

Wenn Sie einen Rat wollen

Gegen Krankheiten hilft nur eins: Gesundbleiben. Tipps und Tricks, wie sich zehn Leiden am besten umgehen lassen

Von Bas Käst und Hartmut Wewetzer

■ Alzheimer

Die größten Gefahrenquellen für die Alzheimer-Krankheit sind das Alter und die Gene. Und es gibt bislang *kein Mittel, mit dem sich die Demenzkrankheit aufhalten oder gar vermeiden ließe. Dennoch lässt sich das Risiko*, an Alzheimer zu erkranken, senken. Ein Beispiel ist geistige Beweglichkeit In einer Studie des Nationalen Instituts für Altersforschung der USA an mehr als 700 älteren Priestern, Nonnen und Mönchen zeigte sich, dass diejenigen, die Öfter Zeitung lasen, Puzzles legten oder Museen besuchten ein um fast 50 Prozent verringertes Risiko hatten, an Alzheimer zu erkranken. Mit der Beweglichkeit im Kopf kann man schon früh beginnende vielfältiger man durch Lernen und Üben sein Gehirn vernetzt, desto wirksamer ist man später gegen die Schädigungen durch die Alzheimer-Krankheit geschützt Weitere mögliche Risikofaktoren der Alzheimer-Erkrankung sind: ein hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck und Bewegungsmangel.

■ Aids:

Vergangenes Jahr registrierte das Berliner Robert-Koch-Institut {RKI} 1950 Neuinfizierungen mit dem Aids-Erreger HIV, 41 Prozent davon bei homosexuellen Männern. Insbesondere bei ihnen sei das Risikobewusstsein in den vergangenen Jahren erheblich gesunken. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt darüber hinaus fest: Grundsätzlich sei man zwar bereit, sich mit Kondomen zu schützen, diese Bereitschaft aber nehme ab. So verwenden zu Beginn einer neuen Sexualbeziehung mittlerweile nur noch 73 der Alleinlebenden unter 45 Jahren Kondome, im Jahr 2000 waren es noch 78 Prozent. 2003 starben in Deutschland 600 Menschen an Aids. Die Krankheit ist zwar behandelbar, aber immer noch nicht heilbar. Sie lässt sich nur vermeiden: mit Kondomen.

■ Krebs:

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 340000 Menschen an Krebs, etwa 210000 sterben an dem Leiden. Aber man kann etwas tun - zum Beispiel durch gesundheitsbewusstes Verhalten. Die Deutsche Krebsgesellschaft hat dazu sechs Regeln veröffentlicht:

- Rauchen Sie nicht! Tabakkonsum ist die weltweit führende vermeidbare Todesursache. Die Hälfte der Raucher stirbt an den Folgen ihrer Sucht. Nach acht Jahren Abstinenz sinkt das Risiko für Raucherkrebs um 80 Prozent.
- Verringern Sie den Alkoholkonsum. Je mehr Alkohol, desto höher das Risiko für bestimmte Krebsarten. Männer sollten nicht mehr als 0,7 Liter Bier (Frauen: 0,3 Liter) oder 0,375 Liter Wein (Frauen: 0,125 Liter) trinken.
- Viel frisches Obst und Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel, am besten fünf Mal am Tag
- Vermeiden Sie Übergewicht
- Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung und Sonnenbrand, gehen Sie am besten nicht ins Solarium
- Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor Krebs erregenden Stoffen.

■ Herzinfarkt

Jedes Jahr erleiden in Deutschland 280 000 Menschen einen Herzinfarkt, 170 000 sterben daran. Die Ursache ist meist ein verengtes und verkalktes Herzkranzgefäß, das irgendwann durch ein Blutgerinnsel verstopft wird. Mit diesen Tipps der Deutschen Herzstiftung können Sie Ihr Risiko senken:

- Geben Sie das Rauchen auf
- Abwechslungsreich, fettarm und ballaststoffreich essen
- Erhöhter Blutdruck sollte gesenkt werden
- Jede Woche mindestens zweimal etwa eine halbe Stunde Bewegung
- Lernen Sie, mit Stress umzugehen. Pflegen von Freundschaften hilft, Stress abzubauen.

■ Schlaganfall:

Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Ursache ist zu 75 Prozent ein verstopftes Hirngefäß und zu 25 Prozent eine Hirnblutung. Aber man kann der Gefahr begegnen:

- Regelmäßige Kontrollen von Blutdruck und Blutzucker
- -Nicht Rauchen
- Fettarme Ernährung

■ Rückenschmerzen:

Selbst den aufrechten Gang muss sich der Mensch verdienen, zumindest den schmerzfreien. Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Eine der Folgen: Rückenschmerzen. Zu den schützenden Gegenmaßnahmen gehören:

- Bewegung. Für den Rücken am besten geeignet sind: Schwimmen, Laufen und Radfahren. Eine kräftige Rückenmuskulatur ist der beste Schutz für die Wirbelsäule und Bandscheiben. Mit gezielten Übungen können Sie Ihren Rücken stärken.
- Rücken beim Sitzen gerade halten.
- I Beim Bücken in die Hocke gehen, statt den Rücken allzu stark zu beugen und damit die 'Bandscheiben zu belasten.
- Übergewicht reduzieren
-

■ Diabetes:

Diabetes (erhöhter Blutzucker) ist eine Stoffwechselstörung. Mit 90 bis 95 Prozent an meisten verbreitet ist der Typ-2-Diabetes (Alterszucker). Vier von fünf Menschen die Alterszucker haben Übergewicht. Deshalb lautet die Vorbeuge-Formel: Viel Bewegung und Kampf den Pfunden! Wer ein hohes Risiko für Typ-2-Diabetes hat kann mit 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen der Woche und einer Gewichtsabnahme von fünf bis sieben Prozent des Körpergewichts die Krankheit verhüten oder deutlich hinausschieben.

■ Osteoporose:

Wer jenseits der 50 ist läuft Gefahr an porösen Knochen (Osteoporose) zu erkranken. Zu 80 Prozent sind Frauen betroffen, es besteht eine erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen (Hüftgelenk, Wirbelkörper, Handgelenk). Aber man kann vorbeugen - am besten, indem man sein Leben lang für starke Knochen sorgt. Vier Schritte erleichtern das:

- Ausgewogene Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D (Zum Beispiel in fettarmen Milchprodukten)
- Viel Bewegung
- Gesunder Lebensstil, nicht Rauchen und wenig Alkohol
- Wenn nötig, spezielle Mittel gegen Knochenabbau

■ Allergien:

Bei einer allergischen Reaktion schießt das Immunsystem über das Ziel hinaus: Es greift harmlose Gräserpollen oder andere Stoffe an, die unserem Körper nicht schaden. Erst vor kurzem kam man dem Anstieg der Allergien auf die Spur: Er liegt in unserem Hang zur Übertriebenen Hygiene. Das ergab eine deutsche Studie. Die Wissenschaftler untersuchten Kinder zwischen sechs und 13 Jahren aus ländlichen und Stadtgebieten. Es zeigte sich: Auf dem Land litten nur etwa halb so viele an Asthma und Heuschnupfen wie in der Stadt

■ Erkältung:

Der Schnupfen ist wohl die häufigste Krankheit. Jedes Jahr dürfte er in Deutschland Hunderte von Millionen Mal ausbrechen. Kinder können bis zu zehn oder zwölf Mal im Jahr erkältet sein. Mit zunehmendem Alter nimmt die Anfälligkeit ab. Jenseits der 60 hat man nur noch etwa einen Schnupfen im Jahr, Meist ist eine Erkältung nur lästig und geht von allein. Aber kann man vorbeugen? Zunächst: Mit „Kälte“ hat die „Erkältung“ nicht viel zu tun, denn sie wird durch Viren verursacht Nicht erwiesen ist auch die vorbeugende Wirkung von Vitamin C.

Am einfachsten und wirksamsten ist es, wenn man sich in der Schnupfensaison öfter die Hände wäscht und sich nicht an Nase und Augen fasst Auch sollte man den engen und langen Kontakt zu Verschnupften meiden, rät das Nationale Institut für Infektionskrankheiten der USA. Und wer Schnupfen hat, sollte sich im Interesse seiner Mitmenschen in ein Tempo schnauzen und das dann gleich wegwerfen.