

PRAXIS NEWS

Neues aus der Gruppenpraxis Judendorf-Straßengel
Dr. Andrea Braunendal - Dr. Björn Zeder

Jetzt
**GRIPPE
IMPFUNG**
nicht
vergessen!



Die Schwerpunkte dieser Ausgabe:

- Bluthochdruck bei Frauen, Männern, Kindern und Jugendlichen
- Hochdruck und Veränderungen am Herzen
- Bluthochdruck und Diabetes
- Schlaganfall und Bluthochdruck
- Bluthochdruck und Osteopathie

Seite 16:

Wochenend- und
Feiertagsdienste

Okt. - Dez. 2015

Bluthochdruck: Was ist das eigentlich?

von Dr. Andrea Braunendal



Unter krankhaftem Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) versteht man die dauerhafte Erhöhung des Blutdrucks, die zu einer Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems führen.

Mindestens ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung Österreichs ist an arterieller Hypertonie erkrankt ist. Bei den über 60-Jährigen ist

etwa die Hälfte betroffen. Rund zwei Drittel aller Schlaganfälle und die Hälfte aller Herzinfarkte haben ihre Ursache in zu hohem Blutdruck.

Blutdruck - was ist das eigentlich?

Ausgehend vom Herzen als zentrale Pumpe wird das Blut durch das verzweigte Netz der Arterien und Venen durch den Körper transportiert. Die Arterien bringen vom Herzen weg sauerstoff- und nährstoffreiches Blut zu den Organen. Von dort fließt es dann über die Venen wieder zum Herz zurück. Um das Blut im ganzen Körper verteilen zu können, muss ein bestimmter Druck aufgebaut werden. Pro Minute pumpt das Herz ca. 5 l Blut durch die Gefäße. Insgesamt erfolgt die Steuerung durch ein Zusammenspiel von Herz, Niere Gehirn und Gefäße. So wird dafür gesorgt, dass sich ihr Blutdruck den unterschiedlichen Bedingungen (Sport ,Anstrengungen ,Schlaf etc.) jederzeit optimal anpasst und daher ist er keine konstante Größe.

Misst man den Blutdruck, erhält man zwei Werte: Die erste, höhere Zahl ist der systolische Wert in der Phase der Anspannung des Herzmuskels. Die zweite, niedrigere Zahl ist der diastolische Wert entspricht der Phase der Entspannung des Herzmuskels. Der optimale durch-

schnittliche Blutdruck eines erwachsenen Menschen liegt bei 120/80 mmHg.

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Von einem zu hohen Blutdruck sprechen wir erst dann, wenn die Werte wiederholt bei 140/90 mmHg oder darüber liegen. Die Betonung liegt dabei auf „wiederholt“, denn um eine arterielle Hypertonie zu diagnostizieren, genügt es nicht, den Blutdruck nur einmal zu bestimmen. Dazu müssen mehrere Messungen durchgeführt werden, am besten zu unterschiedlichen Tageszeiten oder idealerweise sollte ein 24 h Blutdruckmessung erfolgen.

Um einen Bluthochdruck zu diagnostizieren sollten 30 Selbstmessungen erfolgen. Wenn mehr als sieben Messungen über 135/85 mmHg ergeben, liegt ein Bluthochdruck vor.

Welche Schwellenwerte gelten für meinen Blutdruck?

Grundsätzlich gilt, dass der optimale durchschnittliche Blutdruck eines Erwachsenen bei 120/80 mmHg liegt. Da es uns Ärzten aber immer um das Gesamtrisiko für Schlaganfall und Herzinfarkt geht, ist jeder Patient sehr individuell zu betrachten. Für manche Patienten ist ein leicht erhöhter Blutdruck kein Problem. Bei anderen, auf die auch andere Risikofaktoren wie Diabetes, Übergewicht, Niereninsuffizienz etc. zutreffen, sollte bereits früher eine Behandlung in Betracht gezogen werden.

Ursachen von Bluthochdruck

Prinzipiell unterscheiden wir zwischen zwei Formen der Erkrankung: die primäre und die sekundäre Hypertonie. Bei über 90 Prozent der Betroffenen liegt eine primäre oder essenzielle Hypertonie vor. In diesen Fällen ist der Bluthochdruck selbst die Erkrankung. Wenn der

*Herzlosigkeit
ist der schlimmste Herzfehler
(Sprichwort)*

Blutdruck so hoch ist, dass es zu einer akuten Schädigung des Körpers kommen kann, wird sofort mit einer blutdrucksenkenden Therapie begonnen. Bei der sekundären Hypertonie hingegen ist der Bluthochdruck die Folge anderer Erkrankungen wie etwa der Nieren oder Nebennieren. Kann die zugrundeliegende Erkrankung erfolgreich behandelt werden, normalisieren sich meist auch die Blutdruckwerte. Die genauen Mechanismen, die zur Entstehung einer primären oder essenziellen Hypertonie führen, sind nach wie vor nicht vollständig geklärt. Durch breit angelegte Studien ist aber bekannt, welche Faktoren die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen. Erbliche Veranlagung, Alter und Geschlecht spielen eine Rolle, können aber nicht beeinflusst werden. Sehr wohl beeinflussen können wir andere wichtige Faktoren, die das Risiko erhöhen:

- Übergewicht (vor allem bauchbetont; sog. Apfelftyp)
- Bewegungsmangel
- dauerhafte Stressbelastung
- Rauchen
- hoher Salzkonsum

Warnzeichen für Bluthochdruck

Es gibt einige Alarmsignale, die auf Bluthochdruck hindeuten. Die ersten Anzeichen sind allerdings oft unklar



und entwickeln sich schleichend, sodass sie für Betroffene schwer einzuordnen sind. Ein- und Durchschlafstörungen, ein unruhiger Schlaf sowie innere Unruhe und Kopfschmerzen können Auswirkungen eines erhöhten Blutdruckes sein. Probleme mit den Ohren (Ohrensausen, Geräusche im Ohr) sind ebenfalls mögliche Warnhinweise. Bei anhaltenden Warnzeichen Ihres Körpers sollten Sie zur Abklärung der Beschwerden Ihren Arzt/Ärztin aufsuchen! ●

Bluthochdruck bei Frauen und Männern

Dr. Björn Zeder über die Unterschiede beim Blutdruck bei Frauen und Männern und



Die Blutdruckwerte verändern sich bei Männern und Frauen im Laufe des Lebens ganz unterschiedlich. Auch beim Bekanntheits- und Behandlungsgrad von erhöhtem Blutdruck bestehen Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Bei Frauen wird Bluthochdruck interessanterweise häufiger erkannt und auch häufiger behandelt als bei Männern.

Bluthochdruck bei Männern

Jüngere Männer haben häufiger einen Bluthochdruck als Frauen. Bei Männern im mittleren Lebensalter kann sich in Folge ein unbehandelter Bluthochdruck in Potenzproblemen äußern (Erektionsschwäche).

Bluthochdruck bei Frauen

Jüngere Frauen haben im Durchschnitt niedrigere systolische und diastolische Blutdruckwerte als gleichaltrige Männer und leiden daher auch seltener unter Bluthochdruck.

Bei Frauen um die 50 Jahre können Symptome eines Bluthochdruckes den Beschwerden der Wechseljahre (Hitzewallungen, Schwindelgefühle, Stimmungsschwankungen) ähneln.

Nach dem Wechsel erhöhen sich die Blutdruckwerte aufgrund des veränderten Hormonhaushalts, sodass ältere Frauen im Durchschnitt häufiger Bluthochdruck haben als gleichaltrige Männer.

Bluthochdruck und „die Pille“

Bei Frauen im gebärfähigen Alter kann es durch die Einnahme der Antibabypille zu Bluthochdruck kommen.

Nach dem Absetzen normalisiert sich der Blutdruck jedoch meist wieder. Betroffene Frauen sollten auf andere Verhütungsmittel zurückgreifen.

Bluthochdruck in der Schwangerschaft

Die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks ist ein wichtiger Bestandteil der Schwangerschaftsvorsorge. Ständige Blutdruckwerte von 140/90 mmHg und darüber sind als erhöht anzusehen. Bluthochdruck kann bei den Schwangeren zu Gehirnkrämpfen und beim ungeborenen Kind zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen führen.

In der Schwangerschaft wird der Arzt in erster Linie die Einhaltung von Allgemeinmaßnahmen wie Schonung, Bettruhe und Vermeidung von Belastungen aller Art verordnen. Eine engmaschige ärztliche Betreuung ist in jedem Fall erforderlich.

Regelmäßige Blutdruck-Selbstmessungen sind während der Schwangerschaft besonders empfehlenswert. Zu beachten ist dabei, dass bei Schwangeren die Blutdruckwerte abends und nachts am höchsten sind. ●



Bluthochdruck und das Schlafapnoe-Syndrom

Bluthochdruck und das Schlafapnoe-Syndrom

Vom Schlafapnoe-Syndrom sind meist übergewichtige Männer zwischen 40 und 60 Jahren betroffen. Hinweise auf diese Krankheit sind lautes, unregelmäßiges Schnarchen mit phasenweise auftretenden Atemstillständen, morgendliche Kopfschmerzen, Müdigkeit, Zerschlagenheit und nächtlicher Bluthochdruck.

Durch kurze Atemstillstände während des Schlafes sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut stark ab. Dies kann dazu führen, dass Herz und Gehirn nicht mehr ausreichend

mit Sauerstoff versorgt werden. Als Alarmreaktion des Körpers werden daraufhin vermehrt Hormone ausgeschüttet, die den Kreislauf anregen. Dadurch verengen sich die Blutgefäße, was einen starken nächtlichen systolischen und diastolischen Blutdruckanstieg zur Folge hat. Zum Schluss noch eine Bitte: Sprechen Sie mit uns über Ihren Blutdruck! ●

24-Stunden-Messung

Den Blutdruck zu messen ist die einfachste Sache der Welt - sollte man meinen. Aber wie aussagekräftig ist ein einzelner Wert? Mit der Langzeitmessung werden über 24 Stunden etwa 35 Messungen vorgenommen. Damit steigt die Sicherheit bei der Bewertung des wahren Blutdruckniveaus im Vergleich zu Einzelmessungen drastisch an. Insbesondere erfasst werden:

- die durchschnittliche Blutdruckhöhe
- Blutdruckschwankungen und die Höhe der Abweichungen
- der Einfluss des Arztes auf die Messung (oft werden beim Arztbesuch durch die Aufregung des Patienten höhere Werte gemessen)
- das Fehlen bzw. die Verminderung des normalen Blutdruckabfalls in der Nacht
- außergewöhnliche Blutdruckanstiege oder -abfälle
- Weiters lässt sich feststellen, welche Tageszeit die beste ist, um blutdrucksenkende Medikamente einzunehmen.

Die Messungen erfolgen tagsüber von 7 bis 22 Uhr alle 30 Minuten und nachts alle 60 Minuten.

Wann ist eine 24-Stunden-Messung sinnvoll?

- bei Unsicherheit, ob ein manifester Bluthochdruck vorliegt
- Unterschiede zwischen den vom Arzt und den von Patienten gemessenen Werten
- beim Verdacht auf mangelnde nächtliche Blutdruckabsenkung
- Unsicherheiten bei der Festlegung eines idealen Zeitpunkts zur Einnahme blutdrucksenkender Medikamente
- zur Kontrolle einer Blutdrucktherapie

Die Kosten der 24-Stunden-Blutdruckmessung werden zur Gänze von der Krankenversicherung getragen. Das entsprechende Gerät wird bei uns in der Ordination angelegt und nach 24 Stunden wieder zurück gebracht - die Auswertung kann dann binnen weniger Minuten erfolgen.

Achtung: Während der Messung sind Wassertherapien, Schwimmen, Duschen und Strombehandlungen streng verboten! ●

Hochdruckschaden am Herzen

Dr. Brigitte Anelli-Monti über die hypertensive Herzkrankheit



Ein hoher Blutdruck wird von den Patienten zu Beginn oft gar nicht bemerkt, sondern erst bei einer Untersuchung beim Arzt festgestellt. Auch wenn man es nicht spürt und sich eigentlich ganz „gesund“ fühlt, darf man die Diagnose „arterieller Hypertonus“ nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn ein dauerhaft erhöhter Blutdruck führt auf Grund der

hämodynamischen Druckbelastung zur Schädigung mehrerer Organe unseres Körpers. Typische Krankheiten treten am Herzen, der Niere, dem Gehirn und den Gefäßen auf. Eine Früherkennung dieser Veränderungen ist sehr wichtig, da sie den unschätzbaren Vorteil bietet, durch adäquate Behandlung das Fortschreiten der Schäden und damit die Prognose zu verbessern. In der Folge werde ich speziell auf die „hypertensive Herzkrankheit“ eingehen.

1. Veränderungen am Herzen durch hohen Blutdruck

Der Herzmuskel muss gegen den hohen Druck in den Gefäßen sehr viel stärker anarbeiten, als dies bei normalem Blutdruck notwendig wäre. Durch die Mehrarbeit kommt es zu einer dauerhaften Belastung des Herzens. Um die zusätzlich benötigte Kraft aufbringen zu können, verdickt sich die Muskelschicht des Herzens und es kommt zur sogenannten Hypertrophie des linken Ventrikels (Herzkammer). Der Muskel wird steifer und weniger elastisch, weshalb sich das Herz nicht mehr so gut füllen kann und der Lungenkreislauf belastet wird. (diastolische Herzinsuffizienz). Bei länger andauernder Belastung ist das Herz dann nicht mehr in der Lage die

nötige Pumpleistung zu erbringen und es entwickelt sich eine Pumpschwäche des Herzens (systolische Herzinsuffizienz).

Durch den Rückstau des Blutes und den erhöhten Druck im Herzen vergrößert sich außerdem die linke Vorkammer, wodurch es zu Rhythmusstörungen, vor allem zu Vorhofflimmern kommt.

Zusätzlich führt der Hochdruck in Kombination mit anderen Risikofaktoren wie hohen Blutfetten oder Zigarettenrauchen langfristig zu Veränderungen an den herzversorgenden Gefäßen. Sie werden steifer und verengen sich. In der Folge können sie den Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut versorgen, wodurch Symptome wie bei einer koronaren Herzkrankung entstehen. (Angina pectoris)

2. Symptome

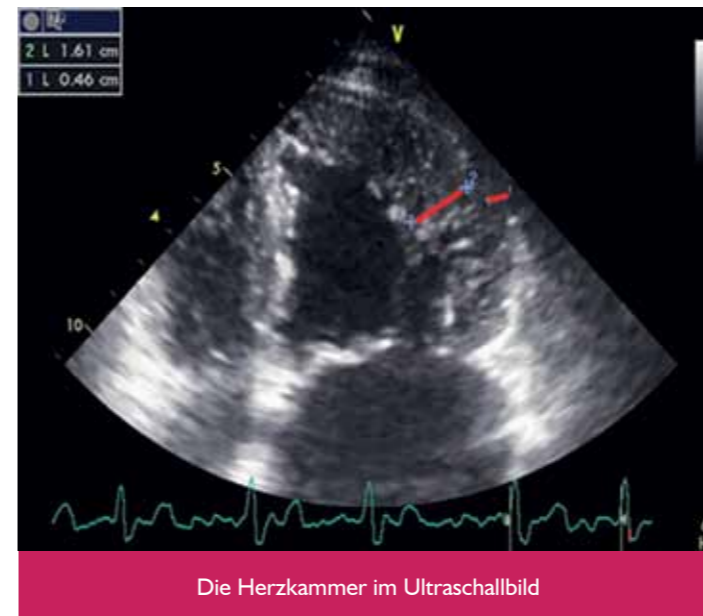
Die Entwicklung der hypertensiven Herzkrankung ist schleichend und geschieht anfangs vom Patienten un bemerkt. Beschwerden die darauf hinweisen sind:

Atemnot bei Belastung und später in Ruhe, Angina pectoris mit Engegefühl und Druck in der Brust, Herzklopfen und Anschwellen der Beine. Es kann dann zu akutem Herzversagen mit Lungenödem („Wasser in der Lunge“) und schweren Rhythmusstörungen bis zum plötzlichen Herztod kommen.

3. Untersuchungen:

Nach der Diagnose eines arteriellen Hypertonus sollte eine Untersuchung des Herzens erfolgen. Nach einer körperlichen Untersuchung werden ein EKG und dann eine Echokardiographie durchgeführt. Im EKG wird der Herzrhythmus untersucht. Eine Verdickung der Herzmuskulatur kann an bestimmten Veränderungen der Kurven und Zacken eventuell schon erkannt werden.

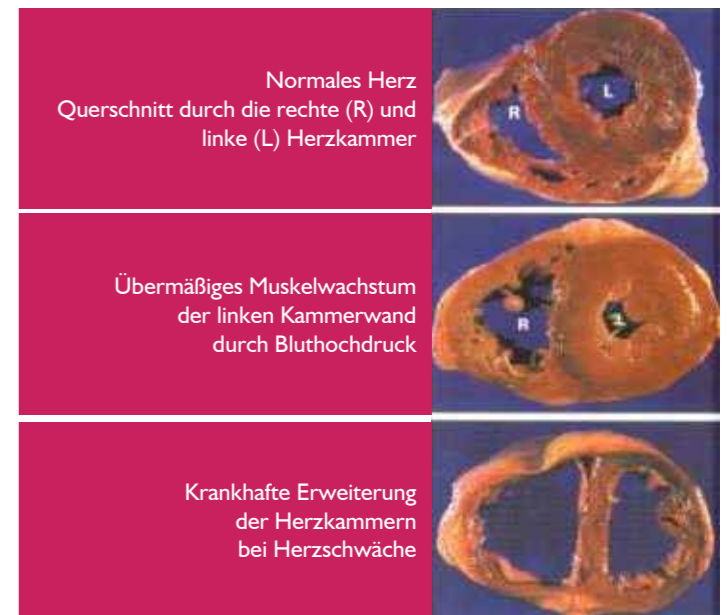
In der Herzultraschalluntersuchung wird der Herzmuskel direkt dargestellt. Wichtig sind hier die Größe der Herzhöhlen, die Dicke der Herzwand und das Flussverhalten des Blutes sowie die Elastizität des Herzmuskelgewebes. Somit können Veränderungen schon frühzeitig erkannt und durch Behandlung Dauerschäden vermieden werden:



Zusätzliche Untersuchungen sind eine Ergometrie zur Beurteilung der Herzdurchblutung, der Leistungsfähigkeit und des Blutdruckverhaltens. Eine Herzkatheteruntersuchung oder ein Herz-Magnetresonanztomographie werden je nach Erfordernis empfohlen.

4. Behandlung

Eine gute Blutdruckeinstellung mit im Mittel Werten von maximal 140 / 90mmHg durch konsequente und regelmäßige Einnahme der notwendigen Medikamente, ist unbedingt erforderlich. Die Medikamente werden in



einem Arzt-Patientengespräch individuell angepasst. Zur Verfügung stehen: ACE-Hemmer, Angiotensin II-Blocker, Diuretika, Calciumantagonisten und Betablocker. Meist ist eine Kombinationstherapie mit mehreren Medikamenten notwendig, verschiedene Wirkstoffe können oft in einem Medikament vereint werden.

Die Einstellung erfordert neben Konsequenz auch Geduld, da die Medikamente oft erst nach einigen Wochen ihre volle Wirkung entwickeln. Eine Modifikation des Lebensstils ist das zweite wichtige Standbein der Hochdrucktherapie: Normalisierung des Körpergewichts, regelmäßige Bewegung, salzarme Kost und das Meiden von übermäßig Alkohol und Kaffee sind ebenso wie absolute Nikotinkarenz anzustreben.

Zusammenfassung

Die hypertensive Herzkrankheit ist eine häufige und gefürchtete Folge eines langandauernden schlecht eingestellten Blutdrucks. Sie ist neben der koronaren Herzkrankung die häufigste Todesursache bei Patienten mit zu hohem Blutdruck. Die gute Nachricht ist aber, dass dies durch eine gute Einstellung des Blutdrucks zu verhindern ist.

Es liegt bei Ihnen sich auf eine optimale Blutdruckeinstellung einzulassen und so maßgeblich dazu beizutragen, dass Sie gesund bleiben oder ein Fortschreiten einer bereits bestehenden Erkrankung zu verzögern oder gar zu verhindern. ●

Schlaganfall ist Notfall - Time is brain!

Dr. Klaus Melinz über den Schlaganfall als wichtigste Ursache für bleibende Behinderungen im Erwachsenenalter



Der Schlaganfall gilt als wichtigste Ursache für bleibende Behinderung im Erwachsenenalter und ist die dritthäufigste Todesursache in Österreich.

Ein Schlaganfall ist durch eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn verursacht und entsteht als Folge von Arteriosklerose (Verkalkung)

der gehirnversorgenden Gefäße, die dadurch verengt oder verschlossen werden. Weiters kann es bei bestimmten Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern) zu Blutgerinnselbildung kommen, diese werden dann in die Gehirnschlagader geschwemmt und führen dort zur Verstopfung. Seltener verursachen Hirnblutungen einen Schlaganfall.

Unabhängig von der auslösenden Ursache kommt es in den betroffenen Hirngebieten zu einem Sauerstoff- und Nährstoffmangel mit Schädigung der Nervenzellen und je nach betroffener Region zu unterschiedlichen Krankheitszeichen.

Ursachen eines Schlaganfalls

Theoretisch kann jeder einen Schlaganfall erleiden, das Risiko steigt jedoch mit dem Alter. Alter und genetische Faktoren können nicht beeinflusst werden. Abgesehen davon gibt es allerdings zahlreiche andere Risikofaktoren, die entscheidend in der Schlaganfallvorsorge sind, da sie beeinflussbar und somit aktiv veränderbar sind bzw. behandelt werden können. Hierzu zählen Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte im Blut, Rauchen, Zuckerkrankheit, Übergewicht, Bewegungsmangel, die „Pille“. Der Bluthochdruck wird auch als arterielle Hyper-

tonie bezeichnet und bedeutet, dass dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte (unterer und oberer Blutdruckwert) vorhanden sind. Leider werden erhöhte Blutdruckwerte oft von den Betroffenen lange Zeit nicht wahrgenommen, da anfangs häufig keine Beschwerden auftreten. Deshalb sollten die Blutdruckwerte bei gesunden Erwachsenen regelmäßig kontrolliert werden, insbesondere aber bei Menschen bei denen auch andere Risikofaktoren vorliegen, um rechtzeitig reagieren zu können. Wenn die Blutdruckwerte dauerhaft über 140/90 mmHg liegen, steigt das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden um das drei- bis fünffache im Vergleich zum normalen Blutdruck, da es dadurch zu einer verstärkten Gefäßverkalkung kommt. Durch eine rechtzeitige Behandlung können Schlaganfälle verhindert werden.



Welche Warnsignale bzw. Krankheitszeichen weisen auf einen Schlaganfall hin?

Es handelt sich typischerweise um plötzlich auftretende Beschwerden wie halbseitige Lähmung (Gesicht- z.B. hängender Mundwinkel oder Schwäche der Arme und / oder Beine), Taubheitsgefühl an verschiedenen Körperregionen, Sprachverständnisstörung oder Sprechstörung (verwaschenes Reden), Sehstörung (verschwommenes oder trübes Sehen, Doppelbilder), Schwindel oder Benommenheitsgefühl, Verwirrtheit, Gangstörung.

Bei Warnsignalen sollte unverzüglich die Rettung (144) informiert werden. Wichtig ist weiters die Erste Hilfe Leistung. **Je schneller Betroffene an eine Schlaganfallabteilung gebracht werden und je früher eine Therapie begonnen werden kann, desto größer sind die Erfolgsaussichten für eine rasche und möglichst vollständige Gesundung.**

Damit Schlaganfälle jedoch gar nicht auftreten ist es besonders wichtig, die vorgenannten Risikofaktoren, im Speziellen auch den Bluthochdruck rechtzeitig und ausreichend gut zu behandeln. ●



Die Reha-Klinik in Gratwein-Straßengel bietet modernste Möglichkeiten unter anderem für Schlaganfallpatienten

Erste Hilfe-Maßnahmen bei Schlaganfällen:

- Rufen Sie SOFORT mit 144 die Rettung. Beruhigen Sie die betroffene Person.
- Lagerung: Bringen Sie die betroffene Person in stabile Seitenlage.
- Öffnen Sie beengende Kleidung und sorgen Sie für frische Luft.
- Jede Minute Kontrolle der Atmung! Atemstillstand erfordert Reanimierungsmaßnahmen durch den Ersthelfer.
- Psychische Betreuung: Sorgen Sie für Ruhe und beruhigen Sie die Person. Bleiben Sie und sprechen Sie, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Schlaganfall-Zentren in der Steiermark:

Schlaganfallzentren mit **Akutversorgung** sind:

- Neurologische Abteilung LKH Uniklinikum
- LKH Graz-Süd West Standort Süd (Sigmund Freud-Klinik)
- LKH Bruck/Mur
- LKH Knittelfeld
- LKH Feldbach

Auf die Behandlung von Schlaganfällen sind in der Steiermark folgende **Rehabilitationseinrichtungen** spezialisiert:

- Reha-Klinik Judendorf-Straßengel
- Neurologisches Therapiezentrum Kapfenberg
- Privatklinik Lassnitzhöhe
- Reha Klinik Maria Theresia, Bad Radkersburg
- Rehabilitationszentrum Gröbming

Diabetes und Hypertonie

von Dr. Katharina Hadeyer-Ingolic



Bei vielen Diabetikern tritt neben der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus zusätzlich ein hoher Blutdruck auf. Etwa 20 Prozent der Typ 1-Diabetiker und 75 Prozent der Typ 2-Diabetiker leiden daran, haben also Blutdruckwerte über 140/90 mmHg. Die Ursachen für das Auftreten der beiden Erkrankungen sind ähnlich: Bewegungsmangel und Übergewicht sind die wichtigsten davon. Ein Gewichtsverlust von nur wenigen Kilos verbessert in kürzester Zeit sowohl erhöhte Blutdruck- als auch erhöhte Blutzuckerwerte.

Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
Beide Erkrankungen erhöhen das Risiko für Folgeschäden.

So hat ein Diabetiker mit Bluthochdruck gegenüber einem Nichtdiabetiker mit normalem Blutdruck ein vierfach höheres Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden bzw. daran zu versterben. Auch die Nieren werden durch beide Erkrankungen geschädigt, was langfristig zur Dialyse (Blutwäsche) führen kann. Die Augen leiden ebenfalls unter nicht gut eingestelltem Blutdruck bzw. erhöhtem Blutzucker; regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Augenfacharzt sind notwendig, um Schäden rechtzeitig zu erkennen und eine drohende Erblindung abzuwenden.



Ausreichende, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung helfen, hohen Blutdruck zu senken!

Richtige Behandlung von Bluthochdruck bei Diabetes

Die effektive Behandlung des Bluthochdruckes ist enorm wichtig. Der Blutdruck sollte – so weit verträglich – beim Diabetiker auf einen Wert unter 140/90 mmHg gesenkt werden. In der medikamentösen Therapie sollten beide Erkrankungen berücksichtigt werden; manche Blutdrucksenkenden Mittel wie z.B. Betablocker stören den bei Diabetikern ohnehin schon gestörten Stoffwechsel; empfehlenswert sind hingegen sogenannte ACE Hemmer, die zusätzlich zu ihrer blutdrucksenkenden Wirkung auch die Niere schützen. Gesunde Ernährung und ausreichende, regelmäßige Bewegung runden das Therapieregime ab. ●

Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen

Dr. Sirkka-Liisa Zeder über das zunehmende Auftreten von Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen



Bluthochdruck ist zunehmend auch ein Problem bei Kindern und Jugendlichen. Bereits vier Prozent der Vorschulkinder und sogar jeder zehnte Schüler ist davon betroffen. Der Blutdruck bei Kindern unterscheidet sich je nach Alter, Geschlecht und Größe. Ab dem dritten Geburtstag sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen werden. In Österreich ist eine

Blutdruckmessung in den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen vorgesehen.

Ein hoher Blutdruck kann über einen langen Zeitraum völlig asymptomatisch verlaufen. Mögliche Frühsymptome sind Kopfschmerzen, Leistungsminderung, Sehstörung oder häufiges Nasenbluten. Insbesondere Kinder mit Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, aber auch Kinder, deren Eltern unter Bluthochdruck leiden, sind gefährdet. Manchmal kann ein erhöhter Blutdruck auch auf eine Nierenfunktionsstörung oder ein Herzleiden hinweisen.

Bluthochdruck bei Kindern - ein steigendes Problem
Die Anzahl der Kinder mit Bluthochdruck wird weiter steigen, denn Übergewicht und Bewegungsmangel nehmen stetig zu.

Lärm und (Passiv)rauchen gelten als weitere Faktoren, die den Bluthochdruck begünstigen. Besonders problematisch ist es, wenn mehrere Risiken zusammentreffen. Gefäßschädigungen entwickeln sich über viele Jahre - je mehr Risikofaktoren sich ansammeln, umso früher und dramatischer entwickelt sich die Krankheit.

Vorbeugende Maßnahmen

Rauchen in der Anwesenheit von Kindern sollte unbedingt vermieden werden - das trifft die eigene Wohnung ebenso wie das Auto, bei Gasthausbesuchen sollte unbedingt der Nichtraucherbereich gewählt werden.

Sorgen Sie dafür, dass Kinder ausreichend Bewegung machen. Wälder, Wiesen und Spielplätze machen mehr Spaß und sind gesünder als immer nur vor einem Bildschirm zu sitzen.

Achten Sie auf eine, ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung. Ein gesunder Lebensstil führt auch bei übergewichtigen Kindern langfristig zu Gewichtsabnahme und damit auch zu einer Normalisierung des Blutdrucks. Ansonsten müssen die betroffenen Kinder mit den gleichen Medikamenten wie Erwachsene behandelt werden. ●



Praxis
**XUND
PFLEGER**

GESAMTHEITLICHE UND UMFASSENDE THERAPIEANGEBOTE



OSTEOPATHIE | PHYSIOTHERAPIE | SPORTPHYSIOTHERAPIE | HEILMASSAGE | MASSAGE | SHIATSU

Termin nach telefonischer Vereinbarung

T 0650 / 231 00 08

office@xundpfleger.at
www.xundpfleger.at

Osteopathische Behandlung bei Bluthochdruck

von Mathias Pfleger



Kann eine primäre arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) durch osteopathische Behandlungstechniken positiv beeinflusst werden?

Aufgrund der multimodalen Genese der essenziellen Hypertonie ist deren Behandlung für Osteopathen eine spannende Aufgabe.

Es stellt sich die Frage, ob stan-

standardisierte Therapiemaßnahmen durch osteopathische Maßnahmen ergänzt werden können, um das Behandlungsergebnis für den Patienten zu verbessern.

Aus der täglichen Praxis ist bekannt, dass sich nach einer Serie osteopathischer Behandlungen die subjektiven und objektiven Symptome, z.B. Blutdruckwerte, deutlich bessern. Manchmal kann nach Rücksprache mit den Ärzten die Einnahme von Medikamenten verringert werden, wodurch wiederum Nebenwirkungen reduziert, die Lebensqualität verbessert und langfristig Kosten gesenkt werden können.

Die Ergebnisse verschiedener Studien in Hinblick auf die Wirksamkeit osteopathischer Behandlungen bei Hypertonie-Patienten zeigen mehrheitlich positive Tendenzen bei den systolischen und diastolischen Blutdruckwerten (Mittelwerte). Um die Qualität der wissenschaftlichen osteopathischen Arbeiten und somit deren Aussagekraft zur Wirksamkeit der Osteopathie bei essenzieller Hypertonie künftig zu verbessern, werden allerdings weitere Studien mit größeren Fallzahlen benötigt. ●



Wir haben unser Team und unsere Räume erweitert!

Um Ihnen unsere Behandlungen noch flexibler und die Termine noch kurzfristiger anbieten zu können, haben wir uns um zwei Therapieräume erweitert.

Wir heißen Frau Katharina Bacher (Masseurin) und Herrn Stefan Probst (Physiotherapeut) in unserem Team sehr herzlich willkommen!

Achtung!

Die gesamte Physiotherapie (Emanuel Reiter, Andrea Spreitzer und Stefan Probst) befindet sich ab 4.9.2015 in den Räumlichkeiten des Nebengebäudes (ehemals Schlexer), welches wir uns mit Dr. Melinz teilen.

Bei Fragen bitte an der Rezeption informieren oder unter 0650 2310 008 anrufen.

Hautpflege mit Straußenfett!

PR

Ein vielfältig einsetzbares Mittel aus der Apotheke der Natur,
direkt aus einer Straußenfarm in St. Oswald!

Foto: Helmuth Schwischay



Es enthält einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, die für die Regeneration der Haut mitverantwortlich sind. Bei der Erforschung hat man entdeckt, dass es die Haut um das bis zu 2,5 fache verdicken kann.

Dem Straußenfett werden folgende Eigenschaften und Anwendungsbereiche zugeschrieben:

- Linderungsmittel für Hautleiden
- Haut- und Sonnenschutzmittel
- Einreibungsmittel bei Brandwunden und Arthritis
- spendet der Haut Feuchtigkeit (gegen trockene, rissige, empfindliche sowie gereizte Haut)
- Unterstützung der Wundschließung (auch bei offenen Wunden)
- reduziert die Bildung von Narbengewebe
- pflegt und beruhigt geschwollene Wunden nach Operationsverletzungen
- weiters Anwendung bei Psoriasis, Ekzemen, Sportverletzungen, Verbrennungen, Wunden, Insektenstichen, Gelenkerkrankungen, Sonnenbrand, Hämorrhoiden, faltiger, trockener und empfindlicher Haut

Das Straußenfett wird gereinigt und in Salbenkrügen abgefüllt. Bei 30 Grad Celsius wird es flüssig.

Das Straußenfett wird pur oder als Creme in Dosen (verschiedene Größen) verkauft und hält im Kühlschrank mehrere Wochen.

Wer dieses natürliche Hausmittel ausprobieren will, kann sich an Robert Köppel, 0664 / 53 54 065 oder Egon Koch, 0664 / 30 11 344 wenden!

Der Eisbacher Robert Köppel, eigentlich als Unternehmer bekannt, verfolgt gemeinsam mit Egon Koch ein eher seltenes Hobby: Er züchtet Straußen auf einer Farm in St. Oswald. Neben den riesigen Straußeneiern und dem schmackhaften Straußenfleisch liefern die Tiere auch wertvolles Straußenfett.

Über Straußenfett als medizinische Hautcreme schrieb schon Hildegard von Bingen, in der afrikanischen, australischen und amerikanischen Volksmedizin wird das Fett des Straußes bei Hauterkrankungen und -verletzungen eingesetzt.

Der Strauß lebt in freier Natur in den Savannen und Wüsten Afrikas. Trotz der Temperaturen über 40°C trägt er rund 10 kg Fett mit sich. Dieses Fett nutzen die Tiere, um sich von Wunden jeglicher Art erholen zu können.

Gesunde Gemeinde: Sei fit + bleib g'sund!

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Im Rahmen der Bürgerbeteiligung in der neuen Großgemeinde bildete sich eine Gruppe engagierter BürgerInnen, um neue Angebote rund um das breit gefächerte Thema Gesundheit aufzubauen. Im Mittelpunkt stehen dabei „Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit für alle Generationen“. Seit dem Frühjahr 2015 wurden Teams gebildet, und Ideen gesammelt, mit Herbstbeginn starten drei Projekte, an denen sich alle Interessierten gerne beteiligen können.

Gemeinsam Wandern

Bewegung ohne Anstrengung tut dem Körper gut, wenn sich dabei auch noch austauschen und unterhalten kann, macht die Bewegung in freier Natur umso mehr Spaß. Auf dieser Basis bietet man gemeinsame Wanderungen an, bei denen man auch gleich die nähere Umgebung erkunden kann. Keine Anmeldung erforderlich!

Aktuelle Termine:

Wandern über den Alpenbockweg mit Pater August Janisch

Samstag, 10. Oktober 2015, 13 Uhr
Treffpunkt: Haupttor Stift Rein
Bei Schlechtwetter: Sa., 17. Oktober 2015, 13 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden mit anschließender Jause

Panoramarunde in Gratwein-Straßengel mit Karl Riedlhuber vom Alpenverein

Samstag, 31. Oktober, 9 Uhr
Bei Schlechtwetter: Sonntag, 15. November, 9 Uhr
Treffpunkt Judendorf-Straßengel beim Blumengeschäft Wieser, Dauer ca. 3 Stunden, Jause bitte mitnehmen!

Informationen auch auf der Gemeinde-Homepage – im Veranstaltungskalender!

Frühstücks-Palaver

Beim monatlichen Frühstück im Gasthaus Lammer kann man sich in gemütlichem Ambiente kennenlernen, nett plaudern und bezüglich „Gesundheitsförderung und Wohlbefinden“ Ideen sammeln.

Die ersten Termine: 3.10., 7.11. und 5.12.2015
Gasthaus Lammer,
8.30 - 10.30 Uhr
Frühstückbüffet: 6 Euro/Person
Reservierung bitte 3 Tage im voraus im Gasthaus Lammer,
03124 / 51 0 48

Spurensuche-Lebensgeschichten von früher und heute

20.11., 19.30 Uhr, Kulturkeller, Ortsteil Judendorf-Straßengel
Der Generationendialog „Spurensuche“ soll eine Basis schaffen, damit – generationenübergreifend – Wissen und Erfahrungen ausgetauscht werden, um voneinander zu lernen und so zum verständnisvollen Miteinander in unserer Großgemeinde beizutragen.
Fragen an: Bettina Dokter, Tel. 0650/2646914

Die Projektleiterinnen von „Sei fit + bleib g'sund!“



Fr. Ingrid Arnold



Fr. Bettina Dokter



Fr. Waltraud Geber



Fr. Mina Kerstein



Dr. Sirkka-Liisa Zeder
Fachärztin für Kinderheilkunde,
Wahlärztin

Ordinationszeiten:
Mo, Mi, Fr: 10 - 14 Uhr,
Di, Do 16 bis 19 Uhr

Terminvereinbarung:
0664-186 43 44

www.kinderaerztin-judendorf.at



Dr. Katharina Hadeyer-Ingolic
Wahlärztin für Allgemeinmedizin

Ordinationszeiten:
Di 8 - 13 und 16.30 - 19 Uhr,
Mi 8 - 14 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

Terminvereinbarung:
0664 50 46 406

www.die-aerztin-ihrer-wahl.at



Dr. Brigitte Anelli-Monti
Fachärztin für Innere Medizin,
Wahlärztin, Schwerpunkt Kardiologie

Terminvereinbarung:
03124 / 51 8 45-40

www.kardiopraxis-anelli-monti.at



Dr. Klaus Melinz
Facharzt für Neurologie, Wahlarzt

Ordinationszeiten:
jeden Montag nachmittag nach
Terminvereinbarung

Terminvereinbarung: 0664/32 05 099

www.neuro-info.at



Dr. Michael Pechmann
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie,
Wahlarzt

Ordinationszeiten:
jeden Mittwoch ab 16 Uhr
nach Terminvereinbarung

Terminvereinbarung zu folgenden
Zeiten:
Mo - Fr 10 - 13 Uhr, Mi 16 - 19 Uhr
unter 0680 24 61 187

www.dr-pechmann.at



Team Xund Pfleger

Matthias Pfleger, Osteopath
Andrea Spreitzer, Physiotherapeutin
Emanuel Reiter, Physiotherapeut
Stefan Probst, Physiotherapeut
Friederike Rantasa, Masseurin,
Energetikerin
Katharina Bacher, Masseurin
Mag. Astrid Trettenbrein, Heilmasseurin, Shiatsu i.A.
Mag. Monika Kanduth, Shiatsu-Therapeutin

Terminvereinbarung:
Mo-Fr 8 - 19 Uhr unter
0650 23 100 08

www.xundpfleger.at

ÄrztInnen und Angebote in unseren Räumen

Alle hier angeführten ÄrztInnen und SpezialistInnen sind in unseren Ordinationsräumen eingemietet und bieten ihre Leistungen selbstständig an. Wenn Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen, fallen auch entsprechende Honorare an, die Sie von Fall zu Fall bei Ihrer Sozialversicherung einreichen können. Sie profitieren in jedem Fall von der guten Zusammenarbeit dieser ExperteInnen mit Dr. Andrea Braunendal und Dr. Björn Zeder.

Wochenend- und Feiertagsdienste

Oktober '15			November '15			Dezember '15		
Sa 03	Dr. Braunendal	FLO	So 01	Dr. Kasper	MUR TKA	Sa 05	Dr. Seebacher	MEN LÖW
So 04	Dr. Braunendal	FLO	Sa 07	Dr. Wind	FIA	So 06	Dr. Seebacher	MEN KAL
Sa 10	Dr. Wind	DON	So 08	Dr. Wind	FIA	Di 08	Dr. Braunendal	DON
So 11	Dr. Wind	DON	Sa 14	Dr. Braunendal	FLO	Sa 12	Dr. Kasper	MUR JAN
Sa 17	Dr. Zeder	ENG KAL	So 15	Dr. Braunendal	FLO	So 13	Dr. Kasper	MUR ZGV
So 18	Dr. Zeder	ENG ANT	Sa 21	Dr. Grablowitz	DON	Sa 19	Dr. Wind	FIA
Sa 24	Dr. Seebacher	MEN ZGV	So 22	Dr. Grablowitz	DON	So 20	Dr. Wind	FIA
So 25	Dr. Seebacher	MEN SAL	Sa 28	Dr. Zeder	ENG JOS	Do 24	Dr. Grablowitz	FLO
Mo 26	Dr. Grablowitz	DON	So 29	Dr. Zeder	ENG AND	Fr 25	Dr. Grablowitz	FLO
Sa 31	Dr. Kasper	MUR SHN				Sa 26	Dr. Zeder	FLO
						So 27	Dr. Zeder	FLO
						Do 31	Dr. Seebacher	DON
						Fr 01	Dr. Seebacher	
						Sa 02	Dr. Kasper	
						So 03	Dr. Kasper	

Nachtdienste an Werktagen

Für medizinische Notfälle stehen die Ärztinnen und Ärzte auch an Werktagen ab 19 Uhr mit einem Bereitschaftsdienst für die Nachtstunden zur Verfügung. Um zu erfahren, wer von den Ärztinnen und Ärzten Dienst hat, haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Tonbandauskunft unter der Nummer Ihres Hausarztes
2. Auch die Rettung weiß immer, wer Dienst hat - einfach 141 rufen und fragen!

Adressen und Telefonnummern

Dr. Andrea Braunendal	8111 Gratwein-Straßengel	Gratweinerstraße 17	03124-51 845
Dr. Björn Zeder	8111 Gratwein-Straßengel	Gratweinerstraße 17	03124-51 845
Dr. Helga Grablowitz	8111 Gratwein-Straßengel	Gratweinerstraße 21	03124-54 511
Dr. Norbert Wind	8112 Gratwein-Straßengel	Bahnhofstraße 3	03124-51 524
Dr. Thomas Seebacher	8112 Gratwein-Straßengel	Oswalder Straße 14	03124-54 118
Dr. Heinrich Kasper	8112 Gratwein-Straßengel	Judendorfer Straße 2	03124-51 600
FIA Fischer Apotheke	8112 Gratwein-Straßengel	Bahnhofstraße 3	03124-52 136
FLO Flora Apotheke	8111 Gratwein-Straßengel	Gratweiner Straße 19	03124-52 210
DON Donatus Apotheke	8101 Gratkorn	Brucker Straße 12	03124-22 236
MEN Marien Apotheke	8121 Deutschfeistritz	Hauptstraße 147	03127-42 500
ENG Engel Apotheke	8130 Frohnleiten	Hauptplatz	03126-24 41
MUR Mur Apotheke	8130 Frohnleiten	Römerstraße 30	03126-25 505
KAL Kalvarien Apotheke	Graz	Augasse 77	0316-684 2660
SHN Apotheke Shopping Nord	Graz	Wienerstraße 351	0316-67 07 47
LÖW Löwen Apotheke	Graz	Wienerstraße 19	0316-714 6910
JAN Janus Apotheke	Graz	Wienerstraße 215	0316-682 1430
ZGV zur göttl. Vorsehung	Graz	Heinrichstraße 3	0316-321 1280
TKA Th.-Körner-Apotheke	Graz	Theodor-Körner-Straße 69	0316-683 4940
AND Apotheke Andritz	Graz	Weinzöttlstraße 3	0316-67 28 08
SAL Salvator Apotheke	Graz	Wickenburggasse 1	0316-83 01 12

Unsere Ordinationszeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag 08.00 - 13.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 8.00 - 13.00 Uhr und 16.30 - 19.00 Uhr