

informationsdienst

**52. Jahrgang
Nr. 12 – Dezember 2011**

Seite		Zeichen
2	Schneeschippen: Lass mal sein, Opa! Herzkranke sollten bei Kälte große Anstrengung meiden	2.367
3	Wetterempfindlichkeit betrifft jeden dritten Patienten – neues Portal informiert	3.876
4	Weihnachten: Genuss ist gesund!	2.383
5	Cholesterin Was den Blutfettspiegel natürlich senkt	5.855
KIND UND GESUNDHEIT		
7	Advent, Advent, <i>mein</i> Lichtlein brennt Kinder lernen durch gemeinsames Kerzenanzünden	3.198
AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG		
9	Blutdrucksenker: Lieber abends als morgens?	2.089
MELDUNG		
10	Advent mal anders: Fasten vor dem Fest	1.488
11	SERVICE	



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –
Heike Stahlhut
Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

DGK Beratung + Vertrieb GmbH
Redaktion **dgk**
Nikolaistraße 3
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: presseservice@kilian.de
Internet: www.dgk.de

1

Schneeschippen: Lass mal sein, Opa!

Herzkrankte sollten bei Kälte große Anstrengung meiden



Foto: Zest_Marina-Fotolia.com

(dgk) Für Herzkrankte und Bluthochdruckpatienten birgt die Winterzeit besondere Risiken. Denn Winterzeit ist Bluthochdruckzeit. Das hat vor allem mit der Temperatur zu tun: Bei Kälte ziehen sich die Arterien zusammen und damit steigt der Blutdruck. Im Winter ist er dadurch deutlich höher als im Sommer. Die durch die Kälte entstehende Verengung der Arterien belastet das Herz, denn es muss gegen einen größeren Widerstand anpumpen. Die Folge: Mit dem kalten Wetter steigt auch das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Tatsächlich sind Herz-Kreislauf-

bedingte Todesfälle laut Deutscher Hochdruckliga e.V. im Winter etwa 20- bis 50-mal häufiger als in der warmen Jahreszeit.

Das bedeutet nun keinesfalls, dass sich Herzkrankte im Winter nicht draußen bewegen sollten. Ganz im Gegenteil: Bewegung ist Therapie, und zwar zu jeder Jahreszeit. Nur sollten Spitzenbelastungen vermieden und ein paar Regeln beachtet werden. So sollten Koronarkranke morgens – das heißt zu einer Zeit, in der der Körper schon durch die Nacht-Tag-Umstellung belastet ist – nicht zum Brötchenholen oder zum Zeitungskaufen gehen, ohne vorher ihre Medikamente eingenommen zu haben. Patienten, die zu Angina pectoris neigen, sollten, bevor sie losgehen, zwei Hub Nitrospray nehmen, dann sind sie auf der sicheren Seite. Herzkrankte sollten sich bei Kälte draußen nicht zu sehr anstrengen und beispielsweise keine schweren Einkaufstaschen tragen, vor allem dann nicht, wenn die Temperatur als eisig empfunden wird. Mögliche Alternativen für das tägliche Fitnesstraining sind der Sport in der Halle, das Strampeln auf dem Hometrainer oder schnelles Gehen in Einkaufszentren mit langen Passagen.

Regelmäßige Blutdruckmessungen und ein gut eingestellter Blutdruck (unter 140/90 mm Hg) sind im Winter besonders wichtig, betont Joachim Leiblein von der Deutschen Hochdruckliga in einem Interview mit der Deutschen Herzstiftung.

Sie können helfen

Schneeschippen sollten Koronarkranke ganz bleiben lassen. Denn die Kälte ist für Herzpatienten schon Belastung genug. Mit dem Schneeberg vor Augen nehmen sie die zusätzliche Anstrengung des Schaufelns vielleicht gar nicht richtig wahr. Wer seinen herzkranken Nachbarn oder seinen Opa beim Schippen sieht, sollte ihm also zur Hand gehen: „Lass mal – ich mach' das schon!“

Quellen:

(1) Deutsche Hochdruckliga e. V. : Aufgepasst: Winterzeit – Bluthochdruckzeit!; Pressemitteilung vom 13.10.2011;

<http://www.hochdruckliga.de/nachrichtendetails/items/aufgepasst-winterzeit-bluthochdruckzeit-82.html>

(2) Deutsche Herzstiftung: Wie komme ich gut durch den Winter? Ein Interview mit dem Arzt Dr. Frank Sonntag: http://www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/4_01_winter.pdf

Wetterempfindlichkeit betrifft jeden dritten Patienten – neues Portal informiert

(dgk) Der Wechsel vom sonnigen Herbst zum nasskalten Winterwetter ist schon für gesunde Menschen eine körperliche Herausforderung, die das Immunsystem schwächt. Menschen mit einer chronischen Erkrankung sind jedoch in besonderem Maße betroffen. Zum einen ist ihre physiologische Flexibilität oft herabgesetzt, der optimale Wohlfühlbereich ist schmaler als bei Gesunden. Zum anderen wirken sich Wetterveränderungen auch unmittelbar auf ihre Beschwerden aus.

So erhöht das typische Winterwetter mit niedrigen Temperaturen und trockener Luft die Wahrscheinlichkeit einer Angina pectoris Attacke. Patienten mit Angina pectoris sollten im Winter daher eher gemächlich spazieren gehen und das Schneeschaukeln an Familienmitglieder mit robusterer Gesundheit delegieren. Auch Menschen mit Rheuma leiden unter dem Winterwetter. Bei ihnen steigt aber nicht die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Beschwerden, sondern deren Heftigkeit. Die Morgensteifigkeit der Gelenke hält länger an und schränkt stärker ein, die Schmerzempfindlichkeit nimmt zu. Einziger Trost ist, dass die allgemeine Entzündungsaktivität bei fallenden Temperaturen zurückgeht.

Bringt der Winter allen Menschen Verdruss? Nein, Menschen, die Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen haben, können sich über die kalten Nächte freuen: Ihr Schlaf wird erholsamer. Erst wenn die Luft zu trocken wird, weil vor dem Schlafengehen die geheizten Räume nicht gelüftet wurden oder weil die gefühlten Temperaturen unter -10°C fallen und dadurch die Luftfeuchtigkeit stark abnimmt, sinkt die Schlafqualität wieder.

Diese Zusammenhänge sind medizinisch gut belegt. Sie gehen weit über das Phänomen Wetterfühligkeit hinaus und sind für die wetterempfindlichen Patienten von hoher Relevanz. Die Betroffenen sollten an kritischen Tagen zusätzliche Belastungen vermeiden und diese Tätigkeiten auf Tage mit einer günstigeren Prognose verschieben. Deshalb erstellt der Deutsche Wetterdienst (DWD) täglich für 17 Erkrankungen und Symptome eine Vorhersage, wie das aktuelle Wetter die Beschwerden wetterempfindlicher Menschen beeinflusst. Dabei spielen Wetterphänomene eine Rolle, die im normalen Wetterbericht keine Beachtung finden, beispielsweise Frontendurchgänge (Passagen von Warm- oder Kaltfronten) oder die physiologisch relevante „gefühlte Temperatur“, in der auch Windgeschwindigkeit und Luftfeuchte berücksichtigt werden. Präsentiert werden die Vorhersagen auf der Webseite www.menschenswetter.de, eine Kooperation des DWD mit der memepublisher GmbH, Heilbronn.

Neben der DWD-Vorhersage erhalten die Patienten bei Menschenswetter zusätzliche Informationen. Partnerärzte erläutern die medizinisch-physiologischen Ursachen für den prognostizierten Wettereinfluss. Die Patienten erfahren, warum sich die aktuelle Wetterlage auf ihre Beschwerden auswirkt. Zudem finden Interessierte und Betroffene auf menschenswetter.de redaktionelle Zusammenfassungen aktueller wissenschaftlicher Artikel zu den einzelnen Erkrankungen.

Doch viele Menschen wissen nichts von ihrer Wetterempfindlichkeit oder schätzen die Zusammenhänge falsch ein. Auch für Ärzte sind solche Verbindungen von Symptomen und Wetterereignissen in Diagnose und Therapie nicht leicht zu berücksichtigen. Deshalb haben Patienten auf menschenwetter.de die Gelegenheit ein Tagebuch zu führen, in dem die Einschätzung der eigenen Beschwerden mit den Prognosen des DWD abgeglichen werden. Nach 80 Einträgen erhält der Patient ein Protokoll des Tagebuchs mit einer statistischen Auswertung seiner individuellen Wetterempfindlichkeit. Dieses Protokoll stellt das Arzt-Patienten-Gespräch auf eine solide Basis. In der Folge kann eine mögliche Wetterempfindlichkeit des Patienten in der Therapie besser berücksichtigt und wetterbedingte Belastungsspitzen bei den Beschwerden abgefangen werden.

3

Weihnachten: Genuss ist gesund!



Foto: DGK

(dgk) Jedes Jahr gibt es unzählige Ratschläge, was man zu Weihnachten tun und lassen sollte: Man soll nicht ungesund essen, nicht zu viel, nicht zu fettig, nicht zu viel Stress machen. Genießen ja, aber bitte gesund. Dabei gibt es auch den umgekehrten Aspekt: Wirklicher Genuss *ist* gesund!

Denn die Fähigkeit zu genießen, ist eine Voraussetzung für die psychische und damit auch für die körperliche Gesundheit. In der Advents- und Weihnachtszeit rückt das Genießen jedoch häufig in den Hintergrund: Zu groß ist das Angebot in Geschäften, Zeitschriften und im Fernsehen. Zu stark ist das „Weihnachtsfieber“, zu viele „Weihnachtsevents“, von denen andere erzählen und die man selbst noch nicht erlebt hat. Zu viele Dekoartikel, die man selbst noch nicht besitzt.

Wer aktuellen Weihnachtstrends hinterher jagt, seinen Familien- oder Freundeskreis mit selbstgemachten Plätzchen beglücken *muss*, seine Wohnung nicht nur ein bisschen, sondern möglichst anspruchsvoll schmücken und so individuell wie möglich schenken will – der hat unweigerlich Stress.

Es ist möglich, sich diesem Rummel zu entziehen, indem man auf die perfekte Inszenierung der Weihnachtszeit verzichtet. Letztlich ist es entspannender und damit gesünder, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was schon da ist. Einfache Dinge können dann bewusst genossen werden: die Kerzen, die morgens im Dunklen entzündet werden, der Duft eines Adventstees, der Anblick des Tannenzweiges in der Vase.

Fünf Tipps können helfen, das Genießen wieder zu erlernen:

Genuss braucht Zeit.

Wer wirklich genießen will, muss der Entwicklung positiver Gefühle Zeit geben. Zeitdruck und Genuss sind unvereinbar.

Genuss muss erlaubt sein.

Sich selbst etwas Gutes zu tun, sollte nicht mit Hemmungen oder schlechtem Gewissen einhergehen. Genuss ist Lebensfreude.

Genuss geht nicht nebenbei.

Beim Genießen muss die Aufmerksamkeit fokussiert werden. Denn durch Ablenkung geht Genuss verloren.

Weniger ist mehr.

Ein Missverständnis ist zu glauben, dass Genuss großen Konsum voraussetzt. Für den Genuss zählt nicht die Menge, sondern die Qualität.

Genuss ist alltäglich.

Es bedarf keiner außergewöhnlichen Ereignisse, um genießen zu können. Genuss ist im alltäglichen Leben realisierbar und erfahrbar.

Ob man nun einen Weihnachtsbraten isst oder nicht – wer solchermaßen genießend durch die Adventszeit geht, der fördert seine Gesundheit!

4

Cholesterin

Was den Blutfettspiegel natürlich senkt

(RaIA/dgk) Cholesterin ist lebenswichtig, im Überfluss jedoch gefährlich. Ist der Cholesterinspiegel zu hoch, müssen die Blutfettwerte gesenkt werden. Die richtige Ernährung und natürlich wirksame Arzneimittel helfen dabei.

Cholesterin: Allein das Wort jagt manch einem einen Schauer über den Rücken. Denn meist wird der fettähnliche Stoff automatisch mit lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall in Verbindung gebracht. Dabei handelt es sich bei Cholesterin zunächst einmal um etwas ganz Natürliches und für den Menschen sogar Lebenswichtiges. Der Körper stellt diesen Fettstoff selbst her, vor allem in der Leber und im Dünndarm. Darüber hinaus nehmen wir Cholesterin auch mit der Nahrung zu uns. Tierische Lebensmittel enthalten Cholesterin, pflanzliche hingegen sind cholesterinfrei. Im Körper ist der Fettstoff wichtiger Bestandteil der Zellwände und Ausgangssubstanz für Gallensäure und Sexualhormone.

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, muss es zunächst in eiweißhaltige Hüllen, so genannte Lipoproteine, gepackt werden, ehe es durchs Blut transportiert werden kann. Lipoproteine mit niedriger Dichte (LDL) befördern Cholesterin von der Leber in die verschiedenen Organe,

Lipoproteine mit hoher Dichte (HDL) bringen es aus den Organen wieder zurück zur Leber, wo es entsorgt wird. Problematisch wird es, wenn zu viel LDL-Cholesterin im Blut zu finden ist. Dann nämlich kann es sich an den Gefäßwänden ablagern und eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) begünstigen. Das ist auch der Grund, warum LDL als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet wird. „HDL ist hingegen das ‚gute‘ Cholesterin, weil es bei hohen Werten vor Arteriosklerose schützt“, erläutert Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik Kassel in seinem Ratgeber „Cholesterin: Endlich Klartext“ (Trias Verlag, 14,99 Euro).

„Normale“ Werte gibt es nicht

Fest steht: Ungünstige Cholesterinwerte im Blut sind ungesund, gefährden Herz und Gefäße und sollten gesenkt werden. Ab welchen Werten es jedoch tatsächlich Zeit zum Handeln ist, variiert von Mensch zu Mensch. Es hängt ganz entscheidend von individuellen weiteren Risikofaktoren (wie Rauchen oder Bluthochdruck) sowie vom Verhältnis von LDL und HDL ab. Nach Einschätzung vieler Experten sollte das Gesamtcholesterin bei gesunden Menschen ohne jegliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht über 240 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) liegen, der LDL-Wert nicht über 160 mg/dl. Für Menschen mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind hingegen deutlich geringere Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte erstrebenswert. Zu berücksichtigen ist immer auch der Quotient von LDL zu HDL. Er sollte je nach Anzahl der Risikofaktoren unter vier oder drei, bei Patienten mit Diabetes sogar unter zwei liegen. Beispiel: Bei einem LDL-Wert von 150 mg/dl und einem HDL-Wert von 50 mg/dl liegt der Quotient bei drei und somit für stoffwechselgesunde Menschen im „grünen Bereich“.

Vorsicht, Fettfallen!

Erste Maßnahme: Die richtige Ernährung! Dabei kommt es ganz entscheidend darauf an, mit Fett bewusst und vor allem mit tierischen Fetten sparsam umzugehen. „Wählen Sie bei allen tierischen Lebensmitteln – außer Fisch – magere Sorten oder fettarme bzw. fettreduzierte Varianten aus und verwenden Sie Kokosfett, Butter, Sahne, Schmalz und Speck sparsam“, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. „Bei verarbeiteten Lebensmitteln sollten Sie auf versteckte Fette achten, zum Beispiel in Rahmgemüse, Feinkostsalaten, Gratins, Pizza, Dressings, Kuchen und Torten.“ Ziel der fettreduzierten Ernährung ist es, vor allem die Aufnahme gesättigter Fettsäuren zu reduzieren. Gut fürs Herz und für die Blutfettwerte sind hingegen die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in fettem Seefisch stecken. „Zur Erhöhung der Omega-3-Fettsäurezufuhr aus Pflanzen sind Lein- und Hanföl besonders gut geeignet“, sagt Cholesterin-Experte Volker Schmiedel.

Häufig und reichlich auf den Tisch kommen sollten neben fetten Fischmahlzeiten vor allem pflanzliche und damit cholesterinfreie Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Nudeln und Reis, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Um „Cholesterinbomben“ wie Innereien, Meerestiere, Aal und Räucherfisch gilt es hingegen einen Bogen zu machen. Und: Zwei bis drei Eier pro Woche sind genug!

Um die Blutfettwerte zu senken und das Herz zu schützen, ist es außerdem wichtig, regelmäßig Sport zu treiben, aufs Rauchen zu verzichten und Übergewicht abzubauen.

Natürliche Helfer aus der Apotheke

Ergänzend zu einer gesunden Lebensweise können auch natürlich wirksame Arzneimittel aus der Apotheke helfen, zu hohe Blutfettwerte wieder in den Griff zu bekommen. Bekannt für ihren positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel ist die Artischocke: Extrakte aus dieser Heilpflanze können dazu beitragen, erhöhte Blutfettwerte zu senken und das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin zu verbessern. „Die Einnahme eines Artischocken-Präparates sollten Sie mit einer sehr ballaststoffreichen Kost oder sogar mit einem zusätzlichen Ballaststoffpräparat verbinden“, rät Chefarzt Schmiedel.

Außerdem sei es wichtig, ein hochwertiges, gut dosiertes Präparat auszuwählen. Tipp: Wird Artischocke nicht vertragen, kann Gelbwurz (Curcuma) eine Alternative sein. „Auch Curcuma regt die Gallenproduktion und -ausschüttung an“, erläutert der Mediziner. Neben Artischocke und Curcuma gehört der Knoblauch zu den Heilpflanzen, die den Cholesterinspiegel senken können. Auch hier gilt es, auf eine ausreichend hohe Dosierung zu achten und ein Präparat mit standardisiertem Wirkstoffgehalt zu wählen. Am besten lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Mehr zu dem Thema erfahren Sie im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, Ausgabe 12B/2011, der ab Mitte Dezember in der Apotheke erhältlich ist.

KIND UND GESUNDHEIT

5

Advent, Advent, *mein* Lichtlein brennt

Kinder können durch das gemeinsame Kerzenanzünden in der Adventszeit einen verantwortungsvollen Umgang mit Feuer erlernen.

(dgk) Es knistert, leuchtet, duftet, wärmt – und brennt. Offenes Feuer übt einen magischen Reiz auf Kinder aus. Und seien es nur die Flammen der Kerzen, die in der Adventszeit allüberall zu strahlen beginnen. Dass diese stimmungsvollen Lichter eine Gefahrenquelle für Kinder sein können, ist klar. Doch kann die Adventszeit auch dafür genutzt werden, Kinder an den verantwortungsvollen Umgang mit dem Feuer heranzuführen. Denn man darf sich nichts vormachen: Natürlich müssen Streichhölzer und Feuerzeug so aufbewahrt werden, dass sie nicht in Kinderhände gelangen. Aber sie lassen sich gar nicht so sicher verschließen, als dass Kinder *nie* an sie herankämen.



Foto: DGK

Mit gutem Vorbild voran

Die beste Möglichkeit, bei Kindern Respekt – nicht Angst – vor offenen Flammen zu schaffen, ist ein gutes Vorbild. Für Erwachsene gilt daher: Auf keinen Fall kokeln und beispielsweise an einer brennenden Kerze herummanipulieren. Zudem sollten sie brennende Kerzen und Kamine immer im Auge haben – besonders wenn Kinder in der Nähe sind.

Feste Regeln helfen

Die Neugier an der heißen Lichtquelle und der Reiz des Verbotenen stehen in einem Spannungsfeld mit der Angst der Kleinen vor den Gefahren im Umgang mit Feuer. Eine ideale Gelegenheit, mit Kindern die Grundregeln zum sicheren Umgang zu erarbeiten, ist das Anzünden einer Kerze. Die dabei erfahrenen Regeln müssen konsequent – auch von den Eltern – eingehalten werden. Natürlich muss ihnen auch vermittelt werden, dass Kerzen nur in Anwesenheit Erwachsener angezündet werden dürfen, und dass brennende Kerzen Aufmerksamkeit verlangen.

Das müssen Sie vorab tun

Bevor das Adventslicht von kleinen Händen angesteckt wird, sollten Sie kontrollieren, ob der Docht lang genug ist. Hohe Kerzen sind wegen der Kippgefahr für erste Anzündversuche nicht geeignet. Sehr gut eignen sich hingegen standfeste Stumpenkerzen von 3 bis 4 cm Durchmesser, die auf einer nicht brennbaren Unterlage, wie beispielsweise einem Teller, stehen. Stellen Sie sicher, dass Tannenzweige und andere Dekorationen weit genug entfernt sind. Vorsicht ist bei langen Haaren geboten: Wenn Kinder eifrig bei der Sache sind, achten sie ganz bestimmt nicht darauf, dass keine Strähnen in die Flamme fallen. Lange Haare müssen daher immer zurückgebunden werden. Auch weite, leicht entflammbare Kleidung ist eine mögliche Gefahrenquelle. Und stellen Sie einen Teller auf den Tisch, auf welchen das Kind das Streichholz fallen lassen könnte, falls es zu heiß wird.

Erst abkühlen lassen, dann wegwerfen

Nun steht dem Entzünden der Kerze nichts mehr im Wege. Leiten Sie das Kind an, das Streichholz richtig anzufassen. Machen Sie es darauf aufmerksam, dass das abgebrannte Streichholz auskühlen muss, bevor es in den Müll wandern darf.

Danach müssen die Streichhölzer wieder an einem kindersicheren Ort verstaut werden – was nicht nur eine objektiv sinnvolle Vorsichtsmaßnahme ist, sondern auch eine psychologisch wirksame Erziehungsstrategie. Denn die Kinder können aus diesem Verhalten den richtigen Schluss ziehen: dass mit Feuer nicht zu spaßen ist.

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

6

Blutdrucksenker: Lieber abends als morgens?

(dgk) Die meisten Bluthochdruckpatienten nehmen ihre Medikamente ganz selbstverständlich morgens ein. Doch das könnte sich ändern: Die Ergebnisse einer spanischen Studie weisen darauf hin, dass eine simple Änderung des Einnahmezeitpunkts sowohl den Blutdruck senken als auch das kardiovaskuläre Risiko der Betroffenen verringern kann.

Wissenschaftler um Ramón C. Hermida von der Universität Vigo (Spanien) untersuchten 661 Bluthochdruck-Patienten mit chronischer Nierenerkrankung, die ihre blutdrucksenkenden Medikamente entweder - wie allgemein üblich - komplett am Morgen oder mindestens einen Blutdrucksenker am Abend einnahmen. Es wurden regelmäßige Langzeit-Blutdruckmes-



Foto: Fotolia.com

sungen über 48 Stunden durchgeführt. Nach einer Beobachtungsdauer von 5,4 Jahren zeigte sich: Bluthochdruckpatienten, die mindestens eines ihrer Medikamente abends einnahmen, wiesen signifikant niedrigere nächtliche Blutdruckwerte auf, als diejenigen, die alle ihre Medikamente morgens einnahmen. Und nicht nur das: Auch das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse, wie beispielsweise Herzinfarkt, Schlaganfall oder Angina pectoris war relativ um fast 70 Prozent niedriger als das von Patienten, die ihre Arznei morgens schluckten. Beide Effekte

hängen zusammen: Jede Absenkung des nächtlichen Blutdruckes um 5 mm Hg war assoziiert mit einem um 14 Prozent niedrigeren Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse im Beobachtungszeitraum.

Der Blutdruck der meisten Menschen folgt einem natürlichen biologischen Rhythmus. Er steigt morgens rasch an und sinkt nachts deutlich ab. Auch die meisten Hochdruckpatienten zeigen diese rhythmischen Schwankungen. Der Blutdruck einiger Patienten sinkt nachts jedoch nicht: Er bleibt konstant hoch oder steigt sogar noch. Diese Patienten haben ein stark erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, sie könnten von einer abendlichen Einnahme zumindest eines Teils ihrer Medikation besonders profitieren. Eine Änderung des Einnahmezeitpunkts darf aber keinesfalls eigenmächtig erfolgen, sondern muss mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Quellen:

(1) Hermida, R. C. et. al.: *Bedtime Dosing of Antihypertensive Medications Reduces Cardiovascular Risk in CKD*; *Journal of the American Society of Nephrology*, online publiziert am 24.10.2011, doi: 10.1681/ASN.2011040361

(2) *Ärztezeitung online vom 9.11.2011: Bluthochdruck lässt sich abends besser senken*

MELDUNG

7

Advent mal anders: Fasten vor dem Fest

(dgk) Hierzulande beginnt der weihnachtliche Schlemmermarathon bereits in der Adventszeit und findet seinen Höhepunkt an den Festtagen. Doch es geht auch anders, wie beispielsweise in Bulgarien: Dort schreibt die orthodoxe Kirche allen Gläubigen ab dem 15. November eine 40-tägige Fastenzeit vor, die bis zum 25. Dezember andauert. In den knapp sechs Wochen ist nur vegetarische Kost erlaubt.

Bei solchen religiösen Speiseregeln fällt auch das Heilfasten vor Weihnachten kaum schwer. Deswegen wird es angeblich immer mehr zum Modetrend, vor allem unter jüngeren Menschen. Eigentlich keine schlechte Idee, denn das Heilfasten könnte zu dem verhelfen, was sich viele in der Adventszeit eigentlich wünschen: nämlich einfach mal zur Besinnung zu kommen. Der zeitweilige Verzicht auf Nahrung kann sich zudem günstig auf verschiedene gesundheitliche Probleme auswirken. So weist beispielsweise eine an der Uniklinik in Jena durchgeführte Untersuchung einen positiven Effekt des Heilfastens unter ärztlicher Aufsicht bei Patienten mit moderater Arthrose nach. Es verbesserte laut Studie die Gelenkfunktion und linderte die Schmerzen – Auswirkungen, die noch drei Monate nach Beendigung des Fastens messbar waren. Darüber hinaus kann Heilfasten bestimmten Krankheiten vorbeugen: Eine aktuelle Studie amerikanischer Wissenschaftler des Intermountain Medical Centers in Murray (USA) belegt: Wer regelmäßig fastet, schützt sich vor Diabetes und Herzerkrankungen.

Internet-Tipps:

Gesunde Menschen, die fasten möchten, finden auf der Homepage der Deutschen Fastenakademie (dfa) e.V. die dfa-Leitlinie „Fasten für Gesunde“ nach Dr. H. Lützner: www.fastenakademie.org

Wissenschaftlich gesicherte Hintergrund-Informationen über das Heilfasten, Literaturhinweise und Adressen von Ärzten, die Fastende informieren oder begleiten finden Sie auf der Homepage der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V.

<http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de/index.php>

Quellen:

(1) www.kneippaerztebund.de/fileadmin/upload/dokumente/pdf/publikationen/Prof.%20Uhlemann%20Artikel%20Heilfasten%20bei%20Arthrose.pdf

(2) Intermountain Medical Center research reveals significant metabolic changes in the body during fasting – Die Ergebnisse einer Studie von Kardiologen des Intermountain Medical Centers zur Auswirkung des Fastens auf kardiologische Risikofaktoren wurden anlässlich der „Annual scientific sessions“ des American College of Cardiology in New Orleans am 3. April 2011 vorgestellt:

<http://intermountainhealthcare.org/hospitals/imed/about/news/Pages/home.aspx?NewsID=713>

SERVICE

Bildmaterial:

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den Pressetexten zur Verfügung.

Sie können per E-Mail angefordert werden unter: anke.rabenau@kilian.de.

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich von 8.30 bis 13.00 Uhr unter der Telefonnummer (06421) 293-140 oder per E-Mail unter Heike.Stahlhut@dgk.de zur V