

Zu Ihrer Erinnerung:

Ihre Versicherungsnummer

/ A00016

Sie finden Ihre Versicherungsnummer auf jedem Anschreiben, das Sie von uns erhalten.

Weitere Informationen jetzt anfordern!

Das interessiert mich (bitte ankreuzen):

- Broschüre „Richtig ernährt – fit und gesund“
- Broschüre „Die richtige Vorsorge für gesunde Zähne“
- Broschüre „Gut informiert und beraten zum Zahnersatz“
- Broschüre „Diabetes mellitus – frühzeitig erkennen“
- Broschüre „Machen Sie sich stark für Ihren Rücken“
- Broschüre „Stressmanagement“
- Broschüre „Leistungen rund um die Schwangerschaft und Geburt“
- Broschüre „Heilmittel und physiotherapeutische Leistungen“
- Broschüre „Unser Service für Sie“
- Informationsflyer „Gesundheitsportal“
- Informationen „Organspenderausweis“

Hand in Hand ist HanseMerkur – ein Grundsatz, der sich in unseren Produkten sowie in allen Leistungsangeboten zeigt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen.



Hand in Hand ist
HanseMerkur

HanseMerkur Versicherungsgruppe

Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-1100
Telefax 040 4119-3257

info@hansemerkur.de
www.hansemerkur.de
www.diegesundheitsprofis.de



Hand in Hand ist
HanseMerkur

Mit der richtigen
**Gesundheits-
vorsorge**

fit und vital bleiben

KRANKENVERSICHERUNG

Der Inhalt auf einen Blick

	Seite
Gute Gesundheit bis ins hohe Alter	03
Sorgen Sie für ausreichende Bewegung	04
Richtige Ernährung – was heißt das eigentlich?	05
Die tägliche Ernährung – was noch wichtig ist	06
Das ideale Gewicht selbst ermitteln	08
Body-Mass-Index (BMI) – ein Indikator von mehreren	09
Früherkennung und Vorsorge	10
Regelmäßige Vorsorge auch für die Zähne	11
Der Check-up für Ihre Gesundheit	12
Prävention speziell für die Frau	13
Die Wechseljahre – ein wichtiges Kapitel	14
Prävention speziell für den Mann	15
Wechseljahre beim Mann – Fakt oder Fiktion?	16
Labor-Abc: von Erythrozyten bis Cholesterin	17
Labor-Abc: der Blutdruck	21
Labor-Abc: der Blutzucker	22
Wenn Sie mehr wissen wollen	23

Gute Gesundheit bis ins hohe Alter

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

Leben Sie bewusst

Viele Krankheiten wie z. B. Wirbelsäulen-, Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselstörungen gehören zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten. Sie sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens durch einen ungünstigen Lebensstil „erworben“. Mit einer gesunden Lebensweise kann man hier gegensteuern, etwa durch ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Sport, wenig Alkohol, Nikotinverzicht und bewussten Umgang mit Stress. 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 verschiedene 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, ihn anzupassen. Schließlich ist ein gestärktes Gesundheitsbewusstsein die Basis für ein aktives, gesundes Leben.

Sorgen Sie für ausreichende 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 flottes Gehen, zügiges Fahrradfahren, Wandern oder Tanzen sind pro Tag 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 oder mit Hilfe eines Fitnessprogramms. 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 mehr 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 und auf vollwertige Basis achten

- Regelmäßig Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl in den Speiseplan mit aufnehmen und hierbei die Vollkornvariante bevorzugen.
- 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.
- 1- bis 2-mal in der Woche Fisch: Damit stimmt nicht nur Ihr Eiweißhaushalt, sondern auch die notwendige Zufuhr von Jod.
- Nur in Maßen Fleisch, Wurstwaren und Eier.



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. In der Regel essen wir allerdings mehr, als er benötigt.

Deshalb achten Sie möglichst auf 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. Wussten Sie, dass beispielsweise Schokolade zu 30 %, Kartoffelchips zu 40 % und Erdnüsse sogar zur Hälfte aus Fett bestehen?

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.

Reichlich Flüssigkeit

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



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



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 einfach zu berechnen, alters- und geschlechtsneutral und gibt einen ersten Anhaltspunkt dazu, ob Ihr Körpergewicht eine Gefährdung für Ihre Gesundheit darstellt.

Bestimmen Sie Ihren BMI selbst

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

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

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

$$\text{Beispiel: } 90 \text{ kg} : (1,8 \text{ m} \times 1,8 \text{ m}) = 27,8$$

Klassifikation	BMI (kg/m ²)	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	< 18,5	Niedrig
Normalgewicht	18,5 – 24,9	Durchschnittlich
Leichtes/mittleres Übergewicht	25 – 29,9	Gering erhöht
Schweres Übergewicht	30 – 39,9	Erhöht bis hoch
Massives Übergewicht	≥ 40	Sehr hoch

Body-Mass-Index – ein Indikator von mehreren

Der BMI ist ein Indikator von mehreren. Er unterscheidet nicht zwischen Muskeln und Fett und gilt nicht für Leistungssportler, Bodybuilder, Schwangere und stillende Mütter. Weitere Faktoren wie das Verhältnis von Fett zu Muskelmasse sowie die Berücksichtigung der Körperregion spielen eine wichtige Rolle, denn ein vermehrtes Fettgewebe im Bauchraum stellt ein erhöhtes Gesundheitsrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Polster an Po und Oberschenkeln hingegen sind eher eine Frage der Optik.

Prüfung des Bauchumfangs

Geschlecht	Bauchumfang	Risiko für Begleiterkrankungen
Frauen	> 80 cm	Leicht erhöht
	> 88 cm	Stark erhöht
Männer	> 94 cm	Leicht erhöht
	> 102 cm	Stark erhöht

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



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 darüber 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 11 gesetzlich empfohlene Vorsorgetermine, die Sie mit Ihrem Kind unbedingt wahrnehmen sollten:

- | | | | | |
|-------|-----------------------------|-----|-----|-----------------|
| • U1 | Unmittelbar nach der Geburt | | | |
| • U2 | 3. | bis | 10. | Lebenstag |
| • U3 | 4. | bis | 5. | Lebenswoche |
| • U4 | 3. | bis | 4. | Lebensmonat |
| • U5 | 6. | bis | 7. | Lebensmonat |
| • U6 | 10. | bis | 12. | Lebensmonat |
| • U7 | 21. | bis | 24. | Lebensmonat |
| • U7a | 34. | bis | 36. | Lebensmonat |
| • U8 | 46. | bis | 48. | Lebensmonat |
| • U9 | 60. | bis | 64. | Lebensmonat |
| • J1 | 12. | bis | 14. | Lebensjahr (LJ) |

Neben den gesetzlich festgelegten Untersuchungen bieten Arztpraxen zusätzliche Vorsorgetermine an: U10 (7. bis 8. LJ), U11 (9. bis 10. LJ) und J2 (16. bis 17. LJ). 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. Mehr hierzu und zu den Vorsorgeuntersuchungen finden Sie auf unserem Gesundheitsportal unter www.diegesundheitsprofis.de.

Regelmäßige Vorsorge auch für Zähne

Mindestens 1-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 des Zahnbetts an und greift bei beginnenden Erkrankungen ein.

Viele Zahnärzte beraten auch zur richtigen Zahnpflege oder haben eigene Mitarbeiter/-innen zur Prophylaxeberatung und -behandlung. Fragen Sie einfach bei Ihrem nächsten Besuch 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 einfach mit der beiliegenden Postkarte 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 mellitus ab.

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 wie Rauchen, Ernährung, körperliche Aktivität oder der Umgang mit Stresssituationen etc. (Risikofaktoren) angesprochen.
- Erst jetzt kommt es zu der eigentlichen Untersuchung, bei der Ihre Brust- und Bauchorgane abgehört, der Puls und der 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, sodass 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.“ Ergeben sich Risikofaktoren, besteht ein Krankheitsverdacht oder wurde eine Erkrankung festgestellt, wird Ihr Arzt – falls erforderlich – weitere Untersuchungen und Behandlungen durchführen oder veranlassen.



Sie haben einen Laborbefund zu Ihren Blutwerten erhalten und möchten die Werte gern besser verstehen? Ab Seite 17 dieser Broschüre haben wir für Sie ein kleines Labor-Abc zusammengestellt.

Prävention 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 Untersuchungen vorgesehen, um den Gesundheitszustand von Mutter und Kind zu überprüfen und eventuellen Risiken vorzubeugen:

- Bis zum 7. Monat in 4-wöchigem Abstand,
- in den letzten beiden Monaten in 2-wöchigem Abstand,
- kurz vor der Geburt jede Woche.

Früherkennung von Krebserkrankungen

Ab dem 20. Lebensjahr sollten Sie zur Krebsfrüherkennung 1-mal im Jahr Ihren Gynäkologen konsultieren, der Ihre Geschlechtsorgane auf Anzeichen für Krebserkrankungen untersuchen wird. Ab dem 30. Lebensjahr kommen das Abtasten von Brust und Achselhöhlen sowie ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre die Kontrolle der Haut hinzu; ab dem 50. Lebensjahr werden Sie zudem alle 2 Jahre zur Mammografie eingeladen und die Darmkrebsfrüherkennung beginnt mit der jährlichen Tast- und Stuhluntersuchung. Ab dem 55. Lebensjahr ist alle 10 Jahre eine Darmspiegelung angeraten.

Ergänzend hierzu sollten Sie 1-mal 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. 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

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 hier gilt: 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 1-mal 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 wird die jährliche Darmkrebsvorsorge mit Tast- und Stuhluntersuchung und ab dem 55. Lebensjahr ist alle 10 Jahre eine Darmspiegelung angeraten.

Bedenken Sie bitte, dass das frühzeitige Erkennen häufig gute Heilungschancen bietet, während ein Verschleppen fatale Folgen haben kann. Zeitnöte oder eventuelle Hemmungen sollten Sie nicht davon abhalten, 1-mal im Jahr zum Urologen zu gehen.



Früh erkannt lassen sich heute viele Krankheiten gut behandeln und heilen. Nutzen Sie deshalb die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt und beobachten Sie sich selbst.

Beobachten Sie sich selbst

Darüber hinaus können Sie natürlich selbst durch regelmäßiges Abtasten der Hoden Verhärtungen, Knoten oder Schwellungen feststellen. Sinnvoll ist eine Selbstuntersuchung 1-mal 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. 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 prüfen und so andere Ursachen für Ihre Beschwerden ausschließen. Bei nachgewiesenem Testosteronmangel kann er diesen über Injektionen und Hautgele ausgleichen.



Wussten Sie, dass Alkohol, Nikotin und Stress die sogenannte Andropause verstärken?

Labor-Abc: von Erythrozyten bis Cholesterin

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

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.

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 bindet und transportiert. 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.

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.

Cholesterin

„Cholesterin ist schädlich.“ Diese Aussage hört man häufig, sie ist aber so nicht richtig: Cholesterin ist ein lebenswichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers. Das sogenannte Gesamtcholesterin setzt sich aus verschiedenen Unterformen zusammen. Die wesentlichen sind:

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.



HDL-Cholesterin schützt Ihre Arterien vor Fettablagerungen an den Gefäßwänden. Es sollte mindestens ein Drittel des LDLs betragen.

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 mellitus oder Bluthochdruck, verändern sich die angegebenen Richtwerte. Stellen Sie Normabweichungen fest, bitten Sie Ihren Arzt um eine Beurteilung.



Labor-Abc: der Blutdruck

Triglyceride

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

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

Harnsäure und ihre Richtwerte

Erhöhte Harnsäurewerte sind Ausdruck einer Störung im Purin-* bzw. Harnsäurestoffwechsel und gehen oft lange Zeit ohne spürbare Beschwerden einer Gichterkrankung voraus. 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*
Frauen	2,5–5,7 mg/dl	150–350 µmol/l
Männer	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.

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, die Systole, zum anderen durch den Wert beim Erschlaffen, die Diastole. Man spricht daher auch vom systolischen (oberen) und diastolischen (unteren) Druck.

Bewertung	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
Optimal	Unter 120 mmHg	Unter 80 mmHg
Normal	120–129 mmHg	80–84 mmHg
Hochnormal	130–139 mmHg	85–89 mmHg
Bluthochdruck	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 Herzinfarkt und Schlaganfall als Folgen führen. Durch eine richtige und konsequente Behandlung können diese Gefahren erheblich vermindert oder ganz vermieden werden.



Labor-Abc: 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 unentbehrliche Energiequelle.

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. Die Zellen leiden an Energiemangel.

Ein zu hoher Blutzuckerspiegel ist ein Zeichen für die Erkrankung Diabetes mellitus. Der Normbereich für Blutzucker liegt nüchtern zwischen 70 und 100 mg/dl (3,9 und 5,6 mmol/l), 1 bis 2 Stunden 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.

Sie wollen noch mehr zu diesem Thema erfahren?

Fordern Sie gerne unsere Broschüre „Diabetes mellitus – frühzeitig erkennen“ an. Die Postkarte hierfür finden Sie auf der letzten Seite.

Wenn Sie mehr wissen wollen

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps und Ratschläge rund um eine gute Gesundheitsvorsorge. Weitere Informationen erhalten Sie auch:



Online

Unser Gesundheitsportal bietet Ihnen unter **www.diegesundheitsprofis.de** viel Wissenswertes rund um die Gesundheit, aber Sie finden dort auch Fitnessübungen oder beispielsweise Rechner zum Kalorienverbrauch oder Energiebedarf.



Telefonisch

Wenn Sie konkrete medizinische Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unser **Gesundheits-telefon**. Sie erreichen unsere Experten bundesweit gebührenfrei unter **0800 1121310** täglich 24 Stunden.

Für Ihre Briefftasche:

So erreichen Sie den Gesundheitsservice der HanseMerkur

Servicetelefon 040 4119-4119, Montag bis Freitag, 8.00 bis 20.00 Uhr

Gesundheitstelefon 0800 1121310*, täglich, 8.00 bis 22.00 Uhr

Internet www.hansemerkur.de, www.diegesundheitsprofis.de

*Bundesweit gebührenfrei.

Absender

Bitte vollständig und deutlich ausfüllen!

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Verversicherungsnummer

/ A00016

Deutsche Post
ANTWORT

HanseMerkur Versicherungsgruppe
Gesundheitsmanagement
Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Bitte
frankieren,
falls Marke
zur Hand.