

Triglyceride, erhöht das HDL.

- Pflanzensterine: vor allem in Getreide, Pflanzenölen und Schalenobst.

**LEIBEN SIE IN BEWEGUNG**

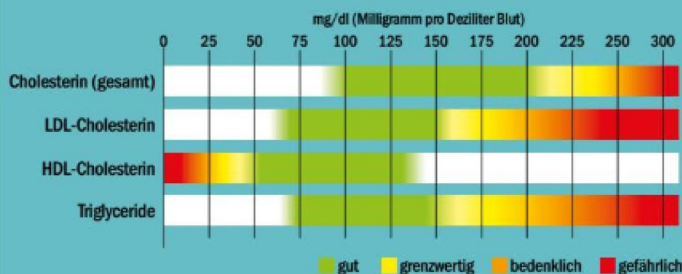
Durch Sport verbessert sich die Verteilung von LDL und HDL. Bewegungsmangel erhöht das gefäßschädigende LDL, Ausdauer-sport hingegen das „schützende“ HDL. Körperliche Aktivität sorgt auch dafür, dass die Gefäße elastisch bleiben.

- Regelmäßig trainieren, zumindest 3x wöchentlich 30 Minuten
- Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walken, Laufen und Radfahren.

• **Mittelmaß ist Gold:** Zu gemäßigtes wie auch zu intensives Training wirkt dem cholesterinsenkenden Effekt entgegen. Ein moderater Intensitätsbereich erhöht das HDL.

• Bei bestehenden Erkrankungen und Risikofaktoren bitte vorher zum Arzt! Mit einer Leistungsdiagnostik kann gesundheitlichen Beeinträchtigungen beim Training vorgebeugt werden. ☺

**Cholesterin-Normalwerte** (ohne Risikofaktoren\*)



**Das sollten Sie bei einem Laborbefund beachten**

Für die Angabe von Normalwerten ist immer der Referenzwert des jeweiligen Labors entscheidend. Bei älteren Menschen werden häufig leicht erhöhte Werte gemessen. Liegen zwei oder mehr Risikofaktoren vor, gelten andere Grenzen: Gesamt-Cholesterin unter 160 mg/dl, LDL: unter 130 mg/dl, HDL: über 40 mg/dl, Triglyceride: unter 130 mg/dl. Ihr Arzt kennt Ihre Krankengeschichte am besten und klärt Sie über die für Sie richtigen Werte auf!

\* Risikofaktoren: Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf- und/oder Gefäßerkrankungen, familiäre Vorerkrankungen, medikamentöse Behandlungen (z. B. mit Hormonen ...)

ILLUSTRATION – QUELLE: WWW.BLUTWERTE.NET

**Herzklappenerkrankung: Was bedeutet das?**

**Aus dem Takt.** Jeder Achte über 75 Jahren ist in Österreich von einer Herzklappenerkrankung betroffen. Durch mangelndes Bewusstsein bleiben erste Symptome oft unentdeckt oder werden fälschlicherweise als Alterserscheinung ausgelegt.



„Wissen, Vorbeugen und Heilen sind die Eckpfeiler einer gesunden Gesellschaft. Wer informiert ist, kann die Signale des Körpers besser deuten und damit sein Leben möglicherweise deutlich verlängern. Aber auch als Ärzte müssen wir mehr als bisher tun, um erste Anzeichen von Herzklappenerkrankungen rechtzeitig zu diagnostizieren.“

UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN HENGSTENBERG  
Leiter Klinische Abteilung für Kardiologie,  
Medizinische Universität Wien und AKH,  
Präsident Verein „Meine Herzklappe“

Eine zu spät behandelte Herzklappenerkrankung führt zu einer Schädigung des Herzmuskels und weiteren Folgeerkrankungen. Nicht behandelt reduziert sie massiv die Lebensqualität und führt letztendlich zu einem früheren Tod. Eine frühzeitig erkannte Erkrankung ist jedoch sehr gut behandelbar. Mit einer neuen Herzklappe kann man den Lebensabend bei guter Gesundheit genießen.

von einer **Insuffizienz**. Das Blut kann zurückfließen, dadurch wird die Pumpleistung des Herzens verringert. Die beiden häufigsten Klappenerkrankungen sind die Aortenklappenstenose und die Mitralklappeninsuffizienz.

**WANN SOLLTE MAN ZUM ARZT?**

Symptome einer Herzklappenerkrankung werden häufig fälschlicherweise als normale Alterserscheinungen interpretiert. Hinweise für eine mögliche Erkrankung können sein:

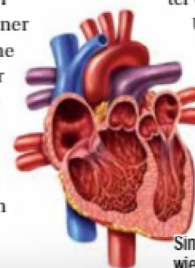
- abnehmende Leistungsfähigkeit
- Schwindel
- Kurzatmigkeit
- Brust- und Herzschmerzen
- Müdigkeit und Schwächegefühl
- Ohnmachtsanfälle
- Herzflattern und Herzstolpern
- geschwollene Beine

**KLAPPEN HABEN WICHTIGE AUFGABEN**

Die vier Herzklappen (Trikuspidalklappe, Pulmonalklappe, Mitralklappe und Aortenklappe) regulieren den Blutfluss im Herzen. Gesunde Herzklappen wirken wie Ventile: Sie öffnen sich bei jedem Herzschlag vollständig und ermöglichen dem Blut, in den nächsten Bereich zu fließen. Danach schließen sie sich wieder, damit kein Blut zurückfließt.

**STENOSE ODER INSUFFIZIENZ?**

Ist der Öffnungsbereich einer Herzklappe verengt, liegt eine Stenose vor. Ein regelmäßiger Blutstrom durch die Klappe wird dabei verhindert, das Herz muss sich mehr „plagen“. Schließt dagegen eine Herzklappe nicht ganz, spricht man



Sind die Herzklappen gesund, wirken sie wie Ventile und regulieren den Blutfluss



**Verein „Meine Herzklappe“ Mehr Bewusstsein schaffen**

Ziel des Vereins „Meine Herzklappe“ ist es, mehr Bewusstsein für Herzklappenerkrankungen in Österreich zu schaffen und somit langfristig die frühzeitige Erkennung und erfolgreiche Behandlung zu fördern. Auf der Internet-Seite finden Betroffene wie auch Angehörige zahlreiche Informationen rund um Krankheitsbilder, Symptome, Behandlungsmethoden und Rehabilitation.

[www.meineherzklappe.at](http://www.meineherzklappe.at)

**Holen Sie sich jetzt Ihr Neuroth-Plus!**



Ihr Profi für besseres Hören ist auch außerhalb der Öffnungszeiten für Sie da. **Jetzt telefonisch oder online Termin vereinbaren.**

Neuroth: über 140 x in Österreich  
Vertragspartner aller Krankenkassen

Service-Hotline: 00800 8001 8001

Damit Sie die schönsten Töne im Leben nicht verpassen.

[neuroth.com](http://neuroth.com)

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

**Flexible Öffnungszeiten**

Angepasst an Ihren Terminkalender.  
**Jetzt Termin vereinbaren.**

BEZAHLTE ANZEIGE