

Für Vorbeugung ist es nie zu spät!



Prim. Prof. Dr. Thomas Stefenelli
FA für Angiologie und Kardiologie
Abteilungsvorstand der 1. Medizinischen
Sozialmedizinisches Zentrum Ost Donauespital

Herzinfarkte und Schlaganfälle können durch einen aktiven Lebensstil und ausgewogene Ernährung in hohem Maß verhindert werden. Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und Diabetes sind mit Medikamenten gut behandelbar. Das gilt für junge Menschen wie für ältere Menschen. Ein hohes Lebensalter ist kein Grund, auf Vorsorgemaßnahmen und -therapien zu verzichten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen heute schon viele junge Menschen und werden im Alter immer häufiger. Doch haben wir es in hohem Maß in der Hand, uns vor einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall zu schützen. Das moderne Leben macht es uns aber nicht immer leicht. Früher war Bewegung ein fixer Bestandteil des Alltags, heute nehmen uns Verkehrsmittel, Lift und Rolltreppen diesen wichtigen Gesundheitsfaktor ab. Andererseits ist das Angebot an billigen, nicht zwingend „gesunden“ Lebensmitteln stark gewachsen, und damit auch die Versuchung mehr zu essen als für uns gut ist. So wird der Kampf gegen den Risikofaktor Übergewicht härter.

Es gilt also, sich aktiv um den Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kümmern – und das nicht nur in jungen Jahren. Ziel ist es, die Risikofaktoren in Schach zu halten. Dazu zählen allen voran Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutzuckerwerte und ein Missverhältnis aus „guten und schlechten Blutfetten“.

Das Risiko so weit wie möglich senken

Unsere Lebenserwartung steigt von Jahr zu Jahr und damit die Zahl der Jahre, die wir auch in guter Gesundheit leben könnten – wenn wir auf unseren Körper achten. Die Lebenserwartung von heute 65-Jährigen beträgt noch 20 Jahre. Es lohnt sich also auch im fortgeschrittenen Alter in Gesundheit zu investieren. Es ist nie zu spät, mit einem aktiven Leben zu beginnen. Denn nicht der Hochleistungssport hält uns gesund, sondern möglichst regelmäßige, moderate Bewegung. Lange Spaziergänge halten auch noch im hohen Alter fit. Auch die Verringerung des Übergewichts ist

ganz wesentlich. Wenig bekannt ist, dass Übergewichtige wie Normal- oder Untergewichtige fehlernährt sein können, also die falschen Nahrungsmittel zu sich nehmen. Nicht nur übergewichtige Menschen, sondern auch schlanke Menschen können einen zu hohen Fettanteil haben. Nämlich dann, wenn sie viel Muskelmasse verloren und durch Fett ersetzt haben. Das ist bei schlanken älteren Menschen ein häufiges Problem. Fehlernährung erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollte möglichst rasch durch eine Ernährungstherapie beseitigt werden. Eine aktive Lebensführung beugt dazu auch dem geistigen Abbau vor oder unterstützt die Wirksamkeit einer Therapie. Körperliche und geistige Bewegung sorgen für eine bessere Hirndurchblutung und damit für eine bessere Versorgung der Nervenzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Geistiges Training – z. B. Gehirnjogging - bringt die grauen Zellen in Schwung. Genauso wirkungsvoll gegen Vergesslichkeit: Schach spielen, Rätseln, Lesen und ganz einfach aktiv am Leben teilnehmen. Wer gut auf sich achtet und sich geistig fit hält, hat weniger mit Vergesslichkeit zu kämpfen.

Medikamente zur Vorbeugung bis ins hohe Alter?

Wenn eine Veränderung des Lebensstils mit mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung und Verzicht auf Zigarettenrauchen nicht mehr ausreicht, um Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte zu kontrollieren, wird eine Behandlung mit Medikamenten notwendig. Große Studien zeigen, dass Blutdrucksenker und Blutfettsenker, allen voran die Statine, das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle senken. Bewiesen wurde das bei Menschen unter 65 Jahren. Ältere Personen werden hingegen meist in Studien nicht aufgenommen.

Aber heißt das nun, dass ältere Menschen nicht von einer vorbeugenden Behandlung mit Medikamenten profitieren, oder gar, dass sich diese Maßnahmen ab einem gewissen Alter nicht mehr lohnen? Keineswegs! Man kann auch im späteren Lebensabschnitt von Medikamenten, wenn sie richtig eingesetzt werden, profitieren. Speziell bei älteren Patienten mit mehreren Erkrankungen achten Ärztinnen und Ärzte sehr genau darauf, Medikamente auszuwählen, die sich nicht gegenseitig ungünstig beeinflussen. Dieses Risiko ist umso größer, je mehr Medikamente eingenommen werden müssen. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt über alle Medikamente informieren, die Sie einnehmen. Denn auch einige rezeptfreie Medikamente „vertragen“ sich nicht oder schlecht mit anderen, möglicherweise lebensnotwendigen Therapien.

Medikamente wie verordnet einnehmen

Wer sein Risiko dauerhaft senken möchte, muss die verordneten Medikamente dauerhaft und lebensbegleitend einnehmen. Denn Blutdrucksenker, Lipidsenker und Diabetesmedikamente wirken nur so lange sie eingenommen werden. Sie im Alter abzusetzen „weil es sich nicht mehr auszahlt“, ist ein Irrtum. Statine senken das „schlechte“ LDL-Cholesterin, das Atherosklerose und damit die meisten Herzinfarkte und Schlaganfälle verursacht. Blutdrucksenker verringern einen der wichtigsten Risikofaktoren, der die großen und kleinen Gefäße schädigt. Und das ein Leben lang. Nur wer seinen Cholesterinspiegel und seinen Blutdruck kennt und regelmäßig überprüft bzw. überprüfen lässt, kennt sein Risiko und kann es senken. Dies gilt sowohl für jüngere als auch ältere Menschen.

Eine wichtige Medikamentengruppe, die auch bei älteren Menschen lebensrettend sein kann beeinflusst die Fließeigenschaft des Blutes: Blutgerinnungshemmer. Eine vollständige Verflüssigung des Blutes ist notwendig für Patienten mit Vorhofflimmern, die ein besonders hohes Risiko für die Bildung von Blutgerinnsel und einen Schlaganfall haben. Auf Blutgerinnungshemmer sollte auch im höheren Alter keineswegs verzichtet werden, da das Risiko mit den Lebensjahren sogar zunimmt. Bei einer manifesten Atherosklerose, besonders nach einem überstandenen akuten Ereignis (Gefäßverschluss, Infarkt, Dilatation, Stent, etc.) ist die lebenslängliche Einnahme eines Thrombozytenaggregationshemmers absolut indiziert.

Zusammenfassend gilt für jüngere wie besonders auch für ältere Menschen: Durch eine bewusste Ernährung, regelmäßige körperliche und geistige Aktivitäten unterstützt durch eine individuelle medizinische Therapie, die regelmäßig hinterfragt und kontrolliert wird, kann die Lebenserwartung mit einem hohen Maß an Lebensqualität positiv beeinflusst werden.

Mit freundlicher Unterstützung

AstraZeneca 