

INFOS WO? WAS? WANN?

WIEN:

11., 12. 1.: „Reparaturdienst für Zahnersatz“ – diensthabendes zahntechnisches Labor: Mag. Normann Schwarz, Zahntechnikermeister, 7, Mariahilfer Straße 82. Bitte nur nach telefonischer Vereinbarung unter: ☎ 0650/714 08 70.

13. 1.: „Tinnitus“ – Treffen der Selbsthilfegruppe. „Warnsignal vom Körper – Wie kann ich selber Einfluss auf mögliche Ursachen nehmen?“. Dazu referiert Marion Weiser, Holistische Körpertherapeutin und Diplompraktikerin der Grünberg Methode. Ab 19 Uhr, VOX-Schwerhörigenzentrum Wien, 15, Sperrgasse 8–10. Nähere Infos unter: ☎ 0664/176 23 77

Raucherberatungswochen

Zum Jahreswechsel fassen viele Menschen den Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Apotheken können hierbei eine wichtige Unterstützung liefern und bieten dazu bis 31. Jänner Raucherberatungswochen an. Weitere Infos unter: ☎ 01/40 41 46 00

15. 1.: „Neurochirurgische Optionen bei Morbus Parkinson“ – Ein Vortrag von Univ. Prof. Dr. Francois Alesch im Rahmen der Selbsthilfegruppe Parkinson Wien. Ab 15.30 Uhr, Ev. Pfarrgemeinde Gnadenkirche, 10, Herndlgasse 24. Infos unter: ☎ 01/982 68 21 oder www.parkinson-selbsthilfe.at

16. 1.: „Bluthochdruck“ – Gefahr für Herz und Gefäße. Darüber referiert DGKP Christoph Feichtinger ab 18 Uhr im Med. Selbsthilfezentrum Wien, 2, Obere Augartenstraße 26–28. Infos unter: 01/332 32 77 oder www.diabetes.or.at

Yogabuch des Jahres

Das Buch „Street Yoga: Einführung für Alltags-Yogis“ von Jack Waldas bietet eine große Anzahl origineller Bilder, in denen Yogastellungen im tagtäglichen Lebensumfeld integriert werden. Es wurde in einer Online-Abstimmung der Plattform www.yogaguide.at sogar zum Yogabuch des Jahres 2013 gewählt. Erschienen und erhältlich im Kösel Verlag unter: www.randomhouse.de/koesel



DIABETES AUSTRIA

Initiative Soforthilfe für Menschen mit Diabetes

www.diabetes-austria.com

Österreichs 1. und größtes Portal für Menschen mit Diabetes bringt im Jänner folgende Themen:

- Promis fordern gleiche Regeln für Kinder mit Diabetes
 - Onlineshop: Lassen Sie sich beschenken!
 - Diabetes und Schlafapnoe
 - Nur jeder zweite Arzt ist im Web zu Hause
 - Neuer ÖDG-Präsident Prof. Dr. T. Wascher: Weniger Tote sind das Ziel
- Außerdem Chatroom, kostenlose Beratung von Österreichs namhaftesten Diabetes-Experten, neue Produkte für Betroffene, kostenloses Newsletter-Service, Kontakt zu Selbsthilfegruppen vvm.

Das GESUND & FAMILIE gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolac, Eva Rohrer, Karin Rohrer, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Simon. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzzeitung.at

Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.

Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.

Anzeigen: Karin Ulrich, Tel: 01/36000-3821.

Schlaganfall

Keine Zeit verlieren, wenn „Vorboten“ auftauchen! Beginnen Gefäßablagerungen zu wandern, herrscht Alarmstufe rot.

Gefühlosigkeit im Arm, Sprach- oder Sehfähigkeit dauern oft nur wenige Sekunden oder Minuten an. Fatal: Viele glauben an eine Kreislaufschwäche und ignorieren die Beschwerden. Dann geht wertvolle Zeit verloren. Hirninfarkte kündigen sich bisweilen Wochen oder Monate zuvor durch diese Warnsignale an, die vorübergehende Durchblutungsstörungen im Gehirn anzeigen.

Nur 15 Prozent aller Schlaganfälle sind durch eine plötzlich eintretende Blutung (Gefäß reißt) verursacht. Der überwiegende Teil ist auf eine unterbrochene Blutversorgung der Gehirnzellen zurückzuführen, die durch Sauerstoffmangel absterben. Auch wenn die Beschwerden wieder verschwinden, den Notarzt rufen! „Jede Minute zählt, egal in welchem Alter. Denn es ist nur im Nachhinein feststellbar, ob es sich um eine vorübergehende Kreislaufschwäche, ein Frühstadium eines „richtigen“

Schlaganfall handelt. Sofort aktiv werden und in Kauf nehmen, dass es eventuell blinder Alarm war“, warnt Dr. Martin Hauk, Anästhesist, Intensivmediziner und

Neurologe am AKH in Wien. „Etwa 15 Prozent der Patienten mit kurzen Ausfallserscheinungen erleiden innerhalb der nächsten zwölf Monate tatsächlich einen Schlaganfall, fünf Prozent bereits innerhalb von zwei Tagen.“

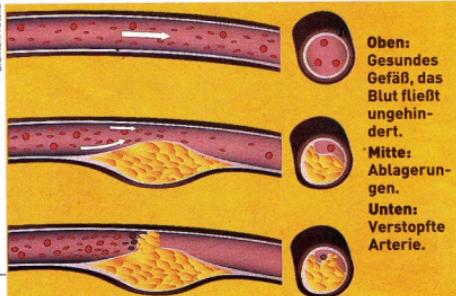
Kreislaufschwäche oder Vorboten eines Infarktes? Mit einer schmerzlosen Ultraschallkontrolle der Halschlagader, die das Gehirn mit Blut versorgt, stellt sich das in nur zehn Minuten heraus. „70 Prozent der oberhalb des Gehirns befindlichen und für den Schlaganfall verantwortlichen Verkalkungen befinden sich in der Halschlagader!“, betont Andreas Franzcak, Oberarzt für Viszeral- und Gefäßchirurgie am Evangelischen Krankenhaus in Wien.

Höchst Schlaganfall-gefährdet sind Menschen, deren Hals-Arterie zu 70 Prozent oder mehr verschlossen ist. Dann müssen Krankheiten, die das Infarktisiko erhöhen (siehe Kasten) medikamentös eingestellt und kontinuierlich ärztlich überwacht werden.

MEDIZIN aktuell

Von Eva Rohrer

Illustration: Fotolia



Oben: Gesundes Gefäß, das Blut fließt ungehindert.

Mitte: Ablagerungen.

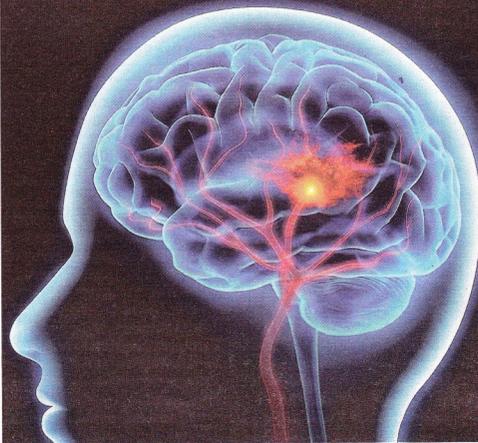
Unten: Verstopfte Arterie.

wirft seine Schatten voraus . . .

Ab diesem Verengungsgrad wird ein operativer Eingriff – speziell bei Männern über 70 Jahren – empfohlen. Vor allem dann, wenn die Plaque Tendenz zeigt, sich von der Gefäßwand zu lösen. „Dann ist die Gefahr groß, dass die Ablagerungen zu ‚wandern‘ beginnen und in absehbarer Zeit die Arterie verschließen“, erklärt Gefäßchirurg Franczak. „Jüngste Studien beweisen, dass Patienten am meisten von der vorbeugenden Operation profitieren, wenn diese binnen zwei Wochen nach ersten Auffälligkeiten durchgeführt wird.“

Zur Verbesserung der Blut- und Sauerstoffversorgung stehen für Hochrisiko-Patienten zwei Methoden zur Auswahl:

- Aufheben der verkalkten Arterie und Einsetzen eines Stents („kleines Gitter“), der die Halschlagader von innen stützt.



• Ausschälung der Ablagerungen und anatomisch korrekte Wiederherstellung der Schlagadergefäße.

Welche Methode am besten geeignet ist, wird individuell nach Ausgangssituation entschieden.

INFO

**Risiko-
faktoren für
Gehirninfarkt:**

Fortgeschrittene Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), Thrombose-Neigung, Herzrhythmus-Störungen, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Verschlüsse oder Verengung der Beinarterien. Gefährdet sind **Langzeitdiabetiker** und **Raucher**, die sich wenig bewegen und keinen Sport betreiben. Der klassische Schlaganfall-Patient ist **über 60 Jahre**. 14 Prozent sind 55 oder jünger. **Blutgerinnungsstörungen**, entzündliche Gefäßveränderungen bzw. Arterienchäden durch Unfälle können auch bei jungen Menschen zum Hirninfarkt führen.

AUS DER APOTHEKE RICHTIG ANGEWENDET – Pulver zum Auflösen und Trinken gegen Typ-2-Diabetes



**Apotheker
Mag. pharm.
Kurt Vymazal**

**Ein bewährter
Arzneistoff steht
nun in einer neuen
Anwendungsart
zur Verfügung**

Der wichtigste Lieferant von Energie für den Körper ist Zucker, genauer gesagt Glukose (Traubenzucker). Der Mensch verdaut kohlenhydrathaltige Nahrung und gewinnt daraus Glukose. Um diese in Energie umwandeln zu können, ist Insulin notwendig, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird.

Neben der Energiegewinnung reguliert Insulin auch den Zuckergehalt im Blut. Ein hoher Zuckerspiegel schädigt den ge-

samten Körper. Dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel führt zum Diabetes. Übergewicht fördert die Entstehung von Typ-2-Zuckerkrankheit. Metformin* ist das Basis-Arzneimittel zur Behandlung von Typ-2-Diabetes, vor allem bei übergewichtigen Patienten.

WIRKUNG

Wenn im Alter die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse nachlässt oder weil aufgrund von Übergewicht zu wenig Insulin im fettreichen Gewebe vorhanden ist, steigt der Gehalt an Glukose im Blut über das gesunde Maß hinaus an. Der Arzneistoff Metformin hat dreifache Wirkung: Zum einen vermindert er die körpereigene

Produktion von Glukose aus der Nahrung. Zweitens regt der Wirkstoff die Muskulatur an, mehr Glukose zu verarbeiten, dadurch steigt der Zuckerspiegel nicht so hoch.

Drittens verlangsamt Metformin die Aufnahme von mit der Nahrung zugeführtem Zucker aus dem Darm in den Blutkreislauf. Neuere Studien haben gezeigt, dass Metformin auch eine Wirkung auf die Blutfettwerte hat: Es führt zu einer Senkung des Gesamtcholesterins, des LDL-Cholesterins und der Triglyceride.

ANWENDUNG

Die wichtigste Maßnahme bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes ist regelmäßige belasten-

de Bewegung sowie die Einschränkung kohlenhydratreicher Nahrung. Aufgrund belastender Muskelarbeit verbraucht der Körper mehr Glukose und durch Verminderung des „Nachschubs“ an Kohlenhydraten im Essen und Trinken wird weniger Glukose gebildet.

Nützen Bewegung und Reduktion der Kohlenhydrate nicht, wird der Arzt Metformin verordnen und die tägliche Einnahmehöhe festlegen. Das Medikament gibt es in Form von Tabletten und für Patienten, die Beschwerden beim Schlucken haben nun als Pulver zum Auflösen und Trinken. Metformin ist auch für Schwangere geeignet.

* Metformin als Pulver zum Auflösen: Glucophage Pulver, rezeptpflichtig

A