



In Industriestaaten häufiger. Die Entstehung von Risikofaktoren, wie erhöhtem Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck, hat viele Ursachen, zusammengefasst gibt es aber einen wesentlichen Verursacher: „Die überwiegende Zahl der Hochdruckkranken in der westlichen Welt ist zu einem Gutteil auf den Lebensstil zurückzuführen.“ Lifestyle bedingte Risikofaktoren dürften in höherem Maß für die männliche Bevölkerung zutreffen als für die weibliche. Im Klartext: Männer

haben mehr Stress im Beruf, trinken und rauchen mehr und ernähren sich meist ungesünder als Frauen. Leider holen die Frauen hier deutlich auf, was unter anderem die steigende Zahl junger Raucherinnen zeigt.

Umstellung auf einen gesunden Lebensstil. Der einfachste Check, um den Blutdruckwert zu ermitteln: Der Arzt misst mit der Oberarm-Manschette und einem Stethoskop. Es ist auch möglich, den

Blutdruck zu Hause selbst zu messen. Zu den weiteren Basisuntersuchungen gehören ein EKG, ein kleines Labor mit Bestimmung des Blutbildes, von Elektrolyten, Nierenwerten und eine Harnuntersuchung. Weiters sollten zusätzliche Risikofaktoren, wie Erhöhung von Blutfetten oder Blutzucker, erhoben werden. Am Landesklinikum Mostviertel in Waidhofen/Ybbs hat man im Vorjahr ein ambulantes Schulungsprogramm etabliert, das mittlerweile sehr gerne von den Patienten angenommen wird. Prim. Dr. Martin Gattermeier: „Voraussetzung für den Erfolg ist der Wunsch und Wille zur Lebensstiländerung. Im Intervall von zwei Monaten werden Betroffene eingeladen, sich über Möglichkeiten zu informieren, wie sie vorgehen können.“ Etwa fünf bis sieben Patienten werden von Spezialisten informiert und geschult (Anmeldung Tel. 07442/9004-1848). Gattermeier: „Ein umfassender gesunder Lebensstil ist die beste Prävention und das nicht nur für Hypertonie sondern für viele andere Erkrankungen.“ ■

Erhältlich bei **dm**

CARE diagnostica®

Die leise Gefahr ...

Obwohl das Thema Cholesterin bereits vielfach diskutiert wird, weisen nach wie vor über 70% der ÖsterreicherInnen überhöhte Cholesterinwerte (> 200 mg/dl) aus. Rund 50% der Bevölkerung über 45 Jahre hat Werte von mehr als 250 mg/dl!

Zur Überwachung Ihres Cholesterinwertes gibt es von CARE diagnostica einen zuverlässigen **Cholesterin Vorsorgetest**, der speziell für die Heimanwendung entwickelt worden und innerhalb von nur wenigen Minuten durchführbar ist:

Weitere erhältliche Gesundheitsvorsorgetests:

Darmpolypen Vorsorgetest: ist ein neues Verfahren, das zur optimierten Erkennung von Blutungen im Darm entwickelt wurde.

Magengeschwür Vorsorgetest: entdeckt Anzeichen einer Infektion mit Helicobacter pylori, welcher Gastritis und Ulkus verursacht.

Harninfektion Vorsorgetest: Leukozyten, Nitrit und Protein im Harn sind verlässliche Anzeichen einer Harninfektion. Der Test sagt Ihnen, ob diese Substanzen in Ihrem Harn vorhanden sind.

Die **einzigartige**
Gesundheitsvorsorgetests
für **zu Hause.**



- ✓ einfach
- ✓ schnell
- ✓ zuverlässig

