

Auch **Krankenversicherungen** sind interessiert daran, dass sich ihre Versicherten gut ernähren und damit einigen „Wohlstandserkrankungen“ wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorzubeugen.

Neben einer auf Verzicht von Rauchen, Trinken und Drogen sowie durch viel Bewegung geprägten Lebensweise, scheint dies die beste Garantie auf ein gesundes, langes Leben zu sein!

# UNSER GESUNDHEITSTELEFON Expertenberatung inklusive

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zur individuellen Gesundheitsvorsorge erhalten Sie auch bei unserem **Gesundheitstelefon**. Sie erreichen unsere Experten täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter (0800) 11 21 31 0\*.

\*Bundesweit gebührenfrei.

Im Internet halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Auch finden Sie dort verschiedene interaktive Angebote, wie z. B. eine „Rückenschule“ oder einen „Stresstrainer“. Schauen Sie doch einfach einmal hinein unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de).

HanseMerkur Versicherungsgruppe  
Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

Telefon (0 40) 41 19-11 00  
Telefax (0 40) 41 19-32 57

E-Mail [info@hansemerkur.de](mailto:info@hansemerkur.de)  
Internet [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de)  
[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de)

*Die HanseMerkur steht für Menschen ein – ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.*

MMK 104.08.11

HanseMerkur   
Versicherungsgruppe

## FIT UND VITAL DURCH Gesundheitsvorsorge



KRANKENVERSICHERUNG

Informationen zur Vermeidung von Krankheiten

# Der Inhalt

AUF EINEN BLICK

Beste Gesundheit bis ins hohe Alter	Seite 3
Sorgen Sie für Bewegung	Seite 4
Richtige Ernährung – was heißt das eigentlich?	Seite 5
Die tägliche Ernährung – was noch wichtig ist	Seite 6
Das ideale Gewicht selbst ermitteln	Seite 8
Body-Mass-Index (BMI) – ein Indikator von mehreren	Seite 9
Früherkennung und Vorsorge	Seite 10
Regelmäßige Vorsorge auch für die Zähne	Seite 11
Der Check-up für Ihre Gesundheit	Seite 12
Das kleine Labor-Abc: von Cholesterin bis Thrombozyten	Seite 13
Das kleine Labor-Abc: die Blutfette	Seite 15
Das kleine Labor-Abc: der Blutdruck	Seite 17
Das kleine Labor-Abc: der Blutzucker	Seite 18
Prävention speziell für die Frau	Seite 19
Die Wechseljahre – ein wichtiges Kapitel	Seite 20
Prävention speziell für den Mann	Seite 21
Wechseljahre beim Mann – Fakt oder Fiktion?	Seite 22
Wenn Sie mehr wissen wollen	Seite 23

# Beste Gesundheit

BIS INS HOHE ALTER

***Jeder von uns möchte sich so lange wie möglich bester Gesundheit erfreuen. Eine Garantie dafür, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht, gibt es leider nicht. Dennoch können wir selbst einiges dazu beitragen, möglichst gesund zu bleiben.***

## ***Leben Sie bewusst***

Viele Krankheiten gehören zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten, also Krankheiten, die nicht angeboren sind, sondern im Laufe des Lebens „erworben“ werden, wie z. B. Wirbelsäulen-, Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen. Durch eine gesunde Lebensweise sind diese oft vermeidbar: Mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Sport, wenig Alkohol, Nikotinverzicht, geistiger Fitness und bewusstem Umgang mit Stress können Sie selbst einiges dazu beitragen. Wichtig sind auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt, um festzustellen, ob unser Körpergefühl und der tatsächliche Gesundheitszustand übereinstimmen.

Das klingt alles ganz einfach und verständlich, schaut man aber genauer hin, ergeben sich häufig Fragen:

- Was heißt sich ausgewogen ernähren?
- Wie viel Bewegung am Tag ist „ausreichend“, was wäre optimal?
- Verändern sich Richtwerte mit zunehmendem Alter?
- Welche Vorsorgeuntersuchungen sind wirklich notwendig?

Auf den folgenden Seiten werden wir Ihnen hierzu Antworten geben. Außerdem möchten wir Sie dazu anregen, den eigenen Lebensstil kritisch zu betrachten und, falls notwendig, zu korrigieren. Schließlich ist ein gestärktes Gesundheitsbewusstsein die Basis für ein aktives, gesundes Leben.



## für Bewegung

*Regelmäßige Bewegung ist einer der wichtigsten Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil.*

### Kleines Training – große Wirkung

- Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, trainieren Sie auch Ihr Herz und beugen hohem Blutdruck, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.
- Schon 20 bis 30 Minuten pro Tag flottes Gehen, zügiges Fahrradfahren, Wandern oder Tanzen sind ausreichend, um sich fit zu halten.
- Darüber hinaus sollten Sie 2- bis 3-mal pro Woche anhaltend ins Schwitzen kommen, z. B. durch 30 bis 45 Minuten Laufen, Walken, Fahrradfahren, Inlineskaten oder Eislaufen. Bei Einschränkungen durch Gelenkprobleme oder Übergewicht ist ausdauerndes Schwimmen oder Aquasport besonders geeignet. Achten Sie darauf, langsam zu beginnen und erst nach und nach Ihr Pensum zu steigern. Finden Sie für sich das Training, das Ihnen am meisten Spaß macht.
- Sind Sie aufgrund einer Erkrankung in regelmäßiger ärztlicher Behandlung, stimmen Sie die sportlichen Aktivitäten mit Ihrem Arzt ab.



### Ein paar Tipps für Bewegung im Alltag

- Lassen Sie Ihr Auto für bestimmte Erledigungen konsequent stehen und gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad.
- Verzichten Sie auf Rolltreppen und Fahrstühle, nehmen Sie lieber die Treppe.
- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, eine Bus- oder S-Bahn-Station eher auszusteigen und den restlichen Weg zu Fuß zurückzulegen.

## Richtige Ernährung –

WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

*Wir essen leider oft zu hastig, zu fettig, zu salzig und zu einseitig, dabei trägt die richtige Ernährung entscheidend zu unserem Wohlbefinden und zur Gesundheit bei.*

### Besonders wichtig: vielseitig essen

- Mehrmals am Tag Getreideprodukte – wie Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken – und reichlich Kartoffeln (am besten Pell-, Salz- oder in Folie gebackene Kartoffeln): Kartoffeln haben kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.
- Möglichst 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst am Tag, denn diese Nahrungsmittel sind kalorienarm, reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und pflanzlichen Schutzstoffen.
- Täglich Milch und Milchprodukte: So sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr von hochwertigem Eiweiß, Kalzium, Kalium, Magnesium und Jod sowie Vitaminen.
- Einmal in der Woche Fisch: Damit stimmt nicht nur Ihr Eiweißhaushalt, sondern auch die notwendige Zufuhr von Jod.
- Nur in Maßen Fleisch, Wurstwaren und Eier: 300 bis 600 g Fleisch und Wurst – und das möglichst fettarm – sind in der Woche ausreichend. Verzichten Sie dabei auf Fettränder.



*Tipp: Gemüse nur kurz garen, auch ruhig mal als Saft oder roh zu sich nehmen.*



## DIE TÄGLICHE ERNÄHRUNG - was noch wichtig ist

### **Fett – am besten pflanzlich und in Maßen**

Fette sind für die Funktionstüchtigkeit des Körpers notwendig. 70 bis 80 g pro Tag sind genau richtig, in der Regel essen wir allerdings sehr viel mehr.

Verwenden Sie möglichst pflanzliche Fette, wie Sonnenblumen-, Distel-, Oliven-, Raps- und Sojaöl. Sie enthalten wenig gesättigte, dafür reichlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Meiden Sie gehärtete Transfette, wie sie in Tütensuppen und Frittiertem vorkommen und auch in manchen Margarinen. Achten Sie besonders auf unsichtbare Fette, die wir versteckt über unsere Lebensmittel aufnehmen: So bestehen beispielsweise Schokolade zu 30 Prozent, Kartoffelchips zu 40 Prozent und Erdnüsse sogar zur Hälfte aus Fett.

### **Zucker und Salz sparsam einsetzen**

Ein grundsätzliches Naschverbot ist wenig sinnvoll und wird meist auch gar nicht durchgehalten. Genießen Sie Süßes also lieber ganz bewusst und dann in kleinen Mengen. Salz sollten Sie als Würze sparsam einsetzen: Testen Sie doch einmal alternativ Kräuter, um Speisen schmackhaft zu machen.



*Tipp: Verwenden Sie Jodsalz, das erleichtert es, den Jodbedarf zu decken.*

### **Reichlich Flüssigkeit**

1,5 Liter sollten Sie täglich trinken. Achtung: Hierzu zählen keine alkoholischen Getränke. Bevorzugen Sie Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Obstsaft, Saftschorlen und Gemüsesäfte.



### **Schmackhaft und schonend zubereiten**

Garen Sie die Speisen kurz, bei möglichst niedrigen Temperaturen, mit wenig Wasser und Fett.

### **Wichtig ist außerdem**

- Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen. Das fängt bei der Zubereitung an: Meiden Sie Fertiggerichte und bereiten Sie Ihr Essen aus frischen, natürlichen Produkten zu. Das ist nicht nur gesünder, es schmeckt auch viel besser.
- Bedenken Sie, dass erst nach ca. 20 Minuten ein Sättigungsgefühl einsetzt.
- Nicht jeder Tag verläuft gleich: Sind bestimmte Lebensmittel einmal zu kurz gekommen, ist das nicht schlimm. Wichtig ist, dass Sie sich grundsätzlich ausgewogen und vielseitig ernähren.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und berücksichtigen Sie dabei, dass eine langfristige Gewichtskontrolle am besten mit gesunden und angenehmen Gewohnheiten funktioniert, nicht mit zeitweiligen Verboten, wie man es von Diäten kennt.



### **Sie wollen noch mehr zu diesem Thema erfahren?**

Fordern Sie unsere Broschüre „Richtig ernährt – fit und gesund“ an. Die Postkarte hierfür finden Sie auf der letzten Seite.

# Das ideale Gewicht

SELBST ERMITTELN

*Zur Einschätzung des Körpergewichts hat sich der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) bewährt. Er ist aussagekräftiger als das Gewicht allein, denn er gibt an, wie das Körpergewicht in Abhängigkeit von Größe und Geschlecht zu bewerten ist.*

## Bestimmen Sie Ihren BMI selbst

Mit der nachfolgenden Formel können Sie Ihren BMI selbst bestimmen und das Ergebnis anhand der Tabelle bewerten:

$$\text{Body-Mass-Index (BMI)} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Ein Beispiel: Sie wiegen 90 kg und sind 1,80 m groß. Dann errechnet sich Ihr Body-Mass-Index folgendermaßen:

$$\text{Body-Mass-Index (BMI)} = \frac{90}{1,8 \times 1,8} = 27,8$$

Nach der gängigen BMI-Klassifikation hätten Sie mit diesem Wert ein leichtes bis mittleres Übergewicht.

## Wünschenswerter BMI bei Gesunden

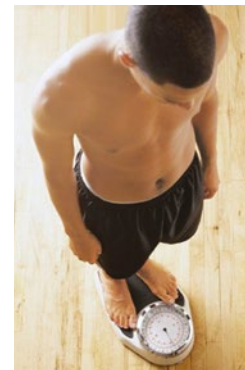
(ohne Berücksichtigung des Alters)

Klassifikation	Männer	Frauen
Untergewicht	Unter 20	Unter 19
Normalgewicht	20-24,9	19-23,9
Leichtes/mittleres Übergewicht	25-29,9	24-28,9
Schweres Übergewicht	30-39,9	29-38,9
Massives Übergewicht	Ab 40	Ab 39

# Body-Mass-Index (BMI) –

EIN INDIKATOR VON MEHREREN

Am BMI können Sie erkennen, ob Ihr Körpergewicht unter Berücksichtigung von Größe und Geschlecht eine Gefährdung für Ihre Gesundheit darstellt. Allerdings ist der BMI nur ein Indikator von mehreren. Er unterscheidet nicht zwischen Muskeln und Fett und gilt nicht für Leistungssportler, Bodybuilder, Schwangere und stillende Mütter sowie Kinder. Auch die Verteilung des Körperfetts ist bedeutsam: Vermehrtes Fett im Bauchraum ist risikoreich für das Herz-Kreislauf-System. Polster an Po und Oberschenkeln sind eher eine Frage der Optik, bei deutlich zu viel können sie ein Problem für die Gelenke werden.



## Prüfung des Bauchumfangs

Klassifikation	Männer	Frauen
Normaler Bauchumfang	Unter 92 cm	Unter 80 cm
Bauchumfang mit erhöhtem Risiko	92-104 cm	80-88 cm
Bauchumfang mit stark erhöhtem Risiko	Über 104 cm	Über 88 cm

So bestimmen Sie Ihren Bauchumfang richtig: Atmen Sie entspannt aus und messen Sie 2 Fingerbreit oberhalb des Bauchnabels.



## Hinweis

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie anhand der Tabellen Übergewicht und/oder erhöhten Bauchumfang feststellen. Ihr Arzt kann Sie dann beraten, ob Sie etwas unternehmen müssen, um Ihr Gewicht zu reduzieren.



# Früherkennung

## UND VORSORGE

*Viele Gesundheitsstörungen haben charakteristische Warnzeichen, die Ärzte mit Hilfe der modernen Diagnostik schon im Anfangsstadium erkennen können. Voraussetzung: Sie gehen regelmäßig zur Vorsorge! Nachfolgend stellen wir Ihnen die wichtigsten Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen vor. So können Sie sich einen Überblick verschaffen und Ihre Vorsorgeuntersuchungen frühzeitig einplanen.*

### Kinder und Jugendliche

Um im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter Krankheiten und Entwicklungsstörungen möglichst früh erkennen und behandeln zu können, gibt es von der Geburt bis zum 14. Lebensjahr 12 Vorsorgetermine, die Sie mit Ihrem Kind unbedingt wahrnehmen sollten:

- U1      Unmittelbar nach der Geburt
- U2      3. bis 10. Lebensstag
- U3      4. bis 6. Lebenswoche
- U4      3. bis 4. Lebensmonat
- U5      6. bis 7. Lebensmonat
- U6      10. bis 12. Lebensmonat
- U7      21. bis 24. Lebensmonat
- U7 a    34. bis 36. Lebensmonat
- U8      3,5. bis 4. Lebensjahr
- U9      5. bis 5,5. Lebensjahr
- U10     7. bis 8. Lebensjahr
- J1      13. bis 14. Lebensjahr

Möchten Sie mehr zu diesen Vorsorgeuntersuchungen wissen, fordern Sie einfach weitere Informationen mit der Antwortkarte auf der letzten Seite bei uns an. Zum Thema Impfungen empfehlen wir den Impfkalender, er enthält Informationen über den Nutzen und den richtigen Zeitpunkt der empfohlenen Impfungen und hilft, den Impfschutz Ihres Kindes möglichst optimal zu gestalten.

## REGELMÄSSIGE VORSORGE

# auch für die Zähne

Mindestens ein Mal pro Jahr sollten Sie einen Kontrollbesuch beim Zahnarzt einplanen. Er kann Defizite bei der Zahnpflege aufdecken und korrigieren, bei regelmäßigen Untersuchungen Zahnschäden frühzeitig erkennen und beheben. Er schaut sich den Zustand der Zähne, des Zahnfleisches und Zahnbetts an und greift bei beginnenden Erkrankungen ein.

Viele Zahnärzte beraten auch zur richtigen Zahnpflege oder haben sogar eigene Mitarbeiter/-innen zur Prophylaxebesuch nach. Bedenken Sie: Durch richtige Pflege, gesunde Ernährung und regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt lassen sich Zahn- und Zahnfleischschäden vermeiden. Gerade Zahnmedizin sollte nicht nur als Reparatur verstanden werden.

Wünschen Sie weitere Informationen zu Pflege und vorbeugenden Maßnahmen, fordern Sie gern die Broschüre „Die richtige Vorsorge für gesunde Zähne“ bei uns an.



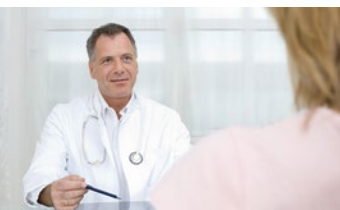
# Der Check-up

FÜR IHRE GESUNDHEIT

*Ab dem 35. Lebensjahr ist alle 2 Jahre eine eingehende körperliche Untersuchung bei Ihrem Hausarzt oder Internisten zu empfehlen. Diese Früherkennung zielt insbesondere auf Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes.*

## Was gehört zur Untersuchung?

- Zunächst stellt Ihnen Ihr Arzt einige Fragen zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit sowie zu bisherigen Krankheiten und Veranlagungen, auch innerhalb Ihrer Familie.
- Dann werden Lebensgewohnheiten angesprochen, wie Rauchen, Ernährung, körperliche Aktivität oder der Umgang mit Stresssituationen etc. (Risikofaktoren).
- Erst jetzt kommt es zu der eigentlichen Untersuchung, bei der Sie abgehört, der Puls und Blutdruck gemessen werden und ein Ruhe-EKG erstellt wird.
- Labordiagnostische Tests mit einer Blut- und Urinprobe runden das Bild für den Arzt ab. Meistens liegen die Ergebnisse erst ein paar Tage später vor, so dass ein abschließendes Beratungsgespräch auch erst dann vereinbart werden sollte.



Anhand der nun vorliegenden Daten kann Ihr Arzt Ihr persönliches Risikoprofil erstellen. Am besten ist es natürlich, wenn Ihr Arzt sagen kann: „Sie sind gesund.“ Ergibt sich ein Krankheitsverdacht oder wurde eine Erkrankung festgestellt, wird Ihr Arzt zunächst weitere

Untersuchungen und – falls erforderlich – Behandlungen selbst durchführen oder veranlassen. Steht der Befund fest, wird er mit Ihnen zusammen nach Lösungswegen suchen, um eine entstehende Krankheit abzuwenden bzw. eine vorhandene Krankheit zu behandeln.

# Das kleine Labor-Abc:

VON CHOLESTERIN BIS THROMBOZYTEN

*Sicher haben Sie schon einmal einen Laborbefund, z. B. nach Entnahme einer Blut- oder Urinprobe, erhalten. Bestimmt sind Ihnen dabei auch Fachwörter wie Cholesterin, Harnsäure oder Glukose begegnet. Doch was steckt eigentlich hinter diesen Begriffen? Darüber will Sie unser kleines Labor-Abc aufklären.*

## Die Bedeutung von Laborwerten

Laborwerte sind Momentaufnahmen unseres Körpers. Sie geben uns Auskunft darüber, welche Stoffe gerade in welchen Mengen in unserem Körper unterwegs sind. Dabei ist zu berücksichtigen, dass sie vielen Einflüssen und Faktoren ausgesetzt sind und sich dadurch ständig verändern. Deshalb sollten Laborwerte auch nur im Zusammenhang betrachtet und ausgewertet werden. Selbstverständlich gibt es Normbereiche, die allerdings lediglich zur Orientierung dienen. Stellen Sie Abweichungen fest, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Er wird der Ursache auf den Grund gehen und falls notwendig Gegenmaßnahmen einleiten.

## Das kleine Blutbild

Als sogenanntes kleines Blutbild bezeichnet man die Untersuchung der Blutzellen wie roter und weißer Blutkörperchen sowie Blutplättchen (Erythrozyten, Leukozyten, Thrombozyten).

### DIE ERYTHROZYTEN

Die Erythrozyten enthalten den roten Blutfarbstoff Hämoglobin, der Sauerstoff und Kohlendioxid an sich binden und transportieren kann. Besteht ein vermindertes Angebot an Sauerstoff, z. B. weil eine chronische Atemwegserkrankung vorliegt, stark geraucht wird oder durch längere Aufenthalte im Hochgebirge, kommt es zu einer Vermehrung der roten Blutkörperchen, damit eine ausreichende Sauerstoffversorgung stattfindet. Niedrige Werte hingegen werden bei Blutarmut (Anämie), z. B. durch Eisenmangel, starken Blutverlust oder Nierenerkrankungen, festgestellt.



# Das kleine Labor-Abc:

VON CHOLESTERIN BIS THROMBOZYTEN

## DIE LEUKOZYTEN

Hauptaufgabe der Leukozyten ist die Immunabwehr, sie sind sozusagen die „Blutpolizei“. Sie vermehren sich bei bakteriellen Infektionen, rheumatischen Prozessen bzw. anderen Autoimmunkrankheiten oder Entzündungen im Körper, können aber auch ein Hinweis auf Stoffwechselstörungen sein. Eine verminderte Anzahl von weißen Blutkörperchen deutet vor allem auf eine Virusinfektion hin. Sie kann aber auch durch Knochenmarkserkrankungen, Anämien oder bestimmte Medikamente hervorgerufen werden.



## DIE THROMBOZYTEN

Die Thrombozyten sorgen bei einer Verletzung gemeinsam mit den Gerinnungsfaktoren im Plasma und der Funktion der Gefäßwand dafür, dass sich die Blutgefäße wieder schließen und die Blutung zum Stillstand kommt. Ist die Thrombozytenzahl verringert, steigt die Blutungsgefahr; ist die Anzahl der Blutplättchen massiv erhöht, besteht das Risiko eines Blutgerinnsels (Thrombose).

Stellt Ihr Arzt von der Norm abweichende Werte fest, kann das auch nur ein vorübergehender Zustand sein, der nicht weiter beunruhigend sein muss. Um sicherzugehen, wird Ihr Arzt die Werte nach kurzer Zeit noch einmal kontrollieren oder ein umfangreicheres Differenzialblutbild veranlassen.

DAS KLEINE LABOR-ABC:

# die Blutfette

*„Cholesterin ist schädlich.“ Diese Aussage hört man häufig, sie ist aber so nicht richtig: Cholesterin ist ein lebenswichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers, der in 2 Arten vorkommt, dem LDL- und HDL-Cholesterin. Das sogenannte Gesamtcholesterin setzt sich aus beiden zusammen.*

## LDL-CHOLESTERIN (LOW-DENSITY LIPOPROTEIN)

Diese Cholesterinart transportiert überwiegend das Cholesterin von der Leber in die Körperzellen, in denen es benötigt und weiterverarbeitet wird. Erhöhte LDL-Cholesterin-Werte begünstigen die Entstehung von arteriosklerotischen Gefäßveränderungen und sind ein Risikofaktor für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Deshalb spricht man im Volksmund auch von dem „schädlichen“ oder „bösen“ Cholesterin.

## HDL-CHOLESTERIN (HIGH-DENSITY LIPOPROTEIN)

Es transportiert das Cholesterin, das nicht mehr benötigt wird, aus den Körperzellen zur Leber, wo es abgebaut wird. Somit verhindert es die Ablagerung an den Gefäßwänden. Große Mengen an HDL-Cholesterin schützen die Arterien vor Fettablagerungen und vermindern das Risiko einer Arteriosklerose. Daher wird es auch das „gute“ Cholesterin genannt.

Die Werte der beiden Cholesterinarten können erheblich schwanken. Ein HDL-Wert unterhalb des Normbereichs bedeutet grundsätzlich ein Risiko für die Gefäßgesundheit, ansonsten ist ein gesundes Verhältnis von LDL zu HDL wichtig. Hier gilt die Faustregel: Das HDL sollte mindestens ein Drittel des LDLs betragen. Liegen bereits Verkalkungen der Herzkranzgefäße oder andere Erkrankungen vor, wie Diabetes oder Bluthochdruck, verändern sich die angegebenen Richtwerte. Stellen Sie Normabweichungen fest, bitten Sie Ihren Arzt um eine Beurteilung.

## die Blutfette

### TRIGLYCERIDE

Sie dienen den Zellen als „Brennstoff“ zur Energiegewinnung. Überschüssige Triglyceride werden als Depotfett abgelagert. Triglyceride im Blut steigen an, wenn zu viel und zu süß gegessen und/oder zu viel Alkoholisches getrunken wird. Erhöhte Triglycerid-Werte können zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse und zur Fettleber führen. Außerdem sind zu viele Triglyceride gefäßschädigend, wenn auch nicht so ausgeprägt wie das Cholesterin.

### WÜNSCHENSWERTE BLUTFETTWERTE BEI GESUNDEN

	Konventionelle Einheit*	SI-Einheit*
<b>Gesamtcholesterin</b>	Unter 200 mg/dl	Bis 5,2 mmol/l
<b>LDL-Cholesterin</b>	Unter 160 mg/dl	Bis 4,2 mmol/l
<b>HDL-Cholesterin</b>	Über 40 mg/dl	Über 1,03 mmol/l
<b>Triglyceride</b>	Unter 150 mg/dl	Bis 1,7 mmol/l

\*mg/dl: Gewicht des Cholesterins in Milligramm pro Deziliter Blut.  
mmol/l: Anzahl der Cholesterinmoleküle pro Liter Blut.  
Die SI-Einheit ist die international gebräuchlichere.

### HARNSÄURE UND IHRE RICHTWERTE

Erhöhte Harnsäurewerte gehen oft lange Zeit ohne spürbare Beschwerden einer Gichtkrankung – Ablagerungen von Harnsäurekristallen hauptsächlich in Gelenken und Nieren (Nierensteine) – voraus. Dennoch sind sie Ausdruck einer Störung im Purin\*- bzw. Harnsäurestoffwechsel, die Gicht verursacht. Oft ist diese Störung bereits durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten gut behandelbar, eventuell ist auch eine medikamentöse Unterstützung erforderlich, um Gelenkschäden zu vermeiden.

	Konventionelle Einheit	SI-Einheit
<b>Frauen</b>	2,5-5,7 mg/dl	150-350 µmol/l
<b>Männer</b>	3,5-7,0 mg/dl	208-420 µmol/l

\*Purine sind Bausteine der in Zellkernen enthaltenen Eiweißstoffe. Sie werden mit der Nahrung – vor allem mit Fleisch, Innereien, Hülsenfrüchten und Bier – aufgenommen und im Körper zum Aufbau von Zellkernen gebildet.

## der Blutdruck

Als Blutdruck bezeichnet man den Druck, mit dem das Blut durch unsere Schlagadern (Arterien) fließt. Er entsteht durch das Zusammenspiel von Herzschlag und Blutgefäßspannung. Bestimmt wird er mittels zweier Werte: zum einen durch den Wert beim Zusammenziehen des Herzmuskels, der Systole, zum anderen durch den Wert beim Erschlaffen, der Diastole. Man spricht daher auch vom systolischen (oberen) und diastolischen (unteren) Druck.

Bewertung	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
<b>Optimal</b>	Unter 120 mmHg	Unter 80 mmHg
<b>Normal</b>	120-129 mmHg	80-84 mmHg
<b>Hochnormal</b>	130-139 mmHg	85-89 mmHg
<b>Bluthochdruck</b>	140 mmHg und höher	90 mmHg und höher

Bitte beachten Sie: Schon leichte Aufregung und Anspannung, wie sie beim Arztbesuch normal sind, können einen Anstieg Ihres Blutdrucks verursachen.

Von einem Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn der Blutdruck in Ruhe wiederholt über den in der Tabelle angegebenen Normalwerten liegt. Er kann zu Herzmuskelschwäche und Gefäßverkalkungen mit den Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Durch eine richtige und konsequente Behandlung können diese Gefahren erheblich vermindert oder ganz vermieden werden.



## der Blutzucker

### BLUTZUCKER (GLUKOSE)

Unser Blutzuckersystem wird über Hormone gesteuert. Eines davon, das Insulin, wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und ist dafür verantwortlich, dass die Zellen den durch die Nahrung in den Körper gelangten Zucker aufnehmen können. Zucker ist für die Zellen eine Energiequelle und wird dort „gelagert“, bis er benötigt wird.

Produziert der Körper zu wenig bzw. gar kein Insulin oder sind die Zellen unempfindlich gegenüber dem Hormon, steigt der Zuckergehalt im Blut, weil die Zellen den Zucker nicht genügend oder gar nicht mehr aufnehmen können. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel ist ein Zeichen für die Erkrankung Diabetes mellitus. Der Normbereich für Blutzucker liegt nüchtern zwischen 70 und 110 mg/dl (3,9 und 6,1 mmol/l), nach dem Essen sollte er 140 mg/dl (7,8 mmol/l) nicht überschreiten. Diabetes mellitus kann schwere Folgeerkrankungen, wie Nieren- und Augenleiden, Nervenschädigungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verursachen und sollte daher so früh wie möglich erkannt und behandelt werden.

## speziell für die Frau

*Neben allgemeinen Vorsorgeuntersuchungen gibt es auch eine Reihe von Untersuchungen, die geschlechtsspezifisch sind. Für die Frau sind hier insbesondere die Untersuchungen während der Schwangerschaft und die Krebsvorsorge wichtig.*

### FÜR DIE WERDENDE MUTTER

Während der Schwangerschaft sind

- bis zum 7. Monat in 4-wöchigem Abstand,
- in den letzten beiden Monaten in 2-wöchigem Abstand,
- kurz vor der Geburt jede Woche Untersuchungen vorgesehen. Diese dienen dazu, den Gesundheitszustand von Mutter und Kind zu überprüfen und eventuellen Risiken vorzubeugen.



### FRÜHERKENNUNG VON KREBSERKRANKUNGEN

Ab dem 20. Lebensjahr sollten Sie zur Krebsfrüherkennung einmal im Jahr Ihren Gynäkologen konsultieren, der Ihre Geschlechtsorgane auf Anzeichen für Krebserkrankungen untersuchen wird. Ab dem 30. Lebensjahr kommen das Abtasten der Brust und der regionalen Lymphknoten sowie ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre die Kontrolle der Haut hinzu; mit dem 50. Lebensjahr zusätzlich alle 2 Jahre eine Mammografie und jährlich die Darmvorsorge mit Tast- und Stuhluntersuchung. Ab dem 55. Lebensjahr ist alle 10 Jahre eine Darmspiegelung angeraten.

Ergänzend zu diesen Untersuchungen sollten Sie einmal im Monat Ihre Brust selbst abtasten, am besten direkt nach der Periode. Sind Sie nicht sicher, ob Sie dabei alles richtig machen, fragen Sie Ihren Frauenarzt um Rat. Er wird Ihnen die richtige Vorgehensweise erklären und hält vielleicht sogar schriftliche Anleitungen zum Mitnehmen bereit. Rund 80% der Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, entdecken den Knoten selbst durch Abtasten. Eine rechtzeitige Behandlung erhöht die Heilungschancen deutlich.

# Die Wechseljahre –

## EIN WICHTIGES KAPITEL

*Natürlich gibt es keine Vorsorge gegen die Wechseljahre. Dennoch hat dieses Thema einen so erheblichen Stellenwert im Leben einer Frau, dass wir hierüber ein paar Worte verlieren möchten.*



Die Wechseljahre oder das Klimakterium sind ein natürlicher Lebensabschnitt, der bei den meisten Frauen im Alter zwischen 40 und 55 Jahren beginnt. Die Produktion der weiblichen Hormone (Östrogen und Gestagen) nimmt immer stärker ab. Die Eierstöcke verändern sich und produzieren nicht mehr jeden Monat eine reife Eizelle. Bei Frauen, die keine Pille einnehmen, kommt es zu Unregelmäßigkeiten im Monatszyklus. Durch die verminderte Hormonproduktion können sich Mangelerscheinungen im Körper ergeben. Die Folge sind: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, trockene Scheide, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Erschöpfung. Auch Veränderungen der Figur, Gewichtszunahme und Osteoporose können auftreten, wobei die Beschwerden von Frau zu Frau sehr unterschiedlich ausgeprägt sind.

### MIT DEN WECHSELJAHREN LEBEN

Was können Sie tun? Wichtig ist, dass Sie die Veränderungen als normal und gesund akzeptieren. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und treiben Sie regelmäßig Sport. Wenn Sie unter Hitzewallungen leiden, empfiehlt sich eine leichte Bekleidung in mehreren Lagen: So können Sie bei einer Hitzewallung etwas ausziehen. Gönnen Sie sich mehr Zeit und Ruhe für sich selbst: Genießen Sie öfter ein gutes Buch oder Entspannungsbad. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Sie schon lange in Angriff nehmen wollten. Das können ganz unterschiedliche Tätigkeiten sein, wie die Aufnahme eines neuen oder alten Hobbys, das Lernen einer Fremdsprache oder Unternehmungen mit Freunden.

## PRÄVENTION

# speziell für den Mann

*Auch Männer sollten Vorsorge nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn für sie gilt ebenfalls: Viele Erkrankungen haben deutlich höhere Heilungschancen, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.*

### Früherkennung von Krebserkrankungen

Ab dem 35. Lebensjahr sollte alle 2 Jahre die Haut kontrolliert werden. Ab dem 45. Lebensjahr kommt einmal im Jahr ein Besuch beim Urologen hinzu: Er wird die Prostata, die regionalen Lymphknoten und die äußeren Geschlechtsorgane auf Anzeichen für Krebserkrankungen untersuchen. Ab dem 50. Lebensjahr ist die jährliche Darmvorsorge mit Tast- und Stuhluntersuchung und ab dem 55. Lebensjahr ist alle 10 Jahre eine Darmspiegelung angeraten.

Bedenken Sie bitte, dass das frühzeitige Erkennen sehr gute Heilungschancen bietet, ein Verschleppen hingegen fatale Folgen haben kann. Zeitnöte oder eventuelle Hemmungen sollten Sie nicht davon abhalten, einmal im Jahr zum Urologen zu gehen.

### BEOBSACHTEN SIE SICH SELBST

Darüber hinaus können Sie natürlich selbst durch regelmäßiges Abtasten der Hoden Verhärtungen, Knoten oder Schwellungen feststellen. Sinnvoll ist eine Selbstuntersuchung einmal im Monat und am besten nach dem Duschen oder Baden. Stellen Sie etwas Ungewöhnliches fest, scheuen Sie nicht davor zurück, Ihren Arzt darauf anzusprechen.



# Wechseljahre beim Mann –

FAKT ODER FIKTION?

*Gibt es Wechseljahre beim Mann überhaupt? Sicher ist, dass auch der männliche Körper ab dem 40. Lebensjahr gravierende Änderungen durchmacht, die sich auf die unterschiedlichste Weise äußern können.*

## **Sinkende Hormone, steigende Beschwerden**

Etwa ab dem 40. Lebensjahr nimmt der Hormonspiegel des wichtigsten männlichen Sexualhormons Testosteron ab. Das kann sich auf viele körperliche und psychische Vorgänge des Mannes auswirken, weshalb man auch von den Wechseljahren des Mannes spricht. So sind Beschwerden wie Abnahme der Muskelmasse, Gewichtszunahme, Verringerung der sexuellen Lust, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebsarmut, Verringerung der Spermienproduktion, Depressionen, Osteoporose und Blutarmut möglich. Aber auch bei diesen Beschwerden gilt: Sie treten in Art und Intensität bei jedem Mann ganz unterschiedlich auf.

## **GESUND LEBEN – JETZT BESONDERS WICHTIG**

Es gibt zurzeit keine bestimmten Maßnahmen, um den Testosteronspiegel auf natürliche Weise zu erhalten oder zu erhöhen. Auch hier gilt: Achten Sie auf eine Lebensführung mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung. Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin sowie große Stressbelastungen.

Empfinden Sie sehr starke Beschwerden, suchen Sie Ihren Urologen auf. Er kann den Testosteronmangel durch mehrfache Tests feststellen und so andere Ursachen für Ihre Beschwerden ausschließen.

# Wenn Sie mehr

WISSEN WOLLEN

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Ostmerheimerstraße 220, 51109 Köln  
Telefon: (02 21) 89 92-0  
Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
Telefon: (02 28) 37 76 60-0  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)
- Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt a.M.  
Telefon: (0 69) 95 51 28-0  
Internet: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)
- Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)  
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg  
Telefon: (0 62 21) 5 88 550  
Internet: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

# jetzt anfordern

0,45 EUR,  
die Ihnen  
Ihre Gesundheit  
wert sein sollte.

*Das interessiert mich (bitte ankreuzen):*

- Vorsorgeuntersuchungen für Kinder
- Impfungen für Kinder
- Broschüre „Richtig ernährt - fit und gesund“
- Broschüre „Die richtige Vorsorge für gesunde Zähne“
- Broschüre „Diabetes mellitus - frühzeitig erkennen“
- Broschüre „Machen Sie sich stark für Ihren Rücken“
- Broschüre „Stressmanagement“
- Testbogen „Herz-Kreislauf-Risiko“
- Infobroschüre „Unser Service für Sie“
- Informationen zu Bluthochdruck

*Meine Adresse (bitte in Druckbuchstaben):*

\_\_\_\_\_

Name

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer

\_\_\_\_\_

PLZ/Ort

\_\_\_\_\_

Versicherungsnummer

**Antwort**

HanseMerkur Versicherungsgruppe  
– Gesundheitsmanagement –  
Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg