

Die Website zur Aufklärungskampagne



Die bundesweit durchgeführte Aufklärungskampagne „Besser messen – Aktiver leben“ setzt sich für ein aktives Leben mit Diabetes ein. Sie liefert Tipps, wie Menschen mit Diabetes ihren Alltag durch eine richtige, situationsangepasste Blutzuckerselbstkontrolle flexibler gestalten können. Auch im Internet können sich Interessierte zur Kampagne informieren (www.bessermessen-aktiverleben.de).

Mit der Teilnahme an der Umfrage über Diabetes und Sport sichern Sie sich zudem gratis Ihr persönliches OneTouch®-Sporthandbuch. Das Sporhandbuch bietet auf 48 Seiten Hilfe für Menschen mit Diabetes, die aktiv sind oder aktiv werden wollen. Medizinische Empfehlungen und praktische Hinweise helfen, Hemmschwellen und Ängste zu überwinden. Mit Tipps für Bewegungsübungen motiviert darin auch die mehrfache Biathlon-Olympiasiegerin und Weltmeisterin Uschi Disl zu mehr Eigeninitiative für ein aktives Leben mit Diabetes. Das OneTouch®-Sporthandbuch ist auch kostenlos über das Kampagnen-Faltblatt „Besser messen – Aktiver leben“ erhältlich. ■

KONTAKT ▶ INTERESSIERTE KÖNNEN DAS FALTBLATT ANFORDERN BEIM AKTIONSBÜRO „BESSER MESSEN – AKTIVER LEBEN“ | c/o CIRCLE COMM GMBH | OBER-RAMSTÄDTER-STR. 96 | 64367 MÜHLTAL | TEL. 06151/3608796 | FAX 06151/3608799

Bluthochdruck bei Männern und Frauen

Frauen entwickeln 10 bis 15 Jahre später als Männer Bluthochdruck. Im Blut von Männern kommt das männliche Geschlechtshormon Testosteron in 10 bis 15 mal höherer Konzentration vor als bei Frauen. Männliche Geschlechtshormone spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Bluthochdruck. Frauen mit einem erhöhten Blutspiegel von männlichen Geschlechtshormonen entwickeln einen rasch voranschreitenden Bluthochdruck, was auf die blutdrucksteigernde Wirkung dieses Hormons hinweist. Die männlichen Geschlechtshormone beeinflussen die Entstehung von Bluthochdruck vor allem durch ihren Einfluss auf die Wandspannung der Gefäße, die Fließeigenschaften des Blutes und den Fettstoffwechsel.

Vom Östrogen – einem weiblichen Geschlechtshormon – ist bekannt, dass es das schlechte Blutfett (LDL-Cholesterin) senkt und das gute HDL erhöht. Allerdings erhöht sich auch das Risiko für Thrombosen (Blutgerinnsel). Studien, die keine Senkung des Herzinfarktrisikos unter einer Östrogen-Ersatztherapie nachweisen konnten, sind bei Frauen über 60 Jahre durchgeführt worden. Es hatte also bereits längere Zeit ein Östrogenmangel bestanden. Jüngere Frauen zwischen 50 und 59 Jahren ohne vorangegangenen Herzinfarkt oder Schlaganfall profitieren von einem reinen Östrogenpräparat. ■

QUELLE ▶ PROF. DR. MED. CHRISTIAN GROHÉ | UNIVERSITÄT BONN IM GESUNDHEITSMAGAZIN DRUCKPUNKT DER DEUTSCHEN HOCHDRUCKLIGA E.V. – DEUTSCHE HYPERTONIE GESELLSCHAFT – AUSGABE 2/2005

KONTAKT ▶ PATIENTENSERVICE DER HOCHDRUCKLIGA | EXPERTEN BEANTWORTEN FRAGEN: HERZ-KREISLAUF-TELEFON 06221/47 48 00 (MONTAG BIS FREITAG, 9.00 – 17.00 UHR)