



**Dr. Matthias Frank**  
Hausarzt in  
Karlsruhe,  
beantwortet Ihre  
Fragen rund um  
Gesundheit und  
Versorgung.

## **Beim Gesundheitscheck bei meinem Hausarzt kam heraus, dass mein Cholesterin erhöht ist. Nun soll ich meine Ernährung umstellen und Sport treiben. Reicht das wirklich aus?**

**Bertold A., 48**

Cholesterin ist nicht nur ein Risikomarker, sondern auch ein wichtiger Bestandteil unseres Fettstoffwechsels. Die Leber stellt daraus Gallensäuren her, die Nebennieren das Hormon Kortisol. Die normalen Körperzellen benötigen Cholesterin für den Aufbau der Zellwand und die Geschlechtsorgane verwenden es zur Produktion der Geschlechtshormone. Mit steigendem Übergewicht in der Bevölkerung ist auch die Zahl der Personen mit erhöhten Cholesterinwerten angestiegen. Die Blutfette – Cholesterin und Triglyzeride – erhöhen sich durch Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind (Sahne, Butter, fettreicher Käse, Wurst usw.). Ob aber ein bestimmter Cholesterinspiegel das Risiko für eine Herz-Kreislauferkrankung erhöht, ist auch abhängig vom Alter, vom Blutdruck, davon ob Sie zuckerkrank sind oder ob Sie rauchen. In jedem Fall kann eine gesunde Lebensweise helfen, einen zu hohen Cholesterinspiegel zu senken. Mehrere Faktoren, die zu einer gesunden Lebensweise beitragen, sind besonders wichtig: Bewegung, Gewicht normalisieren und gesunde Ernährung aus einer ballaststoffreichen, cholesterinarmen Kost mit wenig gesättigten Fettsäuren.

Wenn es keine Hinweise auf eine Gefäßkrankung gibt und auch sonst keine Risikofaktoren bestehen, können erhöhte Cholesterinwerte ansonsten unbehandelt bleiben.

## **Ich habe allergisches Asthma und muss auch immer wieder ein Asthmaspray anwenden. Mein Arzt sagt, ich muss meine Katze hergeben. Muss das wirklich sein?**

**Susanne B., 34**

Beim Asthma bronchiale schwellen die Schleimhäute der Bronchien an, die Bronchialmuskulatur verkrampft und die Schleimbildung steigt. Die Folge: Die eingeatmete Luft kann nicht mehr richtig ausgeatmet werden, es kommt zur Atemnot. Beim allergischen Asthma reagiert das eigene Abwehrsystem überempfindlich auf bestimmte Reize, in deren Folge sich die Bronchien verengen.

Als Allergen kommt dabei ähnlich wie beim allergischen Schnupfen alles mögliche infrage, z.B. Katzenhaare, Hausstaubmilben oder Blüten- und Gräserpollen. Katzenhaare gelten dabei als besonders aggressiv. Deshalb sollten Sie dem Rat Ihres Arztes folgen und das einfachste Therapieprinzip anwenden: auf die Katze verzichten.

## **Was ist ein Katarakt?**

**Magdalene U., 71**

Jede Art von Trübung der Augenlinse wird als Katarakt bezeichnet. Die Durchsichtigkeit der Linse ist stark eingeschränkt und die Sicht zunehmend behindert, spürbar besonders bei Gegenlicht, Dämmerung und nächtlichem Autofahren. Es gibt keine Medikamente, die helfen, nur die Operation. Die Katarakt-Operation gehört mit zu den

häufigsten Eingriffen, die in der Augenheilkunde durchgeführt werden.

## **Meine Mutter ist 72 und hat Alzheimer-Demenz. Wie kann ich mich selbst davor schützen?**

**Janine K., 40**

Die Alzheimer-Demenz ist eine schleichende Krankheit, die auf Veränderungen der Nervenzellen im Gehirn beruht und bei der die Gehirnzellen aus bisher nicht geklärten

Gründen zugrunde gehen. In Deutschland leiden schätzungsweise 1,5 Millionen Menschen an Demenz. Davon sind etwa eine Million Alzheimerkranke.

Die Antwort auf Ihre Frage ist bitter: Vor einer Alzheimer-Demenz ist niemand wirklich sicher. Die Ursachen der Erkrankung sind unklar, zum Teil ist sie aber genetisch bedingt. Damit trägt die Krankheit schicksalshafte Züge.

Zudem ist sie nicht heilbar. Aber es ist wichtig, Alzheimer so früh wie möglich zu erkennen, denn die verfügbaren Medikamente greifen am besten im Anfangsstadium und können dann das Fortschreiten der Erkrankung zumindest verlangsamen. Deshalb sollte frühzeitig ein Neurologe oder Psychiater hinzugezogen werden.



## **Haben Sie Fragen?**

**Schreiben Sie eine Postkarte mit Ihrer Frage an:**

Verlag MED.KOMM.

Urban & Vogel GmbH

Redaktion wissen & gesundheit

Aschauer Str. 30, 81549 München

**oder senden Sie uns eine E-Mail:**

[gesundheit@springer.com](mailto:gesundheit@springer.com)