

## Sprechstunde

Dr. med. Wolfgang Exel interviewt Spezialisten aus allen Gebieten der Medizin

### Auch ab 60 braucht man Zeckenimpfung!

Maria O.: „Angeblich braucht man ab 60 keine Zeckenimpfung mehr. Müssen wir dann auch bei Rot über die Kreuzung gehen?“

Gerade die über 60-Jährigen sollten sich gegen FSME impfen lassen! Sie sind besonders oft in der Natur, im Wald und auf der Wiese und daher speziell gefährdet. Die Krankheit verläuft umso schwerer, je älter die Betroffene

ist aber nur durch konsequentes Tragen von Saunaschuhen Schutz vor Fußpilz gegeben. Ich bitte um eine Fachmeinung.“

**U**m überhaupt einen Fußpilz zu bekommen, bedarf es einer entsprechenden Neigung. Andernfalls würde diese Krankheit im Rahmen von Partnerschaften immer gemeinsam auftreten. Der Pilz dürfte überdies nicht – wie bei vielen Patienten – nur an einer Fußsohle, zwischen zwei Zehen oder nur im Bereich der Zehennägel auftreten. Die Erfahrung zeigt, dass bei einseitigem Pilzbefall oft ein Beckenschiefstand vorhanden ist. Damit verbunden ist ein Bein kürzer und die Durchblutung dort schlechter. Deshalb kommt der Pilz auch nach monatelanger konsequenter Therapie immer wieder. Eine dauerhafte Heilung ist nur selten möglich.

Wir wissen, dass unverdautes Eiweiß als Hornhaut abgelagert wird, bzw. kleine Blutgefäße etwa in den Zehen verstopfen kann. Daher ist aus meiner Sicht in erster Linie gesunde Ernährung wichtig, um gegen Pilzbefall gewappnet zu sein: Zum Beispiel abends schwer verdauliches übersäuerndes Essen meiden!

Zur Fußbekleidung: Gewisse Schuhe wie Gummistiefel erzeugen ein ungünstiges, feucht-warmes Milieu, das Pilze fördert. Ich rate gerade jetzt zum häufigen Barfußgehen und zur Fußdesinfektion nach Besuchen in öffentlichen Bädern oder Saunen.

Dr. Susanne Leinweber,  
Fachärztin für Hautkrankheiten aus Graz

### Schokolade gut für Herz und Gefäße!

Gerhard S.: „Ich bin Diabetiker und hatte vor vier Jahren einen Herzinfarkt. Trotz Diät pendelt mein Langzeit-Zuckerwert HbA1c zwischen 5,8% und 6,3%. Nun habe ich gelesen, dass Schokolade mit hohem Kakaoanteil gut für Herz und Blutgefäße sein soll. Daher esse ich fast täglich bis zu einer halben Tafel

Schokolade hilft zwar dem Herz, aber Vorsicht vor Übergewicht!

Fotos:  
Peter Tomschi,  
Riedl-Hoffmann



### Schokolade. Kann das vielleicht Schuld an meinem hohen Zuckerwert sein?

**B**ei Diabetes mellitus ist HbA1c derzeit der beste Kontrollwert. Er wird im Blut bestimmt und lässt auf den durchschnittlichen Blutzuckerwert des letzten Monats schließen. Nichtdiabetiker haben in der Regel Werte unter sechs Prozent. Bei Zuckerkranken hingegen gilt ein Wert von unter 6,5 Prozent als hervorragend eingestellt! Es besteht also hier kein Grund zur Sorge. Mit Werten von 6,5 Prozent bis sieben Prozent gilt man im übrigen noch immer als hervorragend eingestellt. In den kommenden Jahren wird der HbA1c-Wert auch an Bedeutung für die Früherkennung von Diabetes gewinnen. Derzeit gilt der Glucose-Toleranztest noch als verlässlichste Maßnahme.

Bezüglich Schokolade hat der Anfrager richtig gelesen: In jüngster Zeit hat man bei verschiedenen Untersuchungen festgestellt, dass mäßiger Genuss von Schokolade gesundheitlich günstige Auswirkungen hat. Bei weißer Schokolade kann dieser Effekt jedoch nicht nachgewiesen werden. Folgen-

de Vorteile werden der kakaoreichen Schokolade zugeschrieben:

► Leichte Senkung des Blutdrucks und damit positiver Einfluss auf Herz-Kreislaufkrankungen. Das bedeutet aber nicht, dass Hochdruckpatienten keine Medikamente nehmen brauchen, wenn sie nur viel Schokolade essen...

► Eine weitere Studie, die erst vor wenigen Monaten veröffentlicht wurde, zeigt ein erfreuliches Ergebnis für ältere Frauen: Wird regelmäßig Schokolade konsumiert, schreitet die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) langsamer voran. Die Frauen haben dann etwa um ein Drittel weniger Herzinfarkte!

► Auch nach einem Herzinfarkt leben die Schokoladeliebhaber im Schnitt länger. Die Leckerei soll bis zu einem gewissen Grad auch vor Herzrhythmusstörungen schützen.

Das Problem könnte die Menge sein – Schokolade hat viele Kalorien. Übergewicht ist für Diabetiker schlecht. Die angeblich antidepressive Wirkung von Schokolade wurde im übrigen wissenschaftlich nicht bestätigt.

Dr. Herbert Woschnag,  
Facharzt für Innere Medizin aus Wien.  
Kontakt: 01/714 59 59

# Das Schweigen der Männer

Potenzprobleme sind oft erstes Alarmsignal für eine Herzkrankheit – unbedingt mit dem Arzt darüber reden!

Neueste wissenschaftliche Arbeiten belegen, dass Potenzstörungen (erektiler Dysfunktion oder kurz ED) in erster Linie auf einer Erkrankung der Blutgefäße beruhen. Ebenso wie Verengung der Herzkranzgefäße, die zum Herzinfarkt führt! Leider schweigen viele der hierzulande rund 700.000 betroffenen Männer zulange...

Dabei könnte rechtzeitiges Reden mit dem Arzt vor dem Herztod retten, wie Urologin Dr. Annahita Hariri bestätigt: „Die ED ist ein frühes Warnsignal für eine zunächst beschwerdefrei verlaufende Verengung der Herzkranzgefäße. Bei Männern mit ED wurde ein deutlich höheres Risiko für Herzinfarkt nachgewiesen.“

Die Blutgefäße des Penis sind auf Grund ihres geringen Durchmessers eine hochempfindliche „Antenne“ für Erkrankungen aller Gefäße. Dr. Hariri: „Der Zeitraum zwischen dem Auftreten einer ED und den ersten Anzeichen einer koronaren Herzkrankheit beträgt zwei bis fünf Jahre. Daher unbedingt sofort zum Arzt ge-

### Rasch zum Arzt kann das Leben retten

hen!“ Unmittelbarer Ansprechpartner könnte der Hausarzt sein. Dieser wird zunächst eine internistische Begutachtung organisieren. Daraus ergibt sich die weitere Vorgangsweise wie Einstellung eines allfälligen Bluthochdrucks, Senkung erhöhter Blutfettwerte etc.

Auch Diabetes ist ein wesentliches Thema: Die ED tritt bei Zuckerkranken etwa zehn Jahre früher auf als bei Männern ohne Diabetes. Urologin Dr. Hariri gibt Männern in fortgeschrittenem Alter den dringenden Rat, nicht nur Schwierigkeiten beim Wasserlassen, häufigem Harndrang, Nachtröpfeln oder schwachem Harn-



Foto: Peter Tomschi

Probleme beim Sex können ein Warnsignal für das Herz sein

strahl Beachtung zu schenken, sondern auch eine Veränderung der sexuellen Fähigkeiten beim Arzt anzusprechen. Entscheidende Hinweise entnehmen die Ärzte nämlich der Befragung (Anamnese) des Patienten. Prof. Dr. Hermann Toplak von der Universitätsklinik für Innere Medizin des Klinikums Graz: „Viele Patienten mit Übergewicht in mittlerem Lebensalter haben unerkannt eine ED. Da helfen uns die Angaben der Betroffenen, das Risiko für die Blutgefäße rechtzeitig zu erkennen und auch früh erfolgreich zu behandeln.“

Erst nach bestmöglicher internistischer Einstellung von

**Läuft Mann aktiv? Na sicher!**

Mit MoliMed, für men kann jeder Mann bei Blasen- und Prostataerkrankungen wieder aktiv leben!

**MÄNNER AKTIVWOCHE MIT GEWINNSPIEL**

Infos in Ihrer Apotheke & im Sanitätsfachhandel.

MoliMed, für men  
www.at.hartmann.info

HARTMANN

ANZEIGE

Dr. Böhm® QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

Für Männer ab 40:  
**DIE VOLLE KRAFT DER KÜRBISKERNE**

Hoch dosiert

Kürbis superplus + Ginseng + Lycopin + Selen

Rechtzeitig an Blase und Prostata denken!

Fragen Sie nach der Nummer 1 in Ihrer Apotheke

www.apomedica.com

ANZEIGE