



Cholesterin unter Kontrolle!

Die häufigste Ursache für Herz-Kreislaufkrankungen ist Arteriosklerose, umgangssprachlich als „Gefäßverkalkung“ bezeichnet. Risikofaktoren sind Rauchen, Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin. Vor allem das „schlechte“ LDL-Cholesterin muss man im Auge behalten,

des LDL-Cholesterins sind Pflanzensterine. Diese wertvollen sekundären Pflanzenstoffe sind vor allem in Schalenobst, Pflanzenölen und Getreide enthalten. Ähnlich aufgebaut wie Cholesterin können sie die Aufnahme des Cholesterins im Darm um bis zu 40 Prozent verringern.

Pflanzensterine helfen auf natürliche Weise

weil es Fett-Einlagerungen in die Blutgefäße fördert. Diese Vorgänge spürt man nicht. Daher sollten Sie einmal jährlich Ihre Cholesterinwerte beim Arzt überprüfen lassen!

Mit der Nahrung nehmen wir längst nicht so viele Pflanzensterine auf, wie für die LDL-Senkung notwendig ist. Hierfür stehen optimal dosierte Nahrungsergänzungen aus der Apotheke zur Verfügung (z. B. Zerochol®), die den Körper mit einer ausreichenden Menge an Pflanzensterinen versorgen, um den Cholesterinspiegel deutlich zu senken!

(entgeltl. Einschaltung)

Zu hohes Cholesterin?

Pflanzensterine senken nachweislich den Cholesterinspiegel

Schon 2 Tabletten Zerochol® pro Tag liefern die empfohlene Menge an Pflanzensterinen, die nachweislich zu einer Senkung des LDL-Cholesterins führt.



NEU
in Ihrer Apotheke

ANZEIGE

Etwa 24.000 Österreicher erleiden pro Jahr einen Schlaganfall. Durch das dichte Netz an „Stroke Units“ (spezialisierte Akutstationen in Krankenhäusern) sind die Überlebenschancen Betroffener in den vergangenen Jahrzehnten zum Glück stark gestiegen.

Das Zurückgewinnen von Selbstständigkeit sowie die damit verbundene Reintegration in das soziale Umfeld und den Arbeitsprozess gestalten sich für körperlich Beeinträchtigte hingegen schwieriger. „Was fehlt sind finanziell geförderte ambulante Einrichtungen für in-

terdisziplinäre Langzeittherapie – davon gibt es viel zu wenige“, kritisiert Manuela Messmer-Wullen, Betroffene und Leiterin der Schlaganfallhilfe Österreich. „Viele Patienten sind so gezwungen, freiberufliche Therapeuten in Anspruch zu nehmen, was mit hohen Kosten für sie verbunden ist. Das können sich viele nicht leisten!“

Dadurch bleiben einige Pflegefälle, was – nebenbei erwähnt – auch dem Staat beträchtliche Kosten verursacht. Helmut K., 55 Jahre, hatte das Glück, geförderte Langzeittherapie in Anspruch nehmen zu können. „Am Anfang

Nach einem Schlaganfall sind individuelle Therapien gefragt

Der Weg zurück



Bei der Physiotherapie ist die Mitarbeit des Patienten wichtig



Betroffene benötigen auch die Unterstützung ihrer Angehörigen, um neuen Lebensmut zu fassen



Prof. Hademar Bankhofer

Vitamin K2 stärkt Herz und Knochen

Gefäßverkalkung und Knochenschwund gehören zu den wichtigen Gefahren für unsere Gesundheit. Aus der Arteriosklerose entstehen Herz-Kreislaufkrankungen bis zum Infarkt, Osteoporose führt zu brüchigen Knochen.

In beiden Fällen spielt Kalzium eine Schlüsselrolle. Bei Arteriosklerose lagert sich ein Überschuss an Kalzium gemeinsam mit anderen Substanzen in den Gefäßwänden ab und verengt diese. Osteoporose wiederum ist die Folge eines Mangels an Kalzium.

Geniale Lösung holländischer Wissenschaftler: Beiden Problemen kann man gleichzeitig mit natürlichem Vitamin K2 vorbeugen, das den Kalziumstoffwechsel auf einzigartige Weise reguliert:

Vitamin K2 verhindert, dass sich Kalzium in den Blutgefäßen ablagert. Gleichzeitig fördert es die Einlagerung von Kalzium in die Knochen und bewahrt so vor krankhaftem Abbau von Knochenmasse! Das wurde in der Rotterdam-Herstudie mit 4.800 Personen nachgewiesen.

Problem: Vitamin K2 ist zwar in Fleisch, Käse, und Topfen enthalten, jedoch zu wenig. Die beste natürliche Quelle ist Natto – fermentierte Sojabohnen, die weder gut schmecken noch riechen. Lösung: Ein Extrakt aus Natto in Kapselform aus der Apotheke oder unter 01/5332007 bestellen (www.vitamin-k2.info).

(entgeltl. Einschaltung)

Mehr über Vitamin K2 erfahren Sie in der Fernsehsendung „Einfach Bankhofer“ heute, Samstag, um 18.30 Uhr und morgen, Sonntag, um 11 Uhr auf Austria 9 TV

war ich ein 24-Stunden-Pflegefall, konnte nur mit den Augen zwinkern und bin dagegen wie ein Stück Holz“, beschreibt der Patient die erste Zeit nach seinem Schlaganfall. Als er ins Therapiezentrum für halbseitig Gelähmte in Wien kam, saß er im Rollstuhl. Mit großer Willensstärke und regelmäßigen Trainingseinheiten hat Helmut K. viel erreicht. Heute benützt er einen Stock und hat bereits ein nächstes Ziel: „Ich möchte endlich wieder Schwammerl suchen gehen.“

Wie sieht die Betreuung in ambulanten Langzeiteinrichtungen aus? Therapiebeginn ist im Schnitt drei Monate nach dem Schlaganfall. „Zuerst wird der Patient zur therapeutischen und fachärztlichen Begutachtung eingeladen. Daraufhin wird ein Behandlungsplan erstellt und bei der Krankenkasse zur Bewilligung der Therapien vorgelegt. Der Patient befindet sich dann einige Zeit auf einer Warteliste“, erklärt Christine

Schreiner, Logopädin und therapeutische Leiterin des Therapiezentrums für halbseitig Gelähmte. „Physio- und Ergotherapeuten sowie Logopäden arbeiten während der Therapie eng zusammen. Das fördert die größtmögliche Selbstständigkeit der Betroffenen im Alltag.“ Die Patienten kommen im Schnitt ein Jahr lang ein bis drei Mal in der Woche zur Behandlung.

In den Rehabilitationsprozess werden auch Angehörige eingebunden. „Denn das, was die Betroffenen bei uns lernen, muss daheim geübt und wiederholt werden“, betont Christine Scheiner. Außerdem finden Angehörigengespräche und -schulungen

Wieder Selbstständigkeit zu erlangen, ist ein Ziel

statt. Bei Bedarf besuchen die Therapeuten den Patienten zu Hause. Dies erfolgt, um notwendige Anpassungen abzuklären bzw. die Therapieeinhalte auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse abzustimmen.

Mag. Monika Kotasek-Rissel

Weitere Informationen erhalten Betroffene bei der Schlaganfallhilfe Österreich (☎ 0676/5553520) und im Therapiezentrum für halbseitig Gelähmte in Wien 23 (www.thz.at, ☎ 01-8887320).

