



Drogistenstern
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie



MÄNNERTRAUM

HAARE_10

Symbol für Vitalität und Gesundheit, aber auch Grund für schlechte Laune.

TESTOSTERON_16

Weniger Fettpolster, mehr Lust auf Sex: ein Wundermittel für den Mann.

E-HEALTH_60

Sensible Daten auf Abruf: das elektronische Patientendossier.

NATURKOSMETIK

Der Hit aus dem Cremetopf.

**HORMONE**

Wofür braucht der Mann Testosteron.

**BOOKLET**Klein und kompakt:
Entspannungstage**BLUTDRUCK**

So tafeln Sie arterienfreundlich.

**INHALT**

- 03** EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06** KURZ UND GUT
- 10** LEBENSLANGE HAIR-AFFAIRS
So bieten die Haare keinen Grund für schlechte Laune.
- 16** MÄNNERTRAUM TESTOSTERON
Macht das Sexualhormon Männer risikofreudig?
- 19** ZEITLOS
In aller Kindermund: elmex
- 20** MEDIENTIPPS
- 21** MEHR WISSEN ÜBER DAS ALTERN
Ein Anti-Aging-Experte widerlegt Klischees.
- 26** HEILSAMES AUS GIFTPFLANZEN
- 29** DIE DROGERIE
Der Drogist HF Christophe Roggen beantwortet Fragen zum Immunsystem.
- 31** LEIDENSCHAFT FÜR NATÜRLICHES HEILEN
Porträt einer jungen Drogistin.
- 34** ELASTISCH BLEIBEN STATT VERKALKEN
Was gegen «Arterienverkalkung» hilft.
- 36** ALKOHOL IN ARZNEIMITTELN
- 38** SANFT GEPFLEGT
Eine intakte Scheidenflora schützt vor Keimen.
- 40** HAUSPEZIALITÄTEN AUS DER DROGERIE
- 42** PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 45** KREUZWORTRÄTSEL
- 46** MÄNNERSACHE
- 48** TRANSPARENZ IM BEAUTYCASE
Wie viel Natur steckt in Naturkosmetik.
- 52** RUNDUM-SERVICE FÜR DIE ZÄHNE
- 55** GESUNDHEITS-AGENDA
- 56** DEM SCHLAF AUF DEN GRUND GEHEN
Eine Nacht im Schlaflabor.
- 60** SENSIBLE DATEN AUF ABRUF
Für jeden Schweizer ein elektronisches Patientendossier.
- 62** VORSCHAU
Drogistenstern Oktober 09

HAARE

Vier Menschen erzählen, was ihnen ihre Haare bedeuten.

Leseprobe

BLUTDRUCK

Elastisch bleiben statt verkalken

Leseprobe

Herzinfarkt ist die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Dahinter steckt meist eine Arteriosklerose. Zum Glück kann man etwas gegen die gefährliche «Arterienverkalkung» tun.

Verkalkte Adern? Angina Pectoris? Herzinfarkt? Schlaganfall? Nach landläufiger Vorstellung sind davon nur Menschen in der zweiten Lebenshälfte betroffen. Ein Irrtum. Die «Verkalkung» der Arterien beginnt häufig in jungen Jahren, mitunter bereits Mitte zwanzig. Untersuchungen an Rekruten zeigten, dass jeder dritte junge Mann verdickte Arterien hat, also erste Anzeichen für eine beginnende Arteriosklerose. Wird nichts dagegen unternommen, schreitet die Erkrankung symptomlos fort, um sich eines Tages «aus heiterem Himmel» in gesundheitlichen Beschwerden niederzuschlagen, besonders häufig in Form einer Angina Pectoris, eines Herzinfarkts, eines Hirnschlags oder einer peripheren Verschlusskrankheit der Beine.

Wie kommt es bloss, dass das körpereigene System aus elastischen Blutgefässen im Verlauf des Lebens immer mehr verkalkt? «Der Ausdruck Verkalkung beschreibt anschaulich, dass die Blutgefässe hart und kalkig werden», erklärt Dr. med. Frank Ruschitzka, Professor für Kardiologie am Herz-Kreislauf-Zentrum des Unispitals Zürich. «Über die Ursache sagt der Begriff aber wenig aus.

Die Arteriosklerose ist eine komplexe Erkrankung, bei der immunologische und entzündliche Prozesse zusammenwirken.» Das Grundproblem dabei sei die Beschädigung des Endothels, also der zarten Haut, welche die Blutgefässe innen auskleidet. Solange diese Haut gesund und intakt sei, habe die Arteriosklerose keine Chance, erklärt der Kardiologe. Wird das Endothel aber beschädigt, nimmt die Erkrankung ihren Lauf: In den Wänden der Blutgefässe lagern sich Fette und Proteine ab, Entzündungszellen wandern ein. Dabei entstehen mit der Zeit Plaques, welche die Blutgefässe verhärten und verengen.

Zum Herzinfarkt kann es kommen, wenn sich ein Blutgefäss des Herzmuskels verschliesst. Meist ist ein Blutpfropf (Thrombus), der die Blutbahn an den Engstellen des Blutgefässes versperert, daran schuld. Also dort, wo das Blut nicht mehr ungehindert strömen kann, weil arteriosklerotische Plaques den Weg einengen. Wird die Durchblutung nicht innerhalb von dreissig Minuten wiederhergestellt, beginnen erste Herzmuskelzellen abzusterben.

Die Arteriosklerose bremsen

Besser, es kommt erst gar nicht so weit. Glücklicherweise sind mehrere Risikofaktoren bekannt, die sich willentlich beeinflussen lassen, um die Entstehung der Arteriosklerose zu bremsen:

– **Bluthochdruck.** Chronisch erhöhter Druck auf die Blutgefässe belastet das Herz-Kreislauf-System und schädigt das Endothel.

– **Rauchen.** Das gewohnheitsmässige Saugen am Glimmstängel drosselt die Durchblutung und fördert die Entstehung von Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen und Herzinfarkt.

– **Diabetes.** Die «Zuckerkrankheit» ist eine der häufigsten Ursachen für eine vorzeitige Arteriosklerose. Besonders häufig sind die Kapillargefässe des Herzens und der Netzhaut im Auge betroffen.

– **Stress.** Übermässige Belastung ist ein potenter «Gefässkiller». Stress kann das Endothel der Blutgefässe direkt schädigen, wie eine Studie des Unispitals Zürich zeigt. Ausserdem wirkt Stress indirekt schädlich, weil er den Blutdruck in die Höhe treibt und zu Rauchen sowie ungesundem Essverhalten verleitet.

– **Übergewicht.** Als Gradmesser für das Herzinfarktrisiko gilt der Taillenumfang. Bauchfett ist besonders gefährlich für Herz und Kreislauf.

Schutz von innen

Zu den Erkenntnissen der medizinischen Forschung zählt die Einsicht, dass körperliche Bewegung dazu beiträgt, die Arterien frei und elastisch zu halten – und zwar gleich in mehrfacher Hinsicht: Körperliche Aktivität senkt den Blutdruck, reduziert die Blutfettwerte und macht schlank(er). Bereits 5 Kilo weniger Körpergewicht senken den Blutdruck im Schnitt um 10 mmHg. Wer regelmässig Ausdauersport treibt, kann den Blutdruck um weitere 10 bis 20 mmHg reduzieren. «Ausserdem verbessert körperliche Aktivität die Funktion des Endothels», erklärt der Kardiologe Frank Ruschitzka. «Das Endothel produziert mehr gefässerweiternde Substanzen, vor allem Stickstoffmonoxid. Ausserdem wirkt sich Bewegung positiv auf die Entzündungsvorgänge im Gefässinneren aus.»

Exzessiver Sport hingegen bewirkt das Gegenteil: Im Stoffwechsel entstehen dann vermehrt freie Radikale, also aggressive Sauerstoffverbindungen, welche die Blutgefässe schädigen. Hingegen ist regelmässige Entspannung ein wichtiges Hilfsmittel im Kampf gegen Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denn alles, was entspannt, senkt auch den Blutdruck.

Arterienfreundlich tafeln

Schulmedizin und Naturheilkunde haben zahlreiche Arzneien entwickelt, die dem Schutz der Arterien dienen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Beispielsweise senken spagyrische und/oder phytotherapeutische Heilmittel auf der Basis von Mistel und Ölbaum den Bluthochdruck, indem sie die Blutgefässe erweitern; Knoblauchpräparate reduzieren die Blutfettwerte, und Produkte auf Basis von Weissdorn wirken durchblutungs-



Wichtige Pfeiler der arterienfreundlichen Küche sind Fisch, Obst und Gemüse.

fördernd und stärken den Herzmuskel. Hinzu kommen entspannende, blutdrucksenkende Naturarzneien, zum Beispiel mit Hopfen, Melisse, Baldrian und Lavendel.

Auch das, was auf den Tisch kommt, spielt eine grosse Rolle in der Arteriosklerose-Prävention: Wer viel fettes Fleisch, Wurst und Butter verzehrt, nimmt grosse Mengen an gesättigten Fettsäuren zu sich. Das treibt den Cholesterinspiegel und das Herzinfarktrisiko in die Höhe. Weitaus bekömmlicher für die Arterien sind pflanzliche Öle und die im Fisch vorkommenden Omega-3-Fettsäuren. Diese verbessern die Fettwerte und die Fliesseigenschaften des Blutes.

Weitere Pfeiler der arterienfreundlichen Küche sind Obst und Gemüse. Viele der über 10 000 Substanzen aus pflanzlicher Nahrung wirken gefässschützend. Optimal ist der Effekt, wenn die Vielfalt besonders gross ist. Mit anderen Worten: je bunter, desto besser. Eine Karotte, ein Mischsalat, ein Orangensaft und ein Apfel schützen die Arterien besser als fünf Äpfel pro Tag. Wem diese Ernährung zu «aufwendig» ist, sollte seinen Arterien zuliebe wenigstens regelmässig ein Kombinationspräparat aus der Drogerie einnehmen, das die Vitamine C, E und weitere Vitalstoffe enthält.

PETRA GUTMANN

FOTO: FLAVIA TRACHSEL ::

vitagate24.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder!

Suchen Sie nach Stichwort:

Herz

Informieren Sie sich über: Prävention, Blutdruckkontrolle, herz- und kreislaufstärkende Naturheilmittel, pflanzliche Cholesterinsenker und Massnahmen im Notfall.

vitagate24.ch – die Schweizer Gesundheitsplattform im Internet.