



Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie Ihren Cholesterinspiegel? Dann gehören Sie zur Minderheit: Nur 15 Prozent aller Deutschen ist ihr Cholesterinwert bekannt. Die anderen 85 Prozent verschenken eine Chance für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denn der erhöhte Cholesterinspiegel gilt als ein besonders wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Leiden. An deren Folgen versterben jährlich mehr Menschen als an den nachfolgenden sechs Todesursachen zusammen genommen – einschließlich aller Tumorerkrankungen.

Gegen einen erhöhten Cholesterinspiegel kann man heute mehr tun als jemals zuvor. Voraussetzung ist allerdings, dass man überhaupt weiß, dass die Blutfettwerte zu hoch sind. Die Chance, dass Sie persönlich betroffen sind, ist dabei gar nicht mal so klein: Aktuelle Daten des Bundesministeriums für Gesundheit belegen, dass fast 75 Prozent der Bevölkerung einen Cholesterinspiegel haben, der oberhalb von 200 mg/dl (5,2 mmol/l) liegt. Ab diesem Wert kann ein Risiko vorliegen und „lohnt“ es sich zumindest, genauer nachzufragen und nachzuschauen.

Damit die Chancen optimal und rechtzeitig genutzt werden können, haben wir, die niedergelassenen Kardiologen Deutschlands, die Gesundheitsinitiative 2001 gestartet. Diese wird von Partnern aus der Industrie und auch dem TZ Gesundheitsmagazin unterstützt. Vom 5. bis 30. Juni 2001 kann jeder während der Cholesterin-Testwochen seinen Cholesterinspiegel schnell und unkompliziert in der Apotheke bestimmen lassen. Rund 10 000 Apotheken in ganz Deutschland machen bei dieser Aktion mit.

Nutzen Sie die Aktion und lassen Sie Ihren Cholesterinspiegel messen! Ein mögliches Risiko aufzudecken ist der erste und wichtigste Schritt, zielgerichtet und effektiv gegenzusteuern. Inwieweit Sie betroffen sind, können Sie direkt von Ihrem Apotheker erfahren. Er wird Sie auch über weitere Schritte beraten und natürlich gegebenenfalls Ihren Hausarzt in die weiteren Maßnahmen einbinden. Und machen Sie bitte auch Verwandte, Freunde und Bekannte auf die Aktion aufmerksam!

Einen Testcoupon finden Sie auf der Seite 8 in diesem Heft. Machen Sie mit, es lohnt sich! Für Prävention ist es nie zu früh und selten zu spät. Denn Vorbeugen war schon immer besser als Heilen.

Ihr

Dr. Frank Sonntag, 1. Vorsitzender des Bundesverbandes der Niedergelassenen Kardiologen e.V.



titelthema

Cholesterin: Gefährlicher Gefäßkiller 6-8

Die Blutfette - ein unterschätztes Risiko

Den Cholesterinspiegel im Griff 9

Mit der richtigen Kost kein Problem

gesund leben



Vegetarier müssen planen 10

Fleisch weglassen genügt nicht

Was tun, wenn es geknackt hat? 11

Behandlung von Sportverletzungen

Falkenberg



Unternehmerin aus Tradition 12

Reformhaus-Fachberaterin

Notruf - riskantes Spiel gegen die Zeit 13

Leichter mit nur einer Nummer

Geeilt zur richtigen Hilfe 14

Ambulante Pflegedienste betreuen Angehörige

editorial

inhalt



Nicht die Schilddrüse vergessen 16-17

Störungen wirken sich auf viele Organe aus

Apotheker - mehr als nur Spezialist für Arzneien 18

Fachkundige Beratung

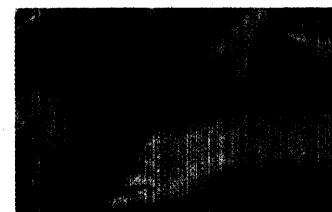
Schluss mit Stinkfüßen 19

Hilfe gegen Fußschweiß



Schlaganfall - testen Sie Ihr Risiko 20

Info-Mobil fährt durch Deutschland



Heilende Hände: Therapie zum Anfassen 21

Serie zur Alternativmedizin

rubriken

Meldungen	4-5
Neu auf dem Markt	15
Impressum	17
Medizin gestern	20
Rätselseite	22
Büchecoupon	23