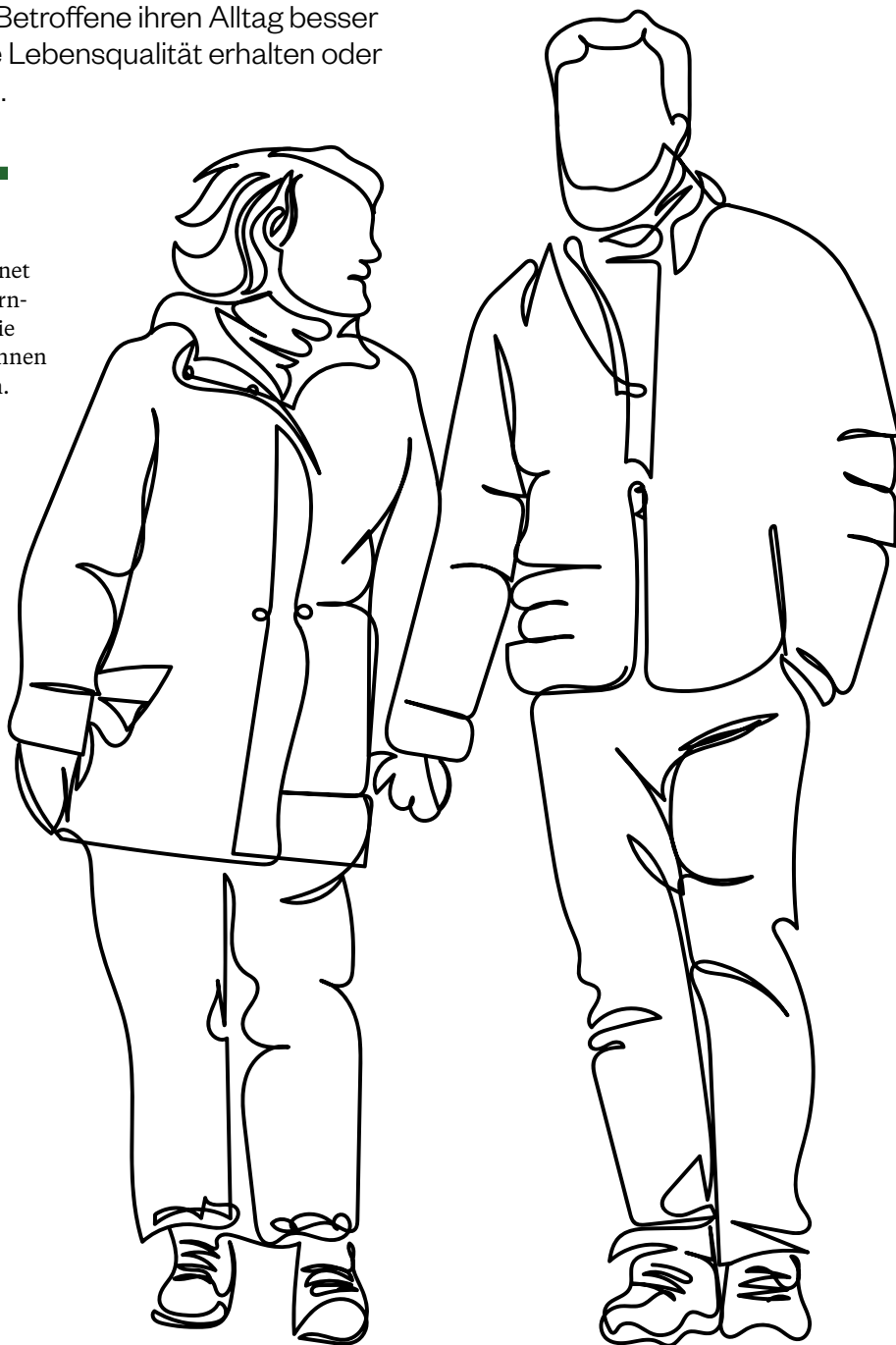
FOTO: PETER STURN, ZÜRICH

Prof. Dr. med. Annette Kuhn
Chefarzt-Stellvertreterin
Gynäkologie/
Geburtshilfe
FMH
Schwerpunkt
operative
Gynäkologie
und Urogynäkologie
Leitende
Ärztin Zentrum
für Urogynäkologie
Frauenklinik,
Inselspital

Inkontinenz bezeichnet unwillkürlichen Harn- oder Stuhlverlust; die Ausscheidungen können nicht kontrolliert werden. Angesichts des physiologisch stattfindenden Muskelabbaus im Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Inkontinenz zu erkranken.

Schätzungen zufolge leiden in der Schweiz circa 500'000 Menschen an Inkontinenz, wobei die Dunkelziffer aufgrund von Scham und fehlender Diagnose vermutlich höher liegt. Etwa zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen, aber auch Männer sind durchaus betroffen.

Trotz des hohen Auftretens von Inkontinenz im Alter ist das Thema in unserer Gesellschaft häufig mit Scham und Unverständnis behaftet. Dies führt dazu, dass Betroffene ihre Beschwerden oft



verheimlichen und keine medizinische Hilfe suchen.

Alterungsprozesse und deren Einflüsse auf die Blasen- und Beckenbodenfunktion

Am Beckenboden stirbt pro Tag etwa eine Muskelfaser ab, was zu einer Schwächung desselben führen kann und Inkontinenz begünstigt. Auch an der Blase kann es altersbedingt Veränderungen geben, die eine Inkontinenz begünstigen.

Zu weiteren Risikofaktoren zählen Prostataerkrankungen, Harnwegsinfekte, Rauchen, Übergewicht sowie Erkrankungen, die die Nervenbahnen beeinträchtigen, die für die Steuerung von Blasen- und Schliessmuskelfunktionen verantwortlich sind.

Behandlung

Die Wahl der Behandlung hängt von den individuellen Bedürfnissen und dem Schweregrad der Inkontinenz ab. In vielen Fällen können konservative, nichtinvasive Methoden bereits eine signifikante Verbesserung der Symptome bewirken. In schweren Fällen oder wenn konservative Behandlungsmethoden nicht ausreichend wirken, können chirurgische Eingriffe in Betracht gezogen werden.

Für Betroffene, die trotz der zur Verfügung stehenden Behandlungsmethoden weiterhin an Inkontinenz leiden, gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln und Inkontinenzprodukten, die den Alltag erleichtern können. Dazu gehören Inkontinenzeinlagen, Schutzhosen,

Bettschutzeinlagen und Urinalkondome.

Betroffene sollten offen über ihre Inkontinenz mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt, ihrer Familie und ihren Freund:innen sprechen. Dies kann helfen, Verständnis und Unterstützung in ihrem Umfeld zu schaffen, und ihnen dabei helfen, besser mit der Situation umzugehen.

Es ist uns wichtig, herauszustellen, dass Inkontinenz im Alter keine unvermeidliche Folge des Älterwerdens ist.

Inkontinenz kann meist geheilt oder gebessert, aber immer gemanagt werden – es lohnt sich! ■

 Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche
www.inkontinex.ch

HARTMANN
+

Schonen Sie Ihre Haut und Ihr Portemonnaie gleichermassen.

- + Fairer Preis
- + Diskrete Produkte für höchste Sicherheit
- + Optimale Hautverträglichkeit

www.molicare.ch

Fragen Sie nach **Gratismustern** in Ihrer Apotheke



Kenne deine Cholesterinwerte



Das Blutfett LDL-Cholesterin schädigt die Gefässe und ist ein Risikofaktor für Herzinfarkte und Hirnschläge. Weshalb man seine Cholesterinwerte kennen sollte und was man gegen zu hohes Cholesterin tun kann, erfahren Sie hier.

Cholesterin ist ein für den Körper notwendiges Blutfett. Es wird hauptsächlich in der Leber gebildet und in Lipoproteinen, einer Art Container, transportiert. Wenn Cholesterin zu den Zellen im Körper transportiert wird, handelt es sich um Low-Density-Lipoproteine, man spricht vom LDL-Cholesterin. Überschüssiges Cholesterin, das vom Körper zum Abbau in die Leber zurücktransportiert wird, ist in High-Density-Lipoproteine gepackt. Man spricht vom HDL-Cholesterin. Hat es nun zu viel LDL-Cholesterin im Blut, beginnt es sich in den Arterienwänden abzulagern und bildet dort Fettpolster, auch Plaques genannt. Diese verengen die Arterien und behindern den Blutfluss. Dieser Prozess wird Arteriosklerose genannt. Die Plaques können aufbrechen und ein Gefäss vollständig verschliessen. Die Folgen sind Herzinfarkt, Hirnschlag oder Durchblutungsstörungen der Beine.

Cholesterin messen lassen

Zu viel Cholesterin im Blut spürt man nicht. Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt deshalb eine regelmässige Messung ab 40 Jahren, bei einer familiären Vorbelastung früher. Die Messung kann man ohne grossen Aufwand bei der Hausärztin, dem Hausarzt oder in der Apotheke durchführen. Dort wird auch das Herz-Kreislauf-Risiko bestimmt.

Das Risiko kennen

Wann das Cholesterin zu hoch ist und behandelt werden sollte, kann anhand einer Risikotabelle bestimmt werden. Als Faustregel gilt: Je höher das Herz-Kreislauf-Risiko ist, desto tiefer sollten die Cholesterinwerte liegen. Nach einem Herzinfarkt oder Hirnschlag gehört man zur Gruppe mit einem hohen Risiko.

Vorbeugen hilft

Ob kerngesund oder bereits an einer Herz-Kreislauf-Krankheit erkrankt: Ein herzgesunder Lebensstil schützt unsere

Gefässe und hält sie in einem möglichst guten Zustand. Wichtig ist viel körperliche Aktivität, ausgewogene Mittelmeer-Ernährung, Abbau von Übergewicht, Verzicht auf Tabakkonsum. Solche Massnahmen können das LDL-Cholesterin selbst zwar nur leicht senken. Sie wirken aber nachweislich gegen einen (weiteren) Herzinfarkt oder Hirnschlag.

Behandeln, wenn nötig

Bei einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko erfolgt zusätzlich eine medikamentöse Behandlung. Dabei kommen sogenannte Statine zum Einsatz. Werden Statine nicht vertragen oder senken sie das Cholesterin zu wenig, gibt es heute gute Alternativen. Ein gesunder Lebensstil und eine Cholesterinbehandlung zahlen sich langfristig für unsere Herzgesundheit aus – auch wenn man dies nicht sofort spürt. ■



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Auch genetische Faktoren können die Blutfettwerte erhöhen. Die familiäre Hypercholesterinämie (FH) ist eine Erkrankung, von der in der Schweiz eine von 200 Personen betroffen ist und bei der die Cholesterinwerte unbehandelt schon im jungen Erwachsenenalter stark erhöht sind. In der Schweiz ist die FH stark unterdiagnostiziert, man geht davon aus, dass nur rund zehn Prozent der etwa 40'000 Betroffenen ihre Krankheit kennen.



Broschüre zum Cholesterin

Zum Thema Cholesterin stellt die Schweizerische Herzstiftung eine kostenlose Informationsbroschüre bereit. Bestellen Sie die Broschüre «Zu viel Cholesterin im Blut – was nun?» gratis auf: www.swissheart.ch/shop

Wohlstand fairteilen – für mehr Teilhabe Benachteiligter

Mehr als 43 Millionen Menschen weltweit sind blind. Vier von fünf Erblindungen sind vermeidbar: mit Vorsorge und rechtzeitiger Behandlung. Doch die gibt es nur in Wohlstandsgesellschaften in ausreichendem Mass. Dort, wo die meisten Menschen erblinden, in Entwicklungsländern, fehlt es daran. Da hilft nur eins: Wohlstand umfairteilen, zum Beispiel mit einer Spende.

Laut Optik Schweiz, dem Verband für Optometrie und Optik, gibt es hierzulande 824 Augenärzt:innen mit Praxistätigkeit. Hinzu kommen 1935 Augenoptiker:innen und 286 Optometrist:innen*. Das sind mehr als 3'000 Fachkräfte. Bei einer Wohnbevölkerung von 8,96 Millionen versorgt eine Ärztin oder ein Arzt für Augenheilkunde im Schnitt knapp 11'000 Schweizer:innen. Nimmt man alle Fachkräfte zusammen, versorgt eine etwa 3'000 Schweizer:innen.

In Äthiopien, laut dem Human Development Index der Vereinten Nationen (UN) eines der ärmsten Länder der Welt, leben mehr als zehnmal

so viele Menschen wie in der Schweiz (rund 109 Millionen). Fast ein Viertel von ihnen unter der Armutsgrenze. Etwa 150 Augenärzt:innen versorgen das ganze Land – und eine Medizinerin oder ein Mediziner mehr als 725'000 Menschen.

In armen Ländern wie Äthiopien hat Blindheit weitaus tragischere Folgen als in einem reichen Land wie der Schweiz. Wer erblindet, verliert grossteils die Teilhabe am Leben. Hunderttausenden Äthiopier:innen droht dieses Schicksal.

Fair ist das nicht.

Während die Augen der einen im Krankheitsfall gut versorgt

sind, bleibt den anderen oft nur die Hoffnung, wenn die Augen erkranken. Die Hoffnung auf Menschen, die bereit sind, ihren Wohlstand zu fairteilen. Das lässt sich von der Schweiz aus zum Beispiel mit einer Testamentsspende machen. Dazu hinterlassen Schweizer Erblassende in ihrem Testament das Vermächtnis, dass sie einen Teil ihres Nachlasses an eine gemeinnützige Organisation spenden, beispielsweise eine, die sich um die Augengesundheit von Menschen in Entwicklungsländern kümmert. Das wäre eine faire Geste. ■

Wussten Sie, dass ...



1,1 Milliarden Menschen weltweit mit Sehverlust leben, von denen 43 Millionen blind sind?



90 % der von Augenkrankheiten betroffenen Menschen in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen leben?

* www.optikschweiz.ch/wp-content/uploads/2020/03/OS-MM-200124_A5-VersorgungCH.pdf

GUTES HINTERLASSEN, DAMIT ADISSA ZUR SCHULE GEHEN KANN.



**RATGEBER
JETZT GRATIS
BESTELLEN!**

Wie Sie mit Ihrem Testament Gutes bewirken können, finden Sie mit unserer Broschüre „Vermächtnis mit Zukunft“ heraus.

Jetzt KOSTENLOS bestellen unter:
0041 44 382 84 82 • info@licht-fuer-die-welt.ch
licht-fuer-die-welt.ch

**LICHT
FÜR DIE WELT**

SCHÖN, DICH ZU SEHEN!

«Das war o

Frauen tun sich mit dem Rauchstopp oft schwerer als Männer. Wenn Frauen wissen, was das Aufhören für sie so schwierig macht, können sie es besser anpacken.



FOTO: ZVG

Claudia Künzli
Bereichsleiterin
Prävention,
Weiterbildung
und Forschung,
Lungenliga
Schweiz

Rauchen ist für alle Menschen in jedem Alter gefährlich und kann zu Krankheiten und sogar zum Tod führen. Ein Drittel aller Raucherinnen und Raucher entwickelt eine COPD, die immer tödlich verläuft. Frauen drohen durch das Rauchen noch weitere Risiken:

Lungenkrebs

Seit vielen Jahren steigt die Anzahl der Frauen, die an Lungenkrebs sterben, während diese Zahl bei den Männern stagniert. Diese Entwicklung spiegelt die seit den 60er-Jahren steigende Anzahl rauchender Frauen wider. Rauchen fördert bei Frauen auch das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Osteoporose

Rauchen senkt den Östrogenspiegel, was dazu führen kann, dass die Menopause früher eintritt. An Osteoporose erkranken vor allem Frauen nach der Menopause. Rauchen begünstigt zudem einen Vitamin-D-Mangel. Wenn Vitamin D fehlt, kann der Körper nicht genügend Calcium aufnehmen. Bei Osteoporose nimmt

die Dichte der Knochen ab, diese verlieren deshalb an Stabilität und können eher brechen.

Hautalterung

Kollagen stabilisiert die Haut und macht ein glattes, festes Hautbild. Die giftigen Substanzen des Tabakrauchs sorgen dafür, dass das Kollagen der Haut schneller abgebaut wird. Zudem wird die Haut von rauchenden Menschen mit weniger Sauerstoff und Feuchtigkeit versorgt. Deshalb neigt sie zu vorzeitiger Faltenbildung.

Thrombose

Frauen, die rauchen und hormonell

eine Lungenembolie, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt verursachen.

Frauen fällt der Rauchstopp schwerer

Der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, ist bei beiden Geschlechtern gleich gross. Frauen tun sich jedoch oft schwerer damit. Dies hat Gründe: Das Nikotin wird bei Frauen schneller abgebaut. Deshalb machen sich die möglichen Nebenwirkungen des Nikotinentzugs, wie Stimmungsschwankungen, Angst-

verhüten, haben ein erhöhtes Risiko für eine Thrombose. Dabei bilden sich Gerinnsel in Blutgefässen. Eine Thrombose kann



die Letzte»

oder Schlafstörungen, schneller bemerkbar. Frauen haben auch öfter Angst vor einer Gewichtszunahme. In den Einzelberatungen der Lungenliga gehen die Beraterinnen auf diese geschlechtsspezifischen Aspekte ein.

Tipps für den erfolgreichen Rauchstopp

Das Hirn speichert die Situationen ab, die mit dem Rauchen einer Zigarette verbunden sind. Zum Beispiel die Zigarette nach dem Essen oder bei Stress. Einen Rauchstopp

sollten Sie deshalb gut vorbereiten. Stellen Sie sich vorher folgende Fragen:

- **Warum rauche ich?**
- **Was gibt mir die Zigarette?**
- **In welchen Situationen greife ich zur Zigarette?**

Für diese Situationen müssen Sie Alternativhandlungen finden, zum Beispiel Bewegung im Freien, Kaugummi kauen oder Gemüse knabbern.

Eine Rauchstoppberatung erhöht die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp.

Je nach Abhängigkeitsgrad können Sie vorübergehend Rauchstoppmedikamente einnehmen.

Oft braucht es mehrere Anläufe

«Das war die Letzte.» Was nach einem einfachen Entschluss klingt, ist für viele Rauchende nicht einfach in die Tat umzusetzen. Ein Rückschlag ist jedoch kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Viele Menschen brauchen mehrere Anläufe, bis sie vom Rauchen loskommen. ■



LUNGENLIGA
Mehr Luft fürs Leben



Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?

Die Lungenliga unterstützt Sie dabei:

Die Rauchstoppberatung der Lungenliga arbeitet nach wissenschaftlich anerkannter Methode. Die kantonalen Lungenligen bieten Gruppenkurse und individuelle Angebote für den Rauchstopp an: lungenliga.ch/rauchstopp

Stopsmoking.ch

Telefonberatung, Online-Unterstützung oder ein eigener Weg? Der Service ist gratis. stopsmoking.ch

Entgeltliche Einschaltung

Lungenfibrose erkennen kann ein Puzzle sein



FOTO: ZVW

Dr. med. Patrick Fachinger
Facharzt für
Pneumologie
und Innere
Medizin,
Pneumologie
Nordwest in
Rheinfelden

Was ist Lungenfibrose, und welche Herausforderungen erwarten die Betroffenen bei dieser seltenen Erkrankung?

Lungenfibrose ist eine Erkrankung, in deren Verlauf die Lungenbläschen nach und nach vernarben. Die Erwachsenenkrankheit trifft mehr Männer als Frauen. Unbehandelt ist sie tödlich, denn sie nimmt Betroffenen den Atem. Infolge der wachsenden Vernarbung schwindet die Fläche der Lungenbläschen, die ausschlaggebend für die Aufnahme des Sauerstoffs in der eingeatmeten Luft ist. Zudem schrumpft die Lunge, sodass weniger Raum für Luft bleibt.

Was ist die Ursache der Lungenfibrose?

Wir unterscheiden zwischen krankheitsbedingten Lungenfibrosen infolge bestimmter Grunderkrankungen und idiopathischen Lungenfibrosen, deren Ursache (noch) unbekannt ist. Bei den Letzteren ist ein bekannter Risikofaktor das Rauchen und der

typische Patient ist hier männlich, Ü60 und ein Ex-Raucher, der seit längerer Zeit nicht mehr raucht.

Wie wird Lungenfibrose diagnostiziert, und warum besteht Verwechslungsgefahr mit anderen Erkrankungen?

Zunehmende Atemnot und trockener Husten sind typische Symptome, die jedoch auch bei anderen Erkrankungen auftreten. So gehen COPD und Herzinsuffizienz gleichfalls mit Atemnot und Husten einher. Anders als die Lungenfibrose ist die COPD jedoch primär eine Erkrankung der Bronchien, also der Atemwege. Der zugehörige Husten ist entsprechend eher produktiv (mit Auswurf). Bei Verdacht auf Lungenfibrose ergibt die bildgebende Diagnostik wichtige Befunde. Wenn immer möglich, behandelt man die zugrundeliegende

Erkrankung. Idiopathische Lungenfibrose kann medikamentös weitgehend gebremst oder aufgehalten werden.

Wie können Betroffene zur raschen und eindeutigen Diagnose beitragen?

Achten Sie auf sich: Sie geraten immer häufiger in Atemnot und haben Husten? Wann treten die Symptome auf und wie verändern sie sich mit der Zeit? Führen Sie am besten ein Tagebuch über Ihre Beschwerden! Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Hausarztpraxis, wenn Atemnot und/oder Husten Ihnen das Leben schwer machen und Ihre alltäglichen Aktivitäten spürbar einschränken. Da es sich um eine seltene Krankheit handelt, kann es in Absprache mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ratsam sein, eine Pneumologiepraxis hinzuzuziehen. ■

Das Gesamtbild ist nicht immer auf Anhieb ersichtlich!

Kurzatmigkeit, anhaltender trockener Husten, Gewichtsverlust ohne Therapieansprechen?

Was, wenn nicht Asthma, COPD oder eine kardiovaskuläre Erkrankung dahintersteckt?

Atypische Symptome? Die Diagnose passt nicht?

Bleiben Sie hartnäckig beim Abklären Ihrer Symptome!



Lesen Sie hier die Geschichte einer betroffenen Patientin mit Lungenfibrose.



**Boehringer
Ingelheim**