



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

# Bâalance

Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden  
für alle ab 50 Jahren



**Das Herz-  
Kreislauf-  
System**



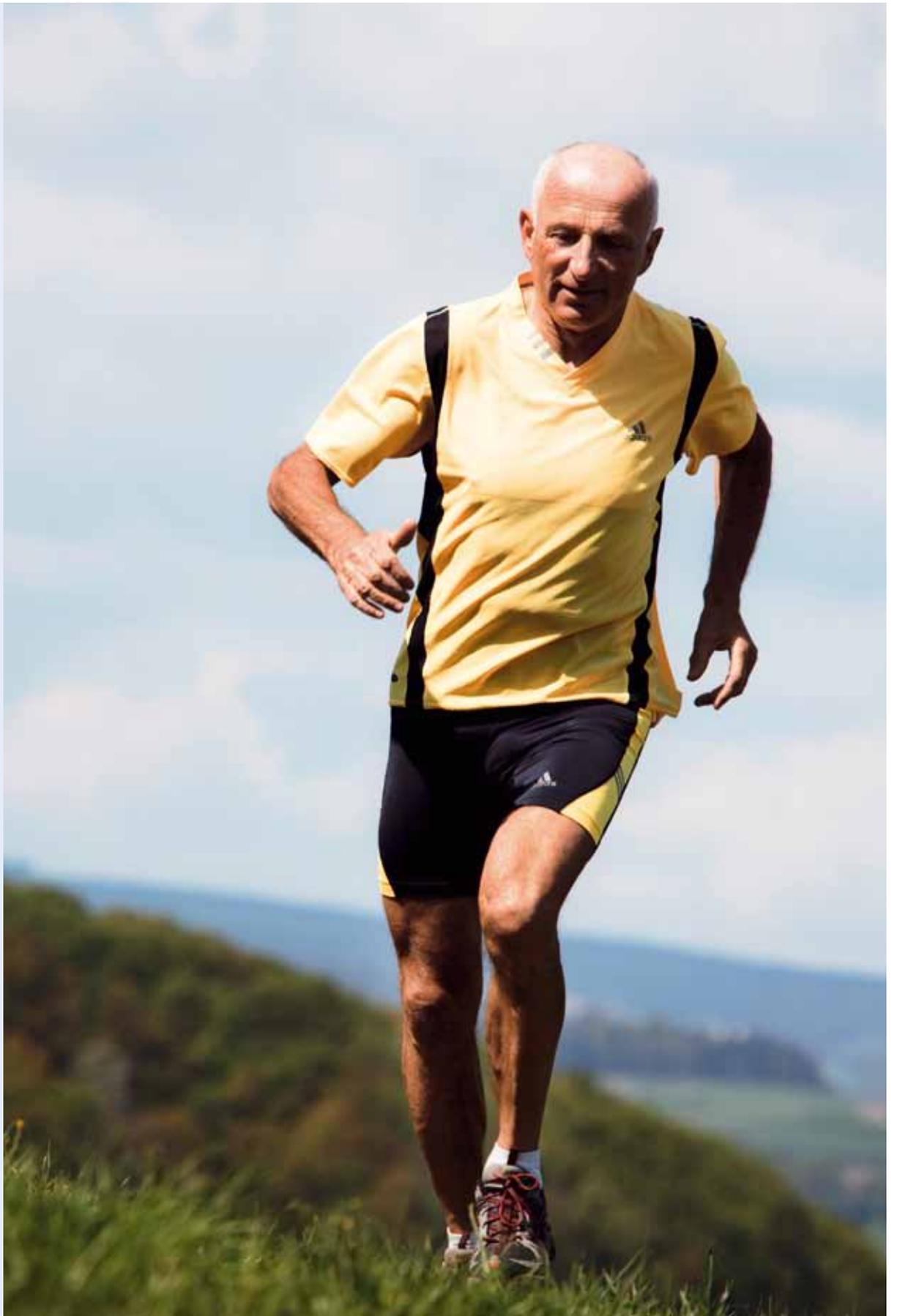
**Ausdauer-  
training für die  
Durchblutung**



**Interview:  
Dr. A. Hoffmann**



# Aktive Menschen – gesunde Herzen



## «Wohin du auch gehst, gehe mit ganzem Herzen.»

Konfuzius (551 v. Chr.–479 v. Chr.)

### Das Herz-Kreislauf-System braucht Bewegung

Die Jäger und Sammler der Steinzeit haben vor über 50 000 Jahren gelebt. Die Lebensgewohnheiten haben sich seither natürlich drastisch verändert. Hat der Steinzeitmensch noch täglich viele Kilometer zu Fuss zurückgelegt, um zu jagen und zu sammeln, leben wir heute in einer bewegungsarmen Welt, umgeben von einem üppigen Nahrungsangebot – von Süssigkeiten, fettigen Fleischgerichten, Kochsalz und Alkohol. Viel Bewegung ist aber, wie vor tausenden von Jahren, nach wie vor die Voraussetzung für ein normales und reibungsloses Funktionieren unseres Körpers. Leider kommt dies aber, besonders in unserer westlichen Gesellschaft, oft zu kurz.

Wir wissen alle, was zu tun ist: den Körper aktivieren – so wird der Herzkreislauf angeregt! Mit genügend Bewegung kann sich der moderne Mensch fit und gesund halten und Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt oder Bluthochdruck können so positiv beeinflusst werden.

Wenn man die Zahlen betrachtet, wird klar: Der Herzinfarkt ist Todesursache Nummer eins und der Hirnschlag ist die dritthäufigste Todesursache in der Schweiz und weltweit.

Laut Erkenntnissen der Weltgesundheitsorganisation WHO könnten 80 Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle, welche zu einem frühzeitigen Tod führen, verhindert werden, wenn man die Hauptrisikofaktoren wie Rauchen, die ungesunde Ernährung und körperliche Inaktivität in unserer Gesellschaft minimieren würde. Das Präventionspotenzial ist also gross, auch im Alter, denn gerade dann gehen gute Lebensjahre verloren.



Mit der dritten Ausgabe der Zeitschrift *Balance* möchte das Gesundheitsdepartement das Thema «Herzkreislauf» aufnehmen und Antworten auf wichtige Fragen geben: Denn um die Überlebenschancen bei einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erhöhen, ist es wichtig, die Anzeichen und Symptome zu erkennen und die Warnsignale rechtzeitig zu bemerken.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!



Regierungsrat Dr. Carlo Conti  
Vorsteher des Gesundheitsdepartements  
Basel-Stadt

## Das Herz-Kreislauf-System



**Das Transportsystem unseres Körpers**

6



**«Schmerzen in der Brust bei körperlicher Anstrengung sind oft ein Warnsymptom eines drohenden Herzinfarkts.»**

Dr. med. Andreas Hoffmann,  
Kardiologe

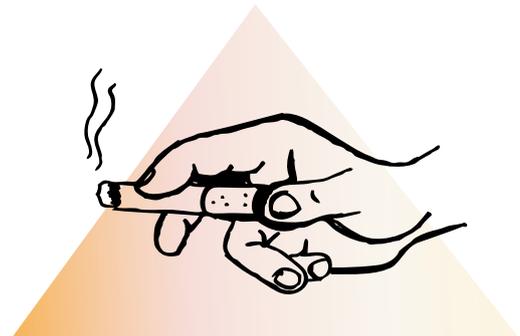
8

## Die Risikofaktoren



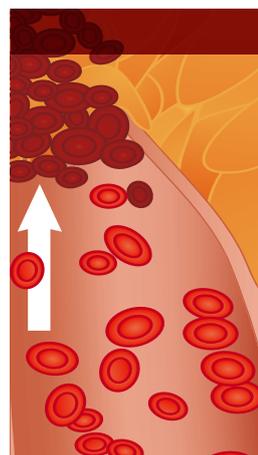
**Bluthochdruck – eine stille Gefahr**

10



**Risikofaktoren für Bluthochdruck**

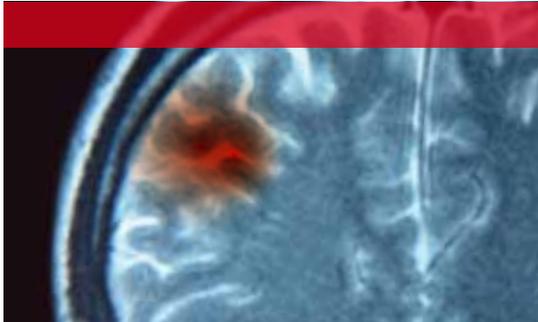
12



**Arterio-  
sklerose –  
gefährlicher  
Engpass**

14

## Was kann ich tun?



### **Herzinfarkt und Hirnschlag – jede Minute zählt!**

Wie erkenne ich einen Infarkt?

16

### **«Auf den Gedanken, dass etwas mit meinem Herzen nicht stimmt, bin ich nicht gekommen.»**

Bei Bernhard Bubendorf wurde eine koronare Herzkrankheit diagnostiziert.

18



### **Tipps für mehr Bewegung im Alltag**

21



### **Förderung der Durchblutung – jeder Schritt zählt**

22



### **«Alt sein heisst nicht schwach sein.»**

Dorothee Siefert, Gesundheitsberaterin Kneipp-Hydrotherapie

24

### **«Es empfiehlt sich eine Stammapotheke zu haben.»**

Tosca Bolt, Fachapothekerin FPH, führt eine Apotheke im Gundeli

28



### **Ausgewogene Ernährung für ein gesundes Herz-Kreislauf-System**

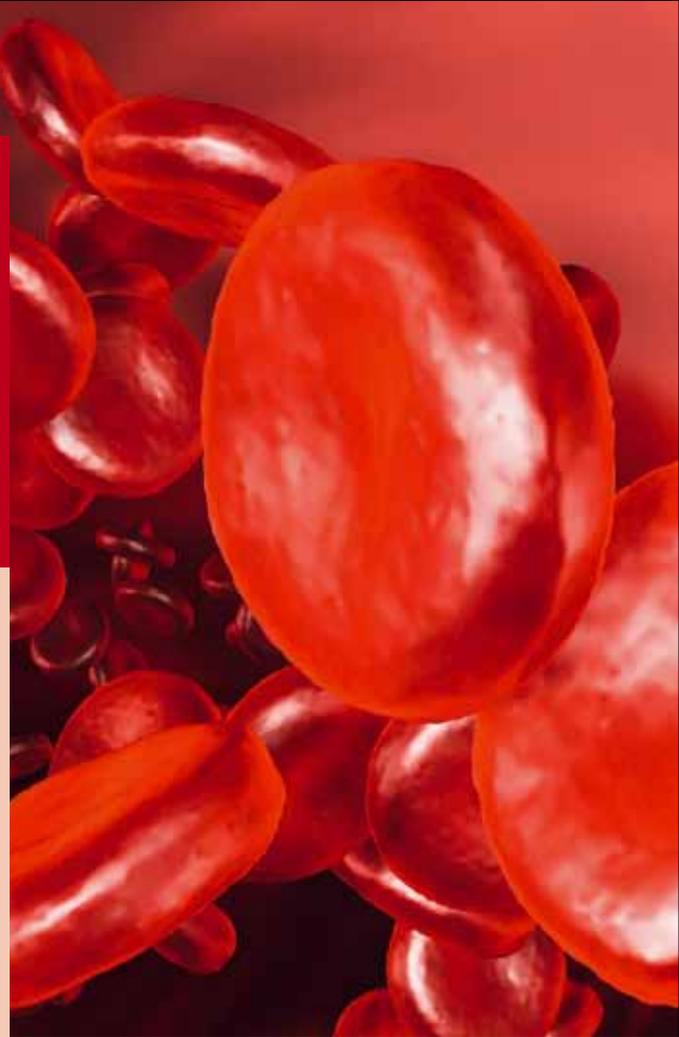
26

#### **Impressum**

Abteilung Prävention Basel-Stadt  
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel  
1. Ausgabe 2012, Balance Nummer 3,  
Auflage: 16 000 Exemplare  
Text: Eva de Bruyn Ouboter,  
Salome Roux, Katharina Staehelin,  
Thomas Steffen, Christian Wick  
Redaktion: advocacy ag, Basel/Zürich  
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel  
Druck: Gremper AG, Basel

# Das Transportsystem unseres Körpers

**Das Herz und die Blutgefässe bilden zusammen unser Herz-Kreislauf-System, das mit dem Blut Sauerstoff und Nährstoffe in die Körperzellen transportiert und deren Stoffwechselprodukte entfernt. Es ist etwa 100 000 km lang, was dem zweieinhalbfachen Umfang unserer Erde entspricht. Nur wenn das Kreislaufsystem intakt ist, geht es uns gut. Erkrankungen können schlimme Folgen haben, bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall.**

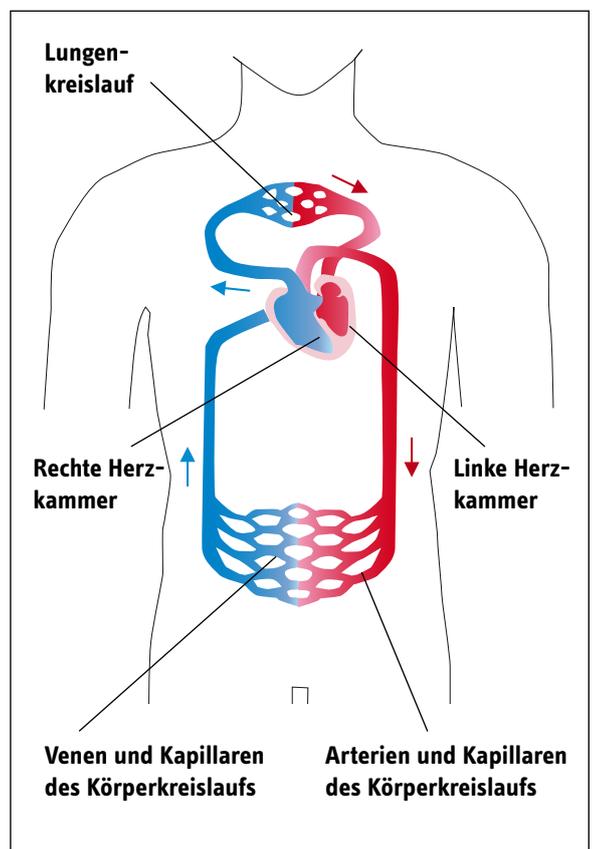


Der Motor des Herz-Kreislauf-Systems ist das Herz, das sich etwas seitlich links vom Brustbein zwischen den Lungen und über dem Zwerchfell befindet. Es funktioniert wie eine Pumpe und hält unser Blut in Bewegung. In Ruhe arbeitet es in einem regelmässigen Rhythmus von 60 bis 90 Schlägen in der Minute. Es schlägt pausenlos das ganze Leben lang. Pro Minute pumpt es rund fünf bis sechs Liter Blut durch unser Gefässsystem. Das Blut dient dabei als Transportmittel und versorgt unsere Organe und Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen und entsorgt gleichzeitig deren Abbauprodukte. Das Gefässsystem verläuft weit verzweigt von Kopf bis Fuss und besteht aus drei Gefässarten: den Arterien, den Venen und den Kapillaren. Die Arterien leiten das sauerstoffreiche Blut vom Herzen in den Körper zu den Organen und Muskeln.

Sie verzweigen sich immer mehr und münden in die Kapillaren, die feinsten Blutgefässe unseres Körpers. Die Kapillaren ermöglichen den Austausch von Sauerstoff, Nährstoffen und Abfallprodukten zwischen dem Blut und dem Gewebe. Nach diesem Austausch gelangt das nun sauerstoffärmere Blut über die Venen zurück zum Herzen.

## **Zwei Systeme: grosser Körper- und kleiner Lungenkreislauf**

Das Kreislaufsystem besteht aus zwei Bereichen: dem grossen Körperkreislauf und dem kleinen Lungenkreislauf. Es sind zwei verschiedene Kreisläufe, die parallel ablaufen und voneinander abhängig sind. Der grosse Körperkreislauf versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen. Das Blut wird von der linken Herzkammer aus



über die Hauptschlagader durch den ganzen Körper gepumpt, bis es dann wieder den rechten Herzvorhof erreicht. Von der rechten Herzkammer geht dann der kleine Lungenkreislauf aus: Das sauerstoffarme Blut wird in die Lunge gepumpt und nimmt dort Sauerstoff auf. Das nun sauerstoffreiche Blut gelangt über die Lungenvenen in die linke Herzkammer, von wo aus es in den Körper gepumpt wird.

### Blutdruck – Druck des Blutes im Gefäss

Damit das Blut jede Stelle des Körpers erreicht, muss es mit einem gewissen Druck aus dem Herzen gepumpt werden. Da das Herz sich ähnlich wie ein Blasebalg zusammenzieht und wieder weitet, schwankt der Blutdruck zwischen zwei Werten: Solange sich das Herz zusammenzieht (Systole), pumpt es Blut in die Arterien und der Blutdruck steigt. Wenn sich das Herz maximal zusammengezogen hat, ist der höchste Wert des Blutdrucks erreicht. Man nennt diesen oberen Wert den systolischen Blutdruck. Danach erschlafft das Herz, und es pumpt kein Blut mehr in die Arterien. Als Folge sinkt der Blutdruck wieder auf den niedrigsten Wert ab. Dieser (untere) Wert heisst diastolischer Blutdruck. Damit wird deutlich, warum bei der Blutdruckmessung immer zwei Werte angegeben werden, z. B. 120 zu 80 mm Hg. Der Körper reguliert den Blutdruck durch ein Zusammenspiel von Gefässweite, Herzleistung und Blutvolumen und stellt den Blutdruck auf den je nach Aktivität erforderlichen Wert ein. So bleibt der Körper in jeder Situation leistungsfähig, und das Blut kann in die kleinsten Verzweigungen der Adern gelangen.

### Das Herz-Kreislauf-System verändert sich im Alter

Mit dem Älterwerden verändert sich unser Körper und seine Leistungsfähigkeit. Diese altersbedingten Veränderungen, die auch das Herz-Kreislauf-System betreffen, sind normal. Beispielsweise nimmt mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels ab, so dass pro Herzschlag weniger Blut befördert werden kann. Bei der gleichen Belastung muss also ein älteres Herz schneller schlagen als ein jüngeres, um die Versorgung des Körpers sicherzustellen. Daneben sinkt im Altersverlauf die maximal erreichbare Herzfrequenz. Durch die abnehmende Elastizität der Gefässe wird die Arbeit des Herzens zusätzlich erschwert. Da die Trainierbarkeit des Herzens bis ins hohe Alter erhalten bleibt, kann ein Teil der Leistungseinbusse durch ein entsprechendes Ausdauertraining aufgefangen werden.



## Gesunde Gefässe, gesundes Leben

Einen Teil der altersbedingten Veränderungen kann man durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen. Eine Umstellung auf eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise zahlt sich aus: Bereits nach zwei Jahren geht das Sterberisiko (Mortalität) zurück, wenn man Blutdruck- und Cholesterinwerte senkt. Hier einige der wichtigsten Tipps:



• Viel Bewegung



• Ausgewogene, gesunde Ernährung



• Wenig Stress



• Nicht rauchen



• Gesundes Körpergewicht

# «Schmerzen in der Brust bei körperlicher Anstrengung sind oft ein Warnsymptom eines drohenden Herzinfarkts.»

**Dr. med. Andreas Hoffmann (64) ist Professor für Kardiologie an der Uni Basel und im Stiftungsrat der Schweizerischen Herzstiftung für den Bereich Patienten zuständig. Er führt in Basel seine eigene Kardiologiepraxis. Bis 2011 war er auch am Universitätsspital Basel tätig und hat 1999 das Programm «Karamba», ein ambulantes Rehabilitationsprogramm für Herzpatienten, gegründet.**

**Herr Dr. Hoffmann, Herzinfarkte sind in der Schweiz die häufigste Todesursache. Was sind die Alarmzeichen für einen Herzinfarkt?**

Ein Herzinfarkt fühlt sich an, als sässe ein Elefant auf der Brust. Es ist ein heftiger, vernichtender und angsteinflössender Druck zu spüren. Zudem kann der Schmerz in den linken oder rechten Arm, den Bauch oder in den Rücken ausstrahlen. Mögliche Begleitsymptome sind Blässe, Übelkeit, Schwäche, Schweißausbruch, Atemnot oder unregelmässiger Puls.

**Stimmt es, dass ein Herzinfarkt bei Frauen viel seltener vermutet bzw. bemerkt wird?**

Das ist ein Phänomen, ja. Bei jüngeren Frauen, also bis zum Alter von etwa 60 Jahren, treten Herzinfarkte viel seltener auf, da Frauen biologisch besser gegen krankhafte Veränderungen der Arterien geschützt sind

als Männer, was sie bis zu den Wechseljahren vor allem ihren weiblichen Hormonen zu verdanken haben. Deshalb werden Herzinfarkte seltener vermutet, auch weil die Anzeichen oft weniger typisch sind als bei Männern. Frauen ab 65 Jahren haben aber etwa ein gleich hohes Herzinfarktrisiko wie Männer im gleichen Alter.

**Wie macht sich eine Arterienverkalkung und damit zusammenhängend eine Durchblutungsstörung überhaupt bemerkbar?**

Das kommt darauf an, welche Organgebiete davon betroffen sind. Oft merkt man es erst, wenn es schon zu spät ist, also erst dann, wenn bereits eine Funktionsstörung vorliegt. So zum Beispiel eben bei einem Herzinfarkt oder auch bei der Arterienverschluss-Erkrankung der Beine, wenn man Schmerzen in den Beinen verspürt, weil

ein Gefäss bereits verschlossen ist. Die meisten Durchblutungsstörungen machen sich jedoch frühzeitig bei körperlicher Anstrengung bemerkbar: Man verspürt beispielsweise Schmerzen in der Brust, die sich bei Ruhe aber schnell wieder legen. Diese Anzeichen sollte man unbedingt ärztlich abklären lassen, denn Schmerzen bei körperlicher Anstrengung sind oft ein Warnsymptom eines drohenden Herzinfarkts. Solche Vorzeichen bemerken jedoch nur körperlich aktive Menschen, inaktiven Menschen bleiben sie verborgen. Dies ist einer der Gründe, weshalb sich ein aktiver Lebensstil auszahlt.

**Welche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann man selbst beeinflussen?**

Die erbliche Belastung spielt eine grosse Rolle bei der Entstehung von Herzinfarkten, darauf



haben wir leider keinen Einfluss. Doch es gibt viele Risikofaktoren, die man durch den eigenen Lebensstil beeinflussen kann. So schädigen Rauchen, hohe Cholesterinwerte, Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Diabetes die Gefässe. Durch das Ausschalten oder Minimieren dieser Risikofaktoren kann einer Herz-Kreislauf-Erkrankung vorgebeugt werden. Es ist sinnvoll, einen Risikotest durchzuführen, bei dem auch die familiäre Vorbelastung berücksichtigt wird (siehe Info-Box). Den Alterungsprozess der Gefässe kann man leider nicht aufhalten, aber durch eine Änderung des Lebensstils verzögern. Wenn man genetisch bedingt ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt hat, sollte man umso stärker auf seinen Lebensstil achten, an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen und den Blutdruck regelmässig kontrollieren, d.h.

also diejenigen Risikofaktoren in den Griff bekommen, die man beeinflussen kann.

**Sie haben 1999 das Programm «Karamba» gegründet. An wen richtet sich das Programm und was ist dessen Ziel?**

«Karamba» ist ein ambulantes kardiales Rehabilitationsprogramm in der Region Basel für Menschen, die einen Eingriff am Herzen hatten oder akut herzkrank wurden. Das Programm findet im Anschluss an den stationären Spitalaufenthalt statt und wird ambulant durchgeführt, so können die Patienten in ihrem gewohnten Umfeld bleiben. Ziel ist es, die Patienten nach einem Herzinfarkt dabei zu unterstützen, einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu erlangen. Sie sollen Freude an einem aktiven Lebensstil bekommen und auch die Angst, sich zu bewegen, verlieren. Das

Programm dauert rund drei Monate und bietet eine Vielzahl an Bewegungs- und Informationsangeboten. Dabei werden die Patienten intensiv von Ärzten und Fachpersonen begleitet.

**Inwiefern unterscheidet sich das Programm «Karamba» von einer Herzgruppe?**

Das Programm «Karamba» gehört zur zweiten Phase der Rehabilitation, die im Anschluss an den Spitalaufenthalt erfolgt. Die Herzgruppen hingegen gehören zur dritten Phase, schliessen also an die eigentliche Rehabilitation an und sind längerfristig angelegt. In den Herzgruppen treffen sich Herz-Kreislauf-Patienten, die nach der Rehabilitation gemeinsam weiter trainieren wollen. Die Teilnehmenden treffen sich dabei wöchentlich zum Herztraining und zum Erfahrungsaustausch. In der Schweiz gibt es mittlerweile rund 130 solcher von der Schweizerischen Herzstiftung unterstützten Herzgruppen.

**Was tun Sie persönlich für ihr Herz-Kreislauf-System?**

Ich rauche nicht, fahre mit dem Velo zur Arbeit, wandere viel und mache zweimal pro Woche ein Fitnessstraining. Dabei trainiere ich aber nicht sehr intensiv, die Regelmässigkeit ist mir wichtiger. Im Sommer bin ich mit einer Gruppe von Kardiologen mit dem Velo von Bern nach Paris gefahren ([www.tourdecoeur.ch](http://www.tourdecoeur.ch)) und konnte auch als ältester Teilnehmer recht gut mithalten. Und ich muss anfügen, dass ich regelmässig ein Glas Rotwein trinke.

**Risikocheck Herzinfarkt**

Der Test gibt Ihnen Hinweise darauf, wo Ihr persönliches Risiko einzuordnen ist.

**Weitere Informationen unter: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)**

# Bluthochdruck – eine stille Gefahr

**Bluthochdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. In der Schweiz hat schätzungsweise jede dritte erwachsene Person einen zu hohen Blutdruck – ein Grossteil davon, ohne es zu wissen. Durch einen zu hohen Blutdruck ist das gesamte Gefässsystem stark belastet.**

Die Blutdruckwerte sind bei keinem Menschen konstant, auch nicht bei einem völlig gesunden. So benötigen die Muskeln bei körperlicher Anstrengung beispielsweise mehr Sauerstoff, dementsprechend wird der Blutdruck gesteigert, um dieser Anforderung gerecht zu werden. Bei den meisten Menschen steigt der Blutdruck mit zunehmendem Alter an. Daneben werden im Altersverlauf die Gefässwände starrer und unflexibler, wodurch die Anpassungsfähigkeit der Gefässe an Veränderungen des Blutdrucks abnimmt. Der Blutdruck verändert sich aber auch mit der Tageszeit: Nachts ist er am niedrigsten, morgens nach dem Aufstehen, wenn das Kreislaufsystem wieder auf Touren gebracht wird, am höchsten. Dennoch gibt es Grenzwerte, die der Blutdruck – in Ruhe gemessen – nicht überschreiten sollte. Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn der Blutdruck im Ruhezustand, also im Sitzen oder Liegen, bei wiederholten Messungen über 140 mm Hg (systolisch, oberer Blutdruckwert) liegt.

## Die WHO definiert drei Schweregrade des Bluthochdrucks:

Normal:

120–129 mm Hg systolisch,  
80–84 mm Hg diastolisch

- **Milde Hypertonie**  
140–159 mm Hg systolisch,  
90–99 mm Hg diastolisch
- **Mittelschwere Hypertonie**  
160–179 mm Hg systolisch,  
100–109 mm Hg diastolisch
- **Schwere Hypertonie**  
≥ 180 mm Hg systolisch,  
≥ 110 mm Hg diastolisch

## Folgen von Bluthochdruck

Unter dem zu hohen Blutdruck leiden vor allem die Blutgefässe: Ein zu hoher Blutdruck ist eine Hauptursache für die Entstehung einer Arteriosklerose, einer krankhaften Veränderung der Blutgefässe (siehe Infos auf Seite 14/15), und ist damit zusammenhängend ein Risikofaktor für Schlaganfälle und neben Diabetes die Hauptursache für Herzinfarkte. Hoher Blutdruck kann aber noch weitere Folgen haben: Da das Herz bei Bluthochdruck das Blut mit grösserem Kraftaufwand durch die Gefässe pumpen muss, wird es auch in Ruhe stark belastet. Diese dauerhafte Überbelastung führt zur Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) und das Herz kann seine Funktion nicht mehr voll erfüllen.





Ein zu hoher Blutdruck kann auch zu Nierenversagen, Durchblutungsstörungen in den Beinen oder Sehstörungen führen.

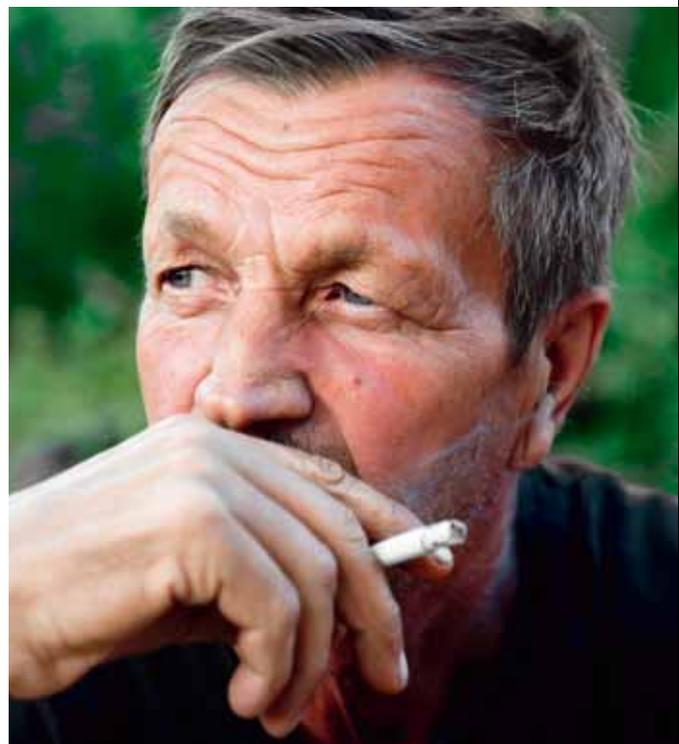
#### **Frühzeitige Warnsignale fehlen**

Das Tückische am Bluthochdruck ist, dass frühzeitige Warnsignale fehlen: Weder ein stark durchblutetes, rotes Gesicht noch die dick hervortretende Ader an der Schläfe haben etwas mit Bluthochdruck zu tun. Viele Betroffene leben jahrelang mit hohem Blutdruck, ohne es zu ahnen, denn sie fühlen sich topfit und pudelwohl. Die Krankheit verursacht keine typischen Beschwerden, nichts schmerzt – ein Gefühl, das trügerisch sein kann. Wenn Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot oder Müdigkeit, Herzklopfen, Beklemmungen oder

Schweissausbrüche auftreten, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Grundsätzlich ist es wichtig, den Blutdruck regelmässig zu kontrollieren. Erwachsene sollten mindestens einmal pro Jahr den Blutdruck messen lassen. Ein einmaliges Messen des Blutdrucks kann einen Hinweis auf Hypertonie geben, um diese Diagnose aber zu bestätigen, bedarf es mehrerer Messungen an unterschiedlichen Tagen und zu unterschiedlichen Tageszeiten.

#### **Risikofaktoren für Bluthochdruck**

Es gibt zwei Arten von Bluthochdruck: 90 Prozent der Betroffenen leiden an einem primären Bluthochdruck (essentielle Hypertonie), deren Ursache weitgehend unbekannt ist. 10 Prozent der Betroffenen leiden an einer sekundären Hypertonie, was bedeutet, dass der Bluthochdruck als Folge einer anderen Erkrankung (Nierenerkrankung, hormonelle Störung, Stoffwechselerkrankung, angeborene Gefässverengung) entsteht. Können diese Erkrankungen erfolgreich behandelt werden, normalisiert sich in vielen Fällen der Blutdruck wieder. Ebenso können Medikamente (zum Beispiel gewisse Rheumamittel) mitverantwortlich für einen hohen Blutdruck sein. Neben persönlichen Risikofaktoren wie erblicher Veranlagung, Alter und Geschlecht, die man nicht verändern kann, gibt es viele Risikofaktoren der primären Hypertonie, die wir durch eine Änderung der Lebensführung beeinflussen können. Es ist möglich, allein durch das Ausschalten oder Vermindern der folgenden Risikofaktoren den Blutdruck zu normalisieren. Dies trifft aber nicht in allen Fällen von Bluthochdruck zu: Sprechen sie unbedingt mit ihrem Arzt über die geeignete – auch medikamentöse – Behandlungsmethode.



## Wie gesund leben wir?

- Ein Drittel der Männer und ein Viertel der Frauen rauchen
- Ein Drittel der Frauen und jeder zweite Mann sind übergewichtig
- Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ist zu wenig körperlich aktiv
- Ein Fünftel der Frauen und Männer lässt ihren zu hohen Blutdruck behandeln
- Jede achte Frau und jeder sechste Mann hat zu hohe Cholesterinwerte

# Risikofaktoren für Bluthochdruck

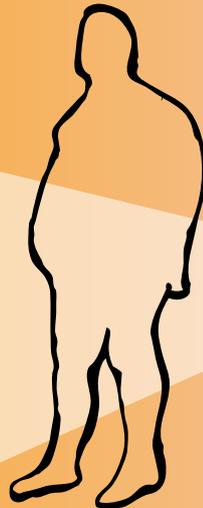
## Bewegungsmangel

Bewegungsmangel verschlechtert den Zustand des Herz-Kreislauf-Systems und wird dadurch zu einer Ursache für Bluthochdruck. Durch Bewegung wird das Herz-Kreislauf-System gekräftigt und benötigt dadurch einen geringeren Blutdruck, um seiner Aufgabe nachzukommen. Wer sich täglich 30 Minuten oder wöchentlich dreimal 45 Minuten bewegt (Schwimmen, Wandern, Nordic-Walking, Velofahren, Laufen), kann den Blutdruck um 4–9 mm Hg senken. Vor der Aufnahme eines Krafttrainings sollte Rücksprache mit dem Hausarzt/der Hausärztin gehalten werden.



## Übergewicht

Durch das erhöhte Körpergewicht muss ein grösseres Blutvolumen durch den Körper gepumpt werden, wofür tendenziell ein höherer Blutdruck nötig ist. Ausserdem ernähren sich Menschen mit Übergewicht oft fettreicher, was eher zu Arteriosklerose führt. Dadurch werden die Gefässe weniger dehnbar, was zu einer Erhöhung des Drucks in den Blutgefässen führt. Eine Gewichtsreduktion von 10 kg kann den Blutdruck um 5–20 mm Hg senken.



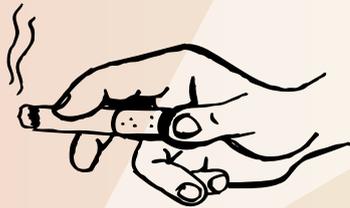
## Hoher Salzkonsum

Kochsalz kann die Entstehung einer Hypertonie fördern. Denn Kochsalz erhöht das Blutvolumen und die Bereitschaft der Gefässe zur Verengung. Deshalb wird empfohlen, die tägliche Kochsalzmenge auf unter 6 Gramm zu reduzieren. Mit dieser Massnahme kann der Blutdruck um 2–8 mm Hg gesenkt werden.



## Rauchen

Rauchen selbst erhöht den Blutdruck zwar nur kurzfristig, indem es die Gefäßwände verengt, aber Rauchen schädigt auch die Gefäßwände und begünstigt dadurch die Entstehung von Arteriosklerose. Daher sollte man mit dem Rauchen aufhören.



## Stress

Häufiger oder andauernder Stress bedeutet eine ständige Anregung des vegetativen Nervensystems und damit eine Erhöhung des Blutdrucks. Stress soll wenn immer möglich abgebaut werden.



## Alkohol

Alkohol regt das vegetative Nervensystem an, wodurch vorübergehend der Herzschlag schneller und das Zusammenziehen des Herzmuskels stärker wird. Das wiederum erhöht den Blutdruck. Daher sollte Alkohol nur in Massen konsumiert werden.

## Durch gesunde Ernährung Blutdruck senken

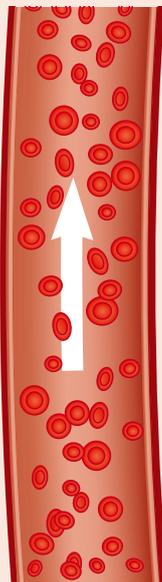
Neben dem Ausschalten oder dem Vermindern der Risikofaktoren kann der Blutdruck auch durch eine ausgewogene und fettarme Ernährung, reich an Gemüse und Früchten – denn das darin enthaltene Kalium senkt den Blutdruck – positiv beeinflusst werden.



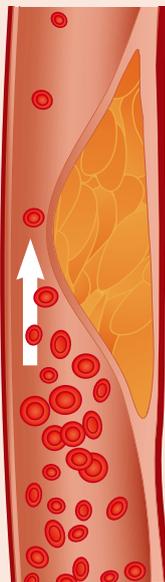
# Arteriosklerose – gefährlicher Engpass

Die Menschen in der Schweiz werden immer älter: Bis 2035 wird ein Viertel der Schweizer Bevölkerung 65 Jahre oder älter sein. Und je älter wir werden, desto häufiger stellen sich gesundheitliche Störungen ein. Viele dieser Gesundheitseinbußen lassen sich auf eine veränderte Durchblutung zurückführen.

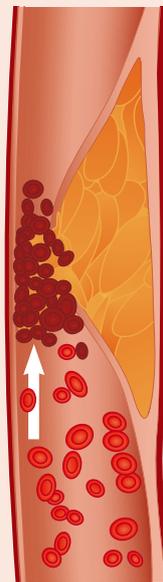
## Vom gesunden Gefäss zum kompletten Verschluss



1  
Normales Blutgefäss mit glatter Gefässwand



2  
Ablagerung aus Cholesterin und Zellbestandteilen in der Gefässwand (Plaques). Sie wölbt sich in das Gefässinnere vor undengt es ein



3  
Einriss einer Plaque und vollständiger Verschluss des Gefässes durch Blutgerinnsel

Die Gefässe sind für die Versorgung der unterschiedlichen Organsysteme verantwortlich. Sie funktionieren am besten, wenn sie elastisch und frei von Ablagerungen sind. Mit zunehmendem Alter, aber auch durch eine ungesunde Lebensweise, verlieren die Gefässe an Elastizität oder verengen sich. In der Folge kann es zu Durchblutungsstörungen kommen, einer verminderten Versorgung von verschiedenen Organen und Körperteilen mit Blut.

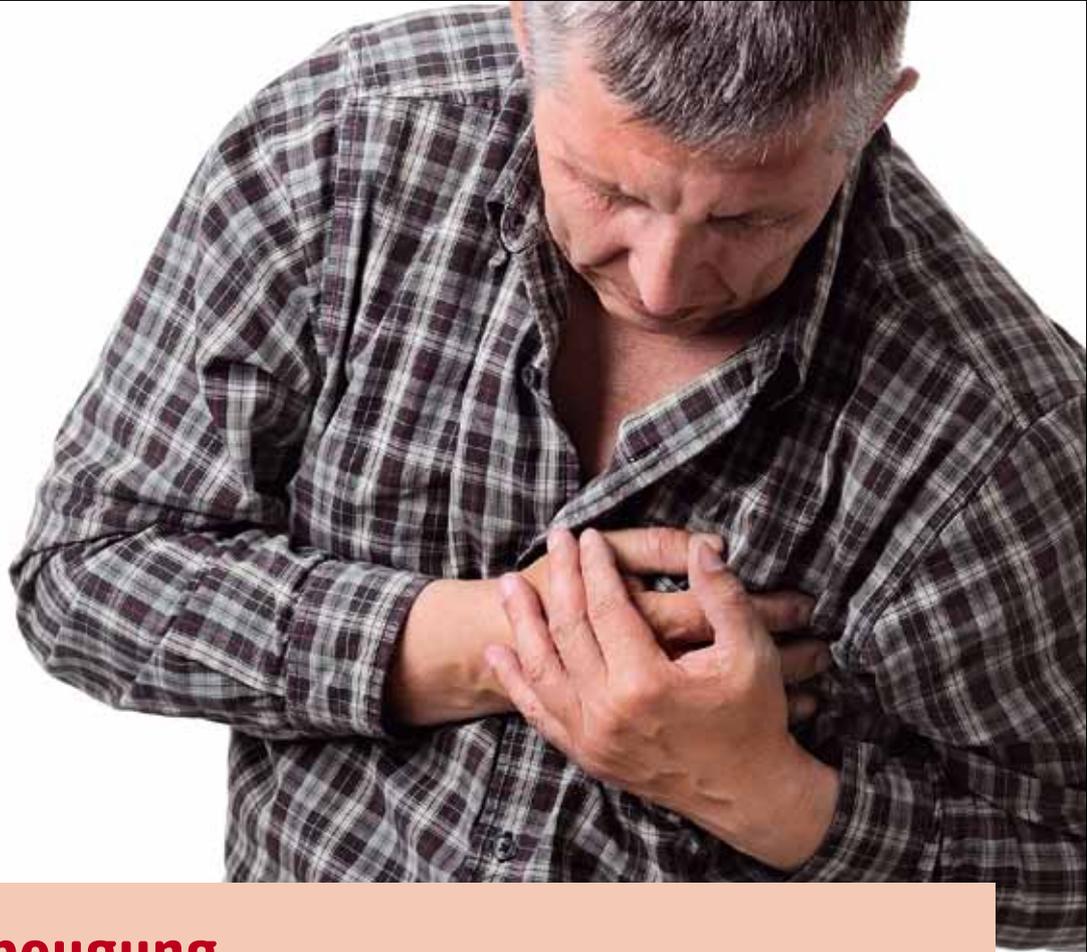
### Eingeschränkter Blutfluss

Die Arteriosklerose, im Volksmund auch Arterienverkalkung genannt, ist die häufigste krankhafte Blutgefässveränderung. Von Arteriosklerose spricht man, wenn sich die Arterien durch Fetteinlagerungen, Verhärtungen und Verkalkung krankhaft verändern. In den Gefässwänden entstehen Ablagerungen, sogenannte Plaques, wodurch sich die Gefässe verengen und der Blutfluss eingeschränkt wird, was die Durchblutung des Körpers verschlechtert. Wenn diese Ablagerungen einreissen und ein Blutgerinnsel bilden, kann das Gefäss verstopft werden. Die Ablagerungen können auch abreißen, vom Blutstrom mitgerissen werden und an einer anderen Stelle eine Arterie verstopfen. Besonders gefährlich ist es, wenn die Herzkranzgefässe oder die Hirn- oder Halsarterien davon betroffen sind – mit lebensbedrohlichen Folgen wie Herzinfarkt oder Hirnschlag.

### Heimtückische Krankheit

Durchblutungsstörungen bleiben lange unbemerkt, denn die Gefässe können sich weit stellen und so den Blutdurchfluss bis zu einer gewissen Grenze konstant halten. Menschen können über Jahre hinweg symptomlos sein, bis sich die Gefässverengung wie

beschrieben zu einem lebensbedrohlichen Zustand wie beispielsweise einem Herzinfarkt oder Schlaganfall entwickelt. Als Vorboten dieser Ereignisse können sich Angina pectoris («Brustenge»), Schwindel, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, schwere Beine und Ödeme sowie Wundheilungsstörungen bemerkbar machen. Daher ist es von enormer Bedeutung, schon auf die ersten Anzeichen einer eingeschränkten Durchblutung zu reagieren und einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen.



## Tipps zur Vorbeugung

Jeder kann selbst etwas tun, um seine Blutgefäße jung und gesund zu halten, denn es ist nie zu spät, ungünstiges Verhalten zu ändern und mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen:



- **Ausgewogene Ernährung:** reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, wenig tierische Fette konsumieren
- **Auf Zigaretten verzichten**
- **Übergewicht abbauen**
- **Stress abbauen, da die dabei ausgeschütteten Hormone die Gefäße negativ beeinflussen**
- **Blutdruck, Blutzucker und Blutfette** regelmässig kontrollieren und sich bei schlechten Werten behandeln lassen
- **Für ausreichend Bewegung sorgen** und gymnastische Übungen machen, denn regelmässige sportliche Aktivität verbessert die Durchblutung deutlich
- **Zu hohen Cholesterinspiegel senken**, da sich Cholesterin in den Gefässen ablagert
- **Viel trinken**
- **Unterschiedliche pharmakologische oder pflanzliche Substanzen** können die Mikrozirkulation verbessern
- **Kommen in der Familie Herz-Kreislauf-Krankheiten vor**, ist es umso wichtiger auf einen gesunden Lebensstil zu achten

# Herzinfarkt und Hirnschlag – jede Minute zählt!

## Herzinfarkt

**Bei einem Herzinfarkt kommt es zu einer plötzlichen Durchblutungsstörung des Herzens.**

Der von der betroffenen Arterie versorgte Teil des Herzmuskels erhält kein Blut und damit auch keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab. Je grösser das betroffene Muskelgebiet ist, desto geringer ist die Pumpleistung des Herzens nach dem Infarkt. Die Folgen reichen von Atemnot bei Belastungen bis hin zu Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Herzrhythmusstörungen. Die Herzinfarktbehandlung ist ein Wettlauf mit der Zeit: Entscheidend ist, die Versorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff schnellstmöglich wiederherzustellen, um die Schädigung des Herzens möglichst gering zu halten und im schlimmsten Fall den Tod zu vermeiden.

### Vorzeichen

Oft gibt es bereits Wochen oder Monate vor einem Herzinfarkt Warnsignale, die auf eine Herzkrankung hindeuten, wie etwa Enge im Brustkorb, Schmerzen im Oberbauch, Druckgefühl im Brustbereich oder stechende Schmerzen, die in den linken Arm, den Rücken, die Schulterblätter oder den Unterkiefer ausstrahlen, oder Atemnot. Diese Warnsignale machen sich aber nur bei körperlicher Anstrengung oder Aufregung bemerk-

bar. Manche Menschen leiden vor einem Herzinfarkt unter Angina pectoris, der zeitweiligen Minderdurchblutung des Herzmuskels. Angina-pectoris-Anfälle treten vor allem unter Belastung auf und lösen ähnliche Beschwerden wie ein Herzinfarkt aus, jedoch mit dem Unterschied, dass die Symptome nicht länger dauern als 15 Minuten und in Ruhe und nach Einnahme von Medikamenten (Nitroglyzerin) wieder verschwinden.



### Wie handle ich im Notfall?

- Alarmieren Sie den Notruf 144
- Lagern sie den Oberkörper der Patientin/ des Patienten hoch
- Öffnen Sie enge Kleider, Krawatte, Hemdkragen oder Büstenhalter

### Wie erkenne ich einen Herzinfarkt?

Die einzelnen Symptome bei einem Herzinfarkt können unterschiedlich sein oder sogar ganz fehlen. In den meisten Fällen zeigt sich ein Herzinfarkt durch folgende Beschwerden:

- **Sehr starke, angsteinflössende Schmerzen im Brustkorb, die in den ganzen Brustkasten, Schulterblätter, Arme, Hals, Unterkiefer oder Oberbauch ausstrahlen können**
- **Starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb**
- **Angst, Erstickengefühl**
- **Plötzliche Schwäche (auch ohne Schmerzen), die manchmal zur Bewusstlosigkeit führt**
- **Häufige Begleitsymptome sind Übelkeit, Atemnot, Erbrechen, unregelmässiger Puls**
- **Blässe, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß**
- **Nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb ist ein besonderes Alarmzeichen.**
- **Achtung! Frauen haben oft keine Brustschmerzen. Bei ihnen können folgende Symptome als alleinige Warnsignale auftreten: Luftnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen, Magenschmerzen, Druck in Brust, Rücken oder Bauch**

## Wie erkenne ich einen Hirnschlag?

### Der Symptom-Check FAST

Mit dem Symptom-Check FAST (Face, Arm, Speech, Time) können Sie rasch erkennen, ob ein Hirnschlag vorliegt.



**Face:** Kann die Person lachen? Steht der Mund schief oder hängen die Mundwinkel oder ein Auge einseitig herunter?



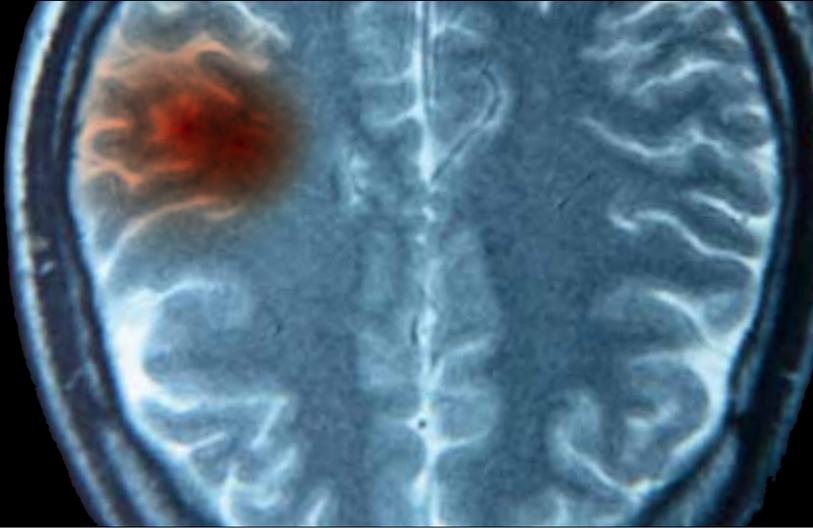
**Arm:** Kann die Person beide Arme horizontal nach vorne strecken und die Daumen nach oben drehen? Hängt oder fällt einer der Arme runter?



**Speech:** Kann die Person deutlich und verständlich sprechen?



**Time:** Alarmieren Sie sofort den Notruf, denn jede Minute zählt.



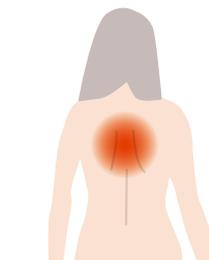
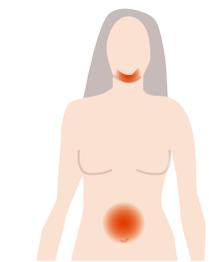
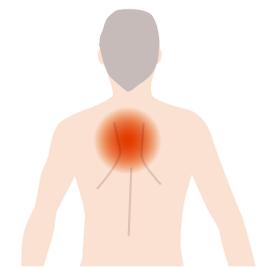
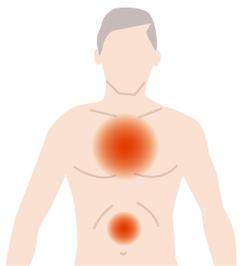
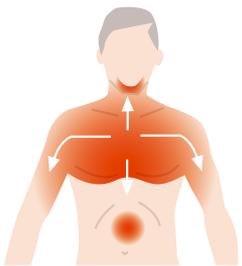
## Hirnschlag

Ein Hirnschlag – auch Schlaganfall genannt – ist eine örtlich begrenzte Störung im Gehirn, die durch eine verstopfte Blutzufuhr oder eine Blutung im Gehirn verursacht wird.

Die Gefahr von Durchblutungsstörungen im Gehirn steigt mit dem Alter stark an: Etwa drei Viertel der Hirnschläge treffen Menschen, die über 65 Jahre alt sind. Bei 75-Jährigen ist das Risiko bereits drei Mal so hoch wie bei 65-Jährigen.

### Frühwarnzeichen

Auch wenn ein Hirnschlag von vielen als ein plötzliches Ereignis in ihrem Leben empfunden wird: In vielen Fällen gehen Warnsignale voraus, wie zum Beispiel eine Streifung, die in der Fachsprache transitorisch ischämische Attacke (TIA) genannt wird. Bei diesem «Mini-Hirnschlag» kommt es zu einer vorübergehenden Minderdurchblutung des Gehirns, die Taubheitsgefühle, kurze Lähmung von Hand, Arm oder Bein, vorübergehende Sprach- oder Sehstörung oder Schwindel zur Folge haben kann. Da die Symptome oft nur kurze Zeit andauern, gehen viele Menschen nicht zur Ärztin/ zum Arzt. Ein folgenschwerer Fehler, denn eine solche Streifung kann ein Vorbote eines bevorstehenden Hirnschlags sein. Betroffene sollten sich daher in ärztliche Behandlung begeben, damit die notwendigen medizinischen Schritte eingeleitet werden können, um so einen möglichen Hirnschlag zu verhindern.



«Auf den Gedanken,  
dass etwas mit  
meinem Herzen nicht  
stimmt, bin ich  
nicht gekommen.»



**Bernhard Bubendorf (58) arbeitet in der Dorfgemeinschaft Elektra. Vor sechs Jahren wurde bei ihm eine koronare Herzkrankheit diagnostiziert, eine Operation war unausweichlich. Über das Erlebte, die Operation und den Weg zurück ins Leben berichtet er persönlich.**

Angefangen hat es an einem Septemberwochenende in Zermatt. Wir haben einen Ausflug mit einer Gruppe von Freunden unternommen und eine sehr schöne Zeit verbracht. Ich habe gut geschlafen und auf der Rückreise im Reiseauto habe ich mich total entspannt und ausgeglichen gefühlt. Am Genfersee haben wir eine Pause eingelegt, um ein paar Schritte zu gehen. Da habe ich den Schmerz zum ersten Mal gespürt, an der linken Seite des Halses. Das Stechen war so stark, dass ich anhalten musste. Mein Atem ging stark und schwer, ganz ungewohnt für mich nach einem kleinen Spaziergang. Nach vier bis fünf Minuten war alles wieder vorbei. Vermutlich war das der erste Verschluss, den ich gespürt habe. Auf den Gedanken, dass etwas mit meinem Herzen nicht stimmt, bin ich nicht gekommen. Vielmehr dachte ich an einen eingeklemmten Nerv oder an eine Verspannung. Gedanken habe ich mir keine gemacht.

**«Die Diagnose koronare Herzkrankheit traf mich mit voller Wucht»**

Nach dem Wochenende bin ich, wie jeden Tag, mit dem Velo zur Arbeit gefahren. Am Berg kam der stark stechende Schmerz wieder und ich musste vom Velo steigen. Ich dachte, dass ich wohl eine ungünstige Bewegung gemacht habe und nun wahrscheinlich der Nerv wieder eingeklemmt war. Ich bin weitergefahren und habe den ganzen Tag normal gearbeitet. Am nächsten Tag das gleiche Spiel: wieder am Berg, wieder der gleiche Schmerz. Das hat mich dann doch zum Nachdenken gebracht: Kommt es von der Lunge? Ist es muskulär bedingt? An das Herz habe ich dabei nicht gedacht. Es hat mich aber den ganzen Tag so beschäftigt, dass ich einen Termin bei meinem Hausarzt vereinbart habe. Die

Beobachtung, dass der Schmerz jeweils nur unter Belastung auftritt, habe ich meinem Hausarzt gleich mitgeteilt, woraufhin dieser seine Vermutung äusserte, dass es vom Herzen komme und dies sehr ernst zu nehmen sei. Er verbot mir jegliche körperliche Aktivität und wies mich an, sofort den Notruf zu wählen, sollte der Schmerz wieder auftreten. Nach einer unruhigen Nacht hat am Morgen das Telefon geklingelt und ich wurde sofort ins Spital nach Liestal bestellt. Im Notfall haben mich alle schon erwartet. Nach einem ausgiebigen Check und einem Ergometertest, einem Belastungstest auf dem Velo, stand die Diagnose fest: koronare Herzkrankheit. Die Diagnose hat mich mit voller Wucht getroffen. Das Wochenende habe ich, komplett ruhiggestellt, im Spital verbracht und wurde am Montagmorgen gleich operiert. Mittels Endoskopie wurden zwei Verschlüsse im hinteren Teil des Herzens erkannt und noch im gleichen Eingriff wieder geöffnet. Nach einer Woche im Spital und einem abschliessenden Ergometertest wurde ich entlassen.

#### «Eine Herzgruppe war ideal für mich»

Noch im Spital habe ich Informationsmaterial für eine Therapie nach dem Spitalaufenthalt erhalten. Ich habe mich nicht für einen Klinikaufenthalt, sondern für das «Karamba», ein ambulantes kardiales Rehabilitationsprogramm in der Region Basel, entschieden. Das «Karamba» hilft den betroffenen Herzpatienten, wieder in den Alltag zurückzukehren, und zeigt einen aktiven und gesunden Lebensstil auf. Wir sind viel gewandert, geschwommen, Fahrrad gefahren und haben geturnt. Nach den 12 Wochen im «Karamba» musste ich etwas Neues finden, um das Loch, welches das «Karamba» hinterlassen hatte, füllen



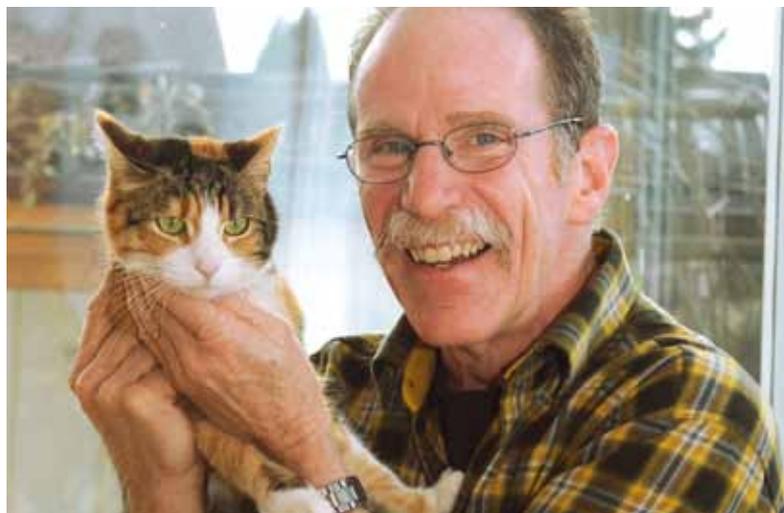
### «Ich schaue heute bewusst auf eine ausgewogene Ernährung.»

zu können. Eine Herzgruppe, wo sich Herz-Kreislauf-Patienten treffen, war für mich ideal. Da es im Oberbaselbiet noch keine Herzgruppe gab, habe ich mit der Leitung der Herzgruppen der Region im Sommer 2007 eine Herzgruppe in Gelterkinden gegründet. Seit nun mehr als vier Jahren treffen wir uns regelmässig einmal die Woche in einer Turnhalle. Diese Treffen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und die Freude an der Bewegung auszuleben. Heute

kann ich meinen Beruf in der Elektrikfirma wieder voll ausführen. Ich habe keinerlei Einschränkungen und kann auch wieder täglich mit dem Velo zur Arbeit fahren.

#### «Bewegung ist und bleibt ein grosser Teil meines Lebens»

Eine Operation am Herzen ist ein einschneidendes Erlebnis. Es war keine einfache Zeit, aber jetzt, nach sechs Jahren, muss ich sagen, habe ich in jeglicher Hinsicht an Lebensqualität gewonnen. Ich lebe mein Leben viel bewusster und intensiver. Die Familie hat einen sehr hohen Stellenwert, viele und lange Gespräche waren vor allem am Anfang von grosser Bedeutung, denn sie geben einem den Mut, die neuen Herausforderungen auch anzupacken. Ich schaue heute bewusst auf eine ausgewogene Ernährung, und die Bewegung ist und bleibt ein grosser Bestandteil meines Lebens. Bewusster Leben auch in dem Sinn, dass ich eine Bratwurst, die ich höchstens zwei bis drei Mal im Jahr esse, heute als eine Köstlichkeit ansehe, was früher nicht so war. Zu einem guten Leben gehört natürlich auch hin und wieder ein gutes Glas Wein. Was ich aber vor allem täglich mache: Ich nehme meine Medikamente.



# Durchblutungsstörungen in den Beinen

Die Durchblutung der Beine ist entscheidend, dass wortwörtlich alles «läuft». Gerade im Sommer leiden viele unter schweren und müden Beinen, weil der Blutrückfluss durch die wärmebedingte Erweiterung der Venenwände stockt. Durchblutungsstörungen in den Beinen können aber auch eine weit schwerwiegendere Ursache haben: eine krankhafte Verengung der Beingefäße, periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) genannt.



Rund die Hälfte der Frauen und ein Viertel der Männer leiden im Sommer unter schweren, müden Beinen. Ursache dafür ist die Erweiterung der Venenwände, die durch die sommerliche Wärme verursacht wird. Durch die Erweiterung der Venen versackt mehr Blut als normal in unseren Beinen. Das sauerstoffarme Blut wird langsamer zum Herzen zurücktransportiert – der Blutrückfluss stockt. Die Folgen sind Schwellungen, Spannungsgefühl und Schmerzen in den Beinen und Füßen. Abhilfe schafft hier vor allem eins: Bewegung; denn eine gut ausgebildete Wadenmuskulatur fördert den Rückfluss des Blutes zum Herzen, da die Muskeln Druck auf die Venen ausüben. Je kräftiger die Muskulatur ist, desto weniger staut sich das Blut.

## Verschluss in den Beinen

Einer Durchblutungsstörung in den Beinen kann aber auch eine weit gefährlichere Ursache zugrunde liegen: eine Verengung oder gar ein Verschluss der Gefäße, welche die Beine

mit Blut versorgen, meist verursacht durch eine Arterienverkalkung. Bei diesem Krankheitsbild spricht man von peripherer arterieller Verschlusskrankheit (PAVK), umgangssprachlich auch oft als Schaufensterkrankheit bezeichnet. Schaufensterkrankheit deshalb, weil die Betroffenen beim Gehen aufgrund der Schmerzen in den Beinen öfter eine kurze Pause einlegen und sich die Schaufenster anschauen. Die Krankheit kann weitreichende Folgen haben, wenn die Betroffenen nicht behandelt werden, denn PAVK-Patienten haben ein hohes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, da meist nicht nur die Gefäße in den Beinen, sondern auch die Gefäße in anderen Körperregionen (z. B. am Herzen) verengt sind.

## Wie macht sich die Krankheit bemerkbar?

Die Krankheit verläuft lange Zeit unbemerkt, da die Durchblutung im Anfangsstadium noch ausreicht, so dass noch keine Beschwerden beim Laufen

auftreten. Nehmen die Gefäßverengungen weiter zu, kommt es zu Schmerzen in der Wade unter Belastung. Doch diese ersten Anzeichen der Krankheit werden oft nicht ernst genommen. Erst wenn andauernde Schmerzen beim Gehen oder gar im Ruhezustand auftreten, gehen viele Betroffene zur Ärztin/zum Arzt. Mit der Ärztin/dem Arzt werden dann die geeigneten Massnahmen für die Behandlung besprochen. Der wichtigste Bestandteil ist dabei ein konsequentes Gehtraining: Durch die Muskelbewegung können sich um die Engstelle herum kleine Blutgefäße neu bilden oder erweitern. Das Blut wird umgeleitet und versorgt die schlecht durchbluteten Beinregionen. Dadurch haben Patientinnen und Patienten weniger Schmerzen und die schmerzfreie Gehstrecke vergrößert sich erheblich.

## Übungen für Zuhause oder im Büro

1. **Wadenpumpe:** Hüftbreit auf einem Stuhl sitzen. Hoch kommen auf Zehenspitzen – abrollen – Zehenspitzen abheben.



2. **Kniebeugen:** Hüftbreit stehen und Arme horizontal nach vorne ausstrecken. Langsam in die Knie gehen mit geradem Rücken. Merke: Knie sollten nie über die Zehenspitzen hinausragen.



### Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Das A und O für eine gute Durchblutung der Beine ist regelmässige Bewegung, die auch in den Alltag integriert werden kann:

- Regelmässiges Spazieren
- Das Auto stehen lassen und zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen gehen
- Beim nächsten Treffen mit Freunden eine Wanderung planen
- Fensterputzen regt die Durchblutung an
- Treppensteigen statt Liftfahren
- Gartenarbeit und Hausarbeiten lassen das Blut zirkulieren
- Staubsaugen mit guter Musik

# Förderung der Durchblutung – jeder Schritt zählt

Um körperlich und geistig leistungsfähig zu sein, muss die Durchblutung des Körpers von Kopf bis Fuss gewährleistet sein. Bewegung ist dabei der Schlüssel zum Erfolg, denn regelmässige körperliche Betätigung kann die Durchblutung fördern und Gefässerkrankungen mildern.

Jeder Mensch hat seine Laster, aber genau diese tragen oftmals dazu bei, dass die Durchblutung gestört wird. Man isst gerne Süsses und treibt kaum Sport, viele Menschen rauchen zusätzlich. Übergewicht und Rauchen zusammen sind dabei besonders schädlich. Doch wer seine Laster nur ein wenig einschränkt und seine Lebensweise umstellt, kann die Durchblutung fördern und dabei eine Menge für seine Gesundheit tun.

## Ausdauertraining fördert die Durchblutung

Neben dem Ausschalten oder Verringern von Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, ungesunder Ernährung und Stress ist insbesondere Bewegung der Schlüssel für eine gute Durchblutung und gesunde Gefässe: Studien zeigen, dass ein langjähriges Ausdauertraining Gefässerkrankungen reduzieren kann. Regelmässige Bewegung regt den Kreislauf an, fördert die Atmung und den Stoffwechsel und stärkt nicht zuletzt auch das Selbstbewusstsein. Wichtig

ist, dass das Training regelmässig und langfristig durchgeführt wird. Bewegen Sie sich am besten jeden Tag, denn nach dem Absetzen des Trainings ist der blutdrucksenkende Effekt leider wieder verschwunden. Das bedeutet, lebenslang einen aktiven Lebensstil zu pflegen, egal in welchem Alter. Zum Vorbeugen von Durchblutungsstörungen ist es zudem wichtig, dass Sie Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck entsprechend behandeln lassen.

## Empfohlene Sportarten

Vor dem 1. Training oder nach einer langen Trainingspause sollten Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin/IhremArzt über auf Sie abgestimmte Trainingsformen sprechen und Ihren gesundheitlichen Allgemeinzustand sowie Ihre Herzfunktion überprüfen lassen. Dann steht Ihrem Training nichts mehr im Weg. Als Ausdauersportarten eignen sich dabei insbesondere Walking, Velofahren, Wandern, Schwimmen, Skilanglauf, Aquafit, Turnen/Gymnastik sowie Tanzen/Aerobic.



## Täglich 10 000 Schritte für die Gesundheit

Nicht jeder hat Zeit für ein tägliches Training. Doch auch in den Alltag kann mehr Bewegung integriert werden, denn jeder Schritt zählt: So empfehlen die WHO und weitere Gesundheitsorganisationen täglich 10 000 Schritte zu machen, um so Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und anderen Krankheiten vorzubeugen. Ärzte haben berechnet, dass mit 10 000 Schritten etwa acht bis zehn Kilometer zurückgelegt werden und dabei 500 Kilokalorien (das entspricht einer Tafel Schokolade) einfach wegschmelzen. Also legen Sie ein Stück Ihres Arbeitsweges zu Fuss oder mit dem Velo zurück, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen sie zu Fuss, benutzen sie die Treppe statt den Lift. Auch Haus- und Gartenarbeit verbessert ihre Fitness.



## Ausdauertraining

- senkt den Blutdruck in Ruhe und unter Belastung
- kräftigt das Herz
- fördert Gefäßfunktionen
- senkt das Risiko, an Herzkrankheiten zu leiden
- ist kostengünstig
- wirkt sich günstig auf die Blutfettwerte (Cholesterin) aus
- hat auch auf andere Risikofaktoren einen günstigen Einfluss
- hat weniger Krankenhausaufenthalte zur Folge
- verbessert die Durchblutung der Herzgefäße
- wird noch immer zu wenig genutzt

Wer eine Stunde ...	macht umgerechnet ...
langsam Fahrrad fährt	7500 Schritte
Fahrrad fährt	14 500 Schritte
leicht tanzt	5500 Schritte
kocht	3500 Schritte
im Garten arbeitet	7000 Schritte
wandert	11 000 Schritte
joggt	13 000 Schritte
zu Fuss einkaufen geht	45 000 Schritte
langsam schwimmt	11 000 Schritte
schwimmt	13 000 Schritte

**Frau Siefert, Sie sind seit sieben Jahren pensioniert, trotzdem sind Sie immer noch sehr aktiv. Was bedeutet für Sie aktives Altern?**

Aktives Altern bedeutet für mich, einen Sinn und ein Ziel im Leben zu haben. Mein Ziel und Sinn ist es, den Mitmenschen ein lebenswertes Altern aufzuzeigen. Alt werden wir ja alle, aber es kommt dabei sehr auf die Lebensqualität an.

**Wie würden Sie Ihre Lebensqualität zurzeit bezeichnen?**

Meine Lebensqualität ist im Moment hervorragend. Mir ist es noch nie so gut gegangen wie jetzt. Ich habe das Glück, praktisch frei von Geldsorgen und glücklich verheiratet zu sein. Ich habe keinen Berufsstress mehr, sondern kann einfach die Dinge tun, die mir Freude machen. Auch gesundheitlich geht es mir sehr gut.

**«Wenn man alt wird, gibt man ab und wird schwächer.» Wie stehen Sie zu dieser Aussage?**

Für mich heisst alt sein nicht schwach sein. Wir Menschen haben ja das Glück, Muskeln zu haben, die immer und egal in welchem Alter trainierbar sind. Ich habe selber erfahren, wie es ist, kaum noch Muskeln zu haben: Mit 39 hatte ich eine schwere Erkrankung und war elf Wochen arbeitsunfähig. Meine Muskeln waren nach dieser Zeit total abgebaut. Mit Training habe ich meine Muskeln langsam wieder aufgebaut. Es ging etwa ein Jahr, bis ich wieder fit war. Wichtig war dabei vor allem, mein Training Schritt für Schritt wieder aufzunehmen und mich nicht zu überfordern.

**Was tun Sie heute für Ihr Herz-Kreislauf-System?**

Ich bewege mich regelmässig, mindestens 20 bis 30 Minuten pro Tag. Ich gebe zudem auch fünf Mal pro Woche Bewegungskurse. Zusätzlich mache ich jeden Tag eine Kneipp-Anwendung, sei es ein Ganzkörperguss mit Kaltwasser oder eine

# «Alt sein heisst nicht schwach sein.»

**Dorothee Siefert (67), gelernte Diätfachberaterin, ist seit sieben Jahren pensioniert und aktiver denn je. Die seit zehn Jahren diplomierte Gesundheitsberaterin der Kneipp-Hydrotherapie arbeitet als Beraterin beim Kneippverein Basel, ist dort Co-Präsidentin und bietet sieben verschiedene Kneipp-Routen in Basel an. Zudem leitet Dorothee Siefert fünfmal pro Woche verschiedene Bewegungskurse bei Pro Senectute, der Laufbewegung Regio Basel und dem Kneipp-Verein.**



Bauchwaschung. Ich kann gar nicht mehr ohne diese Gewohnheit leben.

#### Was bewirkt eine Wasseranwendung nach Kneipp?

Eine Kaltwasseranwendung regt den Blutkreislauf an: Jene Körperstellen, die durch das Wasser gekühlt werden, werden danach jeweils stärker durchblutet, bis sich die normale Körpertemperatur wieder eingestellt hat. Ein Armbad ist sehr sinnvoll, wenn man schlapp und müde ist. Nach der Sauna ist ein Ganzkörperguss gut. Bei Venenproblemen hilft das Wassertreten. Man sollte aber nicht immer die gleiche Anwendung durchführen. Spätestens nach drei Wochen sollte man die Anwendung wechseln.

#### Wie funktioniert das «Kneipen»?

Als Erstes muss der Körper warm sein, also normale Körpertemperatur haben. Sonst sollte man zuerst mit Wechselduschen beginnen. Man sollte immer mit der herzfernen, der rechten Körperseite beginnen. Beim Armbad wird zuerst der rechte Arm ins kalte Wasser eingetaucht, gefolgt vom Linken. Die Arme bleiben so lange im Wasser, bis der Kälteschmerz eintritt, jedoch nicht länger als eine Minute. Dann das Wasser abstreifen aber nicht abtrocknen. Man sollte nicht mehrere verschiedene Anwendungen hintereinander durchführen. Personen, die regelmässig «kneipen» möchten, empfehle ich den Besuch eines Kneipp-Kurses, um die wichtigsten Grundlagen zu erlernen. Wichtig ist auch, dass man langsam mit Kneipp-Anwendungen beginnt und die 1½- bis 2-stündigen Pausen zwischen den Anwendungen einhält.

#### Für wen sind Kneipp-Anwendungen geeignet bzw. nicht geeignet?

Das ist eine heikle Frage. Grundsätzlich kann man sagen, dass alle gesunden Menschen «kneipen» können. Anson-

ten sollte man vor der ersten Anwendung seinen Hausarzt fragen. Bei Menschen mit Venenproblemen ist eine Kaltwasseranwendung empfohlen, bei einer fortgeschrittenen arteriellen Durchblutungsstörung hingegen sollte man auf Kaltwasseranwendung verzichten. Waschungen mit einem Leinentuch hingegen können immer durchgeführt werden. Oft wissen Menschen gar nicht, dass sie eine Durchblutungsstörung haben, sie mögen aber das kalte Wasser nicht. Das allein könnte schon ein Zeichen dafür sein, dass man keine Anwendungen durchführen sollte.

#### Sie sind in einer Seniorenorganisation, weshalb?

Ich bin seit ein paar Jahren bei den Grauen Panther. Beigetreten bin ich, damit ich mit-sprechen kann – auch im politischen Sinn – und im Alter nicht bevormundet werde, sondern das Altern selbstbestimmt und würdevoll gestalten kann.

#### Wofür setzt sich die Organisation ein?

Die Grauen Panther setzen sich für ein autonomes Altern ein. Wir setzen uns für das altersgerechte Wohnen ein, wo auch der soziale Kontakt gefördert wird. Zudem bieten wir einige Aktivitäten wie das Café Philo, eine Vorlesegruppe, eine Poetik-

## Graue Panther

Neben den regelmässigen Monatsversammlungen möchten die Grauen Panther Möglichkeiten für ältere Menschen zu Begegnung und Austausch schaffen.

Weitere Infos unter:  
[www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)



gruppe, eine Schreibwerkstatt, Spielnachmittage und eine Gruppe Alterspolitik, Verkehr und Gesundheit an.

#### Was würden Sie gleichaltrigen Personen raten?

Dass man gut altert, jeden Tag – sofern dies möglich ist – eine Kaltwasseranwendung macht, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und den Einsatz von Kräutern achtet, aktiv bleibt und sich täglich mindestens 20 bis 30 Minuten bewegt. Die Lebensordnung muss stimmen, so dass man einen Sinn und ein Ziel im Leben hat, auch wenn man schon etwas älter ist.

## Kneipp-Verein Basel

Seit dem Frühjahr 2010 hat Basel entlang des Rheins einen Kneipp-Gesundheitsparcours. Jeden 1. Dienstag im Monat (Mai bis September) gibt es eine geführte Tour. Zudem kann man beim Kneipp-Verein Basel sieben verschiedene Routen buchen.

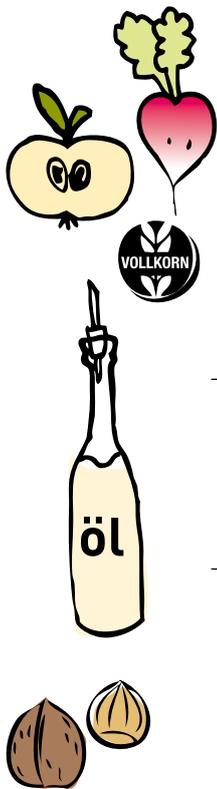
Weitere Infos unter:  
[www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch) (Vereine>Basel)  
oder [kneipp@basel.ch](mailto:kneipp@basel.ch)



# Ausgewogene Ernährung für ein gesundes Herz-Kreislauf-System

Eine ausgewogene Ernährung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und dabei helfen, eine bereits bestehende Arterienverkalkung zu vermindern. Daneben kann bei leicht ausgeprägtem Bluthochdruck eine Normalisierung der Blutdruckwerte erreicht und der Cholesterinspiegel bis zu einem gewissen Grad gesenkt werden. Eine Minderung des Cholesterinspiegels reduziert das Risiko einer Arteriosklerose und der koronaren Herzkrankheit.

## Tipps für eine ausgewogene Ernährung



**Hoher Verzehr von Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten:** Die darin enthaltenen Nahrungsfasern helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe haben eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Das darin enthaltene Kalium, Magnesium und Kalzium hat zudem einen positiven Effekt auf den Blutdruck.

**Öle und Fette:** Tierische (gesättigte) Fette einschränken und dafür pflanzliche Fette wie Raps- und Olivenöl (ungesättigte Fettsäuren) bevorzugen und massvoll einsetzen.

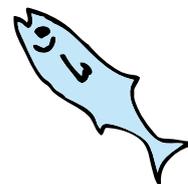
**Nüsse, Kerne und Samen:** Enthalten wertvolle Fettsäuren, Vitamine, Nahrungsfasern und Mineralstoffe und beugen so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Zudem haben sie einen positiven Einfluss auf die Cholesterinwerte. Da Nüsse aber auch relativ viele Kalorien enthalten, sollten sie massvoll verzehrt werden. So wird ein täglicher Konsum von nicht mehr als 20–30 g ungesalzener und ungezuckerter Nüsse empfohlen.



**Milch und Milchprodukte** sind wichtige Kalziumlieferanten. Dieses wirkt sich positiv auf die Blutdruckwerte aus, jedoch sollten dabei die fettreduzierten Varianten bevorzugt werden.



**Getreideprodukte und Kartoffeln:** Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken (am besten jeweils aus Vollkorn) sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die allesamt eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ausüben.



**Fisch:** Fisch enthält ein günstiges Fettsäurenverhältnis und sollte aufgrund der Omega-3-Fettsäuren, die als besonders «herzgesund» gelten, regelmässig (1–2 Mal pro Woche) verzehrt werden.



**Rotes Fleisch und Wurstwaren** sollten nur eingeschränkt konsumiert werden, denn der darin enthaltene hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren kann Herzkrankheiten und Übergewicht fördern.



**Reduktion des Speisesalzkonsums** auf 6 g pro Tag, denn eine hohe Salzzufuhr kann – vor allem bei salzsensitiven Personen – den Blutdruck erhöhen.

Quelle: SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

## Kabeljau auf grünem Gemüse

### Zubereitung

Bei den Kefen Stielansatz wegschneiden, gleichzeitig zähen Fäden abziehen. Das untere Drittel beim Spargel schälen, Schnittstelle 2 bis 3 cm kürzen, Stangen quer halbieren. Beim Lauch die äusseren Blätter entfernen, den Lauch in 4 Stücke schneiden.

Kefen, Spargel, Brokkoli, Sojaspargen und Lauch im Rapsöl andünsten, mit der Gemüsebrühe und der Sojasauce ablöschen, bei schwacher Hitze knackig dünsten, 5 bis 8 Minuten.

Für die Fischpanade Petersilie und Mehl in einem Suppenteller mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljau in 4 resp. 8 Portionen teilen und in der Panade wenden. In einer beschichteten Bratpfanne in wenig Rapsöl beidseitig kurz braten. Der Fisch darf auf keinen Fall austrocknen. Kabeljau auf dem Gemüse anrichten. Mit Zitronenschnitt garnieren.

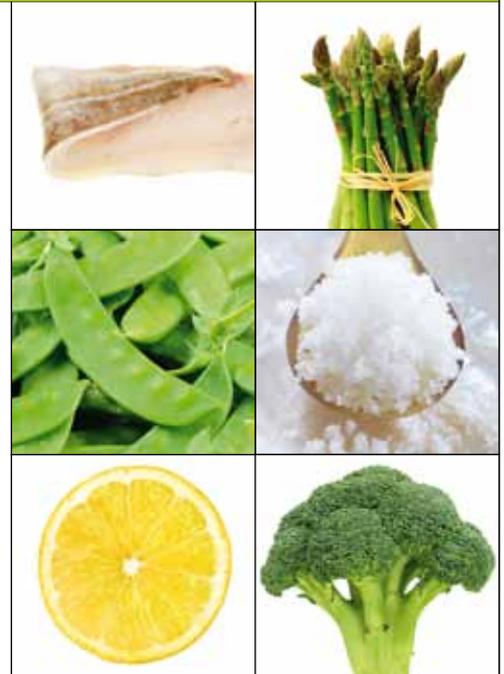
### Zutaten

- 400 g Kabeljaubäggli oder Thunfisch
- 2-3 EL grob gehackte glattblättrige Petersilie
- 2-4 EL Mehl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Rapsöl
- Zitronenschnitze

### Gemüse

- 1-2 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 100 g Kefen/Zuckerschoten
- ½ Bund Grünspargel
- 1 kleiner Brokkoli, in Röschen
- 1 Handvoll Sojaspargen
- 1 kleine Lauchstange
- 1 dl Gemüsebrühe
- 1-2 EL Sojasauce

Weitere Rezepte unter:  
[www.swissheart.ch/shop](http://www.swissheart.ch/shop)



## Wechselwirkungen von Medikamenten und Lebensmitteln

Medikamente reagieren nicht nur untereinander, auch Lebensmittel und die Flüssigkeit, mit der wir die Medikamente einnehmen, können die Wirkung gewisser Medikamenten hemmen oder deren Effekt erhöhen.



- **Koffein** (in Kaffee, Tee oder Cola): Koffein verstärkt die Wirkung anregender Mittel und schwächt die Wirkung von beruhigenden Mitteln.
- **Grapefruit**: Grapefruitsaft und andere Zubereitungen von Grapefruit können die Konzentration der Wirkstoffe im Blut erhöhen und so die Wirkung des Medikaments verstärken.
- **Milchprodukte**: Das Kalzium in der Milch kann die Wirkstoffaufnahme gewisser Medikamente blockieren.
- **Alkohol**: Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten hemmen oder

verstärken und zudem den Abbau von Medikamenten im Körper beeinflussen.

- **Grünes Gemüse und Salat**: Die darin enthaltene hohe Menge an Vitamin K kann die Wirkung bestimmter Medikamente vermindern.

Lesen Sie immer erst den Beipackzettel oder fragen Sie in der Apotheke oder beim Arzt/bei der Ärztin gezielt nach möglichen Wechselwirkungen. Medikamente sollten Sie am besten immer mit einem vollen Glas Leitungswasser einnehmen.

# «Es empfiehlt sich eine Stammapotheke zu haben.»

Tosca Bolt (58), Fachapothekerin FPH in Offizinpharmazie, ist im Vorstand des Baselstädtischen Apotheker-Verbandes und führt eine eigene Apotheke im Gundeli. Zu Ihrer Stammkundschaft gehören viele Seniorinnen und Senioren, die dort, wie auch in den anderen Basler Apotheken, neben Medikamenten auch ein umfangreiches Beratungsangebot sowie Unterstützung bei der Medikamenteneinnahme erhalten.



## **Frau Bolt, was ist der Vorteil, wenn man seine Medikamente immer in der gleichen Apotheke bezieht?**

Jeder Kunde hat in der Apotheke sein eigenes Dossier, wo alle Medikamente erfasst werden, auf Wunsch auch die selbstgekauften. Ziel dieses persönlichen Dossiers ist es, unseren Kunden einen guten Service und Sicherheit bei der Medikamenteneinnahme zu bieten. Durch das Dossier erkennen wir sofort, wenn ein Kunde zwei nicht miteinander verträgliche Medikamente beziehen will. Dann nehmen wir Kontakt mit der zuständigen Ärztin oder dem zuständigen Arzt auf. Manchmal wissen ja die Ärzte auch selber nicht, welche weiteren Medikamente die Patienten von anderen Ärzten noch verschrieben oder sich selbst gekauft haben. Wenn man seine Medikamente jeweils in verschiedenen Apotheken bezieht, hat man diese Sicherheit nicht, denn wir können dann nicht direkt beim Kauf eines Medikaments darauf hinweisen, dass das Medikament Wechselwirkungen mit einem anderen Medikament, das der Kunde vielleicht bereits einnimmt, aufweist. Deshalb ist es empfehlenswert, eine Stammapotheke zu haben.

## **Welche Präventionsangebote bietet der Baselstädtische Apotheker-Verband an?**

In den Apotheken können Patienten verschiedene Gesundheitschecks in Anspruch nehmen. So bieten zum Beispiel einige Apotheken den Herzcheck an, der Aufschluss über die persönlichen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren gibt. Dabei werden der Cholesterinwert, der Blutzucker, der Blutdruck, das Gewicht und der Bauchumfang gemessen. Inbegriffen ist eine eingehende Beratung zu den Risikofaktoren. Oder man kann sich im Herbst gegen die Grippe impfen lassen,

wobei dabei ein Arzt vor Ort in der Apotheke die Impfungen durchführt. Beide Angebote sind kostenpflichtig. Bei Risikopersonen übernimmt die Krankenkasse die Grippeimpfung. Für den Herzcheck erhält man von der Schweizerischen Herzstiftung einen Gutschein, wenn man Gönner der Stiftung ist. Angeboten wird in den meisten Apotheken auch die Kontrolle der Blutdruck-, Cholesterin und Blutzuckerwerte. Zu verschiedenen Gesundheitsthemen bieten wir auch Info-Material in Form von Broschüren an. Zudem werden wir eine eigene Kampagne zum Thema «Frau und Herz» starten, denn vielen Frauen ist nicht bewusst, dass ihr Herzinfarktrisiko nach der Menopause ansteigt. Wir wollen aufzeigen, dass auch für Frauen Vorsorgeuntersuchungen ab ca. 50 Jahren sinnvoll und wichtig sind, und dass die Symptome eines Herzinfarktes meist anders als bei Männern sind und daher oft nicht erkannt werden. So fehlt zum Beispiel meist das typische Ausstrahlen in den Arm, viele haben einfach nur Bauchschmerzen.

#### **Was können Seniorinnen und Senioren tun, damit sie ihre Medikamenteneinnahme nicht vergessen?**

Die Apotheken bieten eine therapeutische Begleitung an, den sogenannten Polymedikationscheck. Diesen Check können Personen, die vier oder mehr Medikamente über mehr als drei Monate einnehmen müssen, in Anspruch nehmen. Während des Beratungsgesprächs können die Kunden ihren Apotheker darüber informieren, wann und wie sie welche Medikamente einnehmen, und erhalten entsprechende Verbesserungstipps. Falls der Kunde unsicher bei der Medikamenteneinnahme ist, kann ihm der Apotheker ein Wochendosett



### **«Entscheidend ist das persönliche Patientendossier, in dem alle Medikamente, die man einnimmt, vermerkt sind.»**

einrichten. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Man kann aber auch mit all seinen Medikamenten zu uns kommen und sich über deren Einnahme und mögliche Wechselwirkungen beraten lassen. Am besten geht man dazu in seine Stammapotheke.

#### **Wie können Patienten verhindern, dass es zu Wechselwirkungen unter den eingenommenen Medikamenten kommt?**

Entscheidend ist das persönliche Patientendossier, in dem alle Medikamente, die man einnimmt, vermerkt sind, und dass man eine Stammapotheke hat. Das ist die optimale Lösung, um eine negative Interaktion zwischen Medikamenten auszuschliessen. Wir entscheiden aber nie selber, sondern kontaktieren immer den zuständigen Arzt. Wenn man Medikamente

selber gekauft hat und unsicher ist, kann man jederzeit in der Apotheke nachfragen.

#### **Gibt es auch Wechselwirkung mit Lebensmitteln?**

Je nach Medikament ist es wichtig, ob man es vor, während oder nach der Mahlzeit einnimmt, denn dies kann die Aufnahme und die Wirkung des Medikamentes beeinflussen. Auch können bestimmte Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Grapefruit, die Wirkung von Medikamenten beeinflussen und diese je nachdem verringern oder verstärken. Es ist wichtig, Medikamente immer mit Wasser einzunehmen und nicht etwa mit Kaffee, Tee oder alkoholischen Getränken.

#### **Wie wichtig ist Ihnen Gesundheitsförderung?**

Für mich persönlich und auch als Apothekerin ist Gesundheitsförderung sehr wichtig. Ich informiere mich regelmässig, treibe Sport, gehe zu Vorsorgeuntersuchungen und messe zum Beispiel auch regelmässig meinen Blutdruck. Dass Apotheker auch Gesundheitsförderung betreiben, ist leider noch nicht so bekannt, diesen Aspekt finde ich aber sehr wichtig. Auch junge Leute können von unseren Check-ups profitieren.

### **Polymedikationscheck**

Der Polymedikationscheck bringt grosse Vorteile: Der Apotheker kann Probleme bei der Therapietreue und der Medikamenteneinnahme frühzeitig entdecken.

#### **Infos dazu unter:**

[www.apothekerverbandbasel.ch](http://www.apothekerverbandbasel.ch)  
[www.pharmasuisse.ch](http://www.pharmasuisse.ch)



Baselstädtischer Apotheker-Verband

# Infos und Angebote

## Café Bâance – der aktive Seniorentreffpunkt in Basel



Café Bâance bietet Basler Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich in einer angenehmen Atmosphäre auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu pflegen. Neben dem Cafébetrieb werden Rhythmiklektionen angeboten, welche die Gangsicherheit erhöhen und damit die Sturzgefahr reduzieren.

Der steigende Anteil älterer Menschen an der Schweizer Bevölkerung stellt eine zentrale gesellschaftliche Herausforderung dar. Krankheiten, Gebrechlichkeit und Vereinsamung nehmen mit dem Alter zu. Hier setzt das Projekt Café Bâance des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt an, in dessen Zentrum das gesellige Zusammensein steht.

Einmal wöchentlich haben die Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, neben dem Cafébetrieb an einer Rhythmiklektion mit Klavierbegleitung teilzunehmen. Die sogenannte Jaques-Dalcroze-Rhythmik wirkt sich positiv auf die Gangsicherheit

aus und vermindert damit die Sturzgefahr. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig, so dass man jederzeit leicht in den Unterricht einsteigen kann. Café Bâance versteht sich als niederschwelliges Angebot, welches sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit der älteren Bevölkerung fördert. Darüber hinaus wird im Rahmen des Projekts jährlich eine Vortragsreihe zu Gesundheitsthemen organisiert.

Nach dem erfolgreichen Projektstart im Frühling 2010 wurde Café Bâance kontinuierlich erweitert und ist mittlerweile in sieben Quartiertreffpunkten vertreten. Durch einen weiteren Ausbau soll ein flächendeckendes Angebot im Kanton Basel-Stadt entstehen, so dass alle Basler Seniorinnen und Senioren in ihrem Quartier zu Fuss einen der Standorte von Café Bâance erreichen können.

Link zu den Quartiertreffpunkten: [www.quartiertreffpunktebasel.ch](http://www.quartiertreffpunktebasel.ch)

### Adressen/ Öffnungszeiten

**Quartierzentrum Bachletten QuBa**  
Mittwoch: 15.00 bis 17.30 Uhr  
Kurszeiten: 15.30 und 16.30 Uhr

**Quartiertreffpunkt LoLa im St. Johann**  
Dienstag: 14.00 bis 17.00 Uhr  
Kurszeiten: 15.00 und 16.00 Uhr

**Kasernentreff, Kasernenareal**  
Montag: 14.00 bis 16.30 Uhr  
Kurszeiten: 14.15 und 15.15 Uhr

**Quartiertreffpunkt Kleinhüningen**  
Donnerstag: 9.00 bis 11.15 Uhr  
Kurszeit: 9.15 Uhr

**Quartiertreffpunkt Burg, Wettstein**  
Dienstag: 13.30 bis 17.00 Uhr  
Kurszeiten: 13.45 und 14.45 Uhr

**Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen**  
Mittwoch: 9.15 bis 11.15 Uhr  
Kurszeiten: 9.20 und 10.20 Uhr

**Freizeitzentrum Landauer, Riehen**  
Mittwoch: 9.15 bis 11.15 Uhr  
Kurszeiten: 9.15 und 10.15 Uhr

# Pro Senectute beider Basel: Umfangreiches Dienstleistungs- und Kursangebot

**Das Angebot von Pro Senectue beider Basel umfasst nicht nur zahlreiche Sport- und Bildungskurse für ältere Menschen, die Organisation bietet auch eine Vielzahl an Dienstleistungs- und Beratungsangeboten sowie Unterstützung bei finanziellen Schwierigkeiten.**

Pro Senectute beider Basel, eine gemeinnützige Organisation im Dienste der älteren Menschen, bietet ein grosses Beratungsangebot: So stehen Steuerexperten, Treuhänderinnen und Treuhänder, Fachleute für Beratungen bei finanziellen, persönlichen oder sozialen Problemen sowie ein Jurist für diverse Rechtsfragen zur Verfügung.

Im akzent forum, dem Kurszentrum von Pro Senectute beider Basel, werden Sport- und Bildungskurse angeboten: Ob Sprachkurs, Yoga, Tai-Chi, Gymnastik, Computer- oder Fotografiemark – im akzent forum stehen über 300 verschiedene Angebote zur Auswahl. Es gibt ein eigenes Kurszentrum für Bildung, eine Turnhalle sowie ein eigenes Fitnesscenter mit Krafraum, Gymnastikhalle und Physiotherapie. Interessierte sind herzlich willkommen, sich beraten zu lassen oder das eine oder andere Angebot gleich auszuprobieren.

Daneben erbringt Pro Senectute beider Basel eine Vielzahl an Dienstleistungen, die das Leben zu Hause angenehmer machen: So steht ein professionelles Reinigungsteam für die Wohnungsreinigung zur Verfügung, genauso wie Gärtner für die Pflege des Gartens. Zudem kümmern sich die Mitarbeiterinnen von Pro Senectute um das leibliche Wohl ihrer Klienten: Sie liefern ausgewogene Mahlzeiten, angepasst auf die individuellen Bedürfnisse, persönlich nach Hause. Zudem führt Pro Senectute auch Umzüge und Räumungen durch.

Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie an: Tel. 061 206 44 44; oder schreiben Sie eine E-Mail: [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch). Die Übersicht über alle Angebote und noch viel mehr finden Sie im «akzent magazin», der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder auf der Website: [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)



## Buchtipps



### Kochen für das Herz Wenig Salz – viele Gewürze

Dass salzarm nicht fad bedeutet, zeigt dieses Kochbuch mit salzarmen Rezepten für ein gesundes Herz.

Burnier, M., und Bänziger, E. (2009)  
ISBN: 3037803835  
Preis: CHF 29.80  
Schweizerische Herzstiftung und Fona Verlag, Lenzburg

### Die guten Fette und Öle

Eine Ernährungsweise nach mediterraner Art unter Verwendung gesunder Fette und Öle kombiniert mit einer täglichen Portion Bewegung tut dem Herzen gut.

Mordasini, R., und Bänziger, E. (2010)  
ISBN: 3037804025  
Preis: CHF 28.90  
Schweizerische Herzstiftung und Fona Verlag, Lenzburg

### Arteriosklerose – die stille Gefahr

Dieses umfangreiche Sachbuch richtet sich an die medizinisch interessierte Bevölkerung, ist aber auch ein guter Ratgeber für Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten.



ISBN: 3456846975  
Preis: CHF 24.90  
Schweizerische Herzstiftung und Verlag Hans Huber AG, Bern

Weiter Bücher unter:  
[www.swissheart.ch/shop](http://www.swissheart.ch/shop)



# Bâalance

**Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden  
für alle ab 50 Jahren**

## Kurse und Adressen



### **akzent forum**

Das akzent forum, eine Marke von Pro Senectute, bietet unzählige Kurse in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport 50+ an. Zwei eigene Krafträume runden das Angebot ab. Weitere Informationen unter [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)



### **Gsünder Basel**

Der Verein engagiert sich für die Gesundheitsförderung von erwachsenen Personen. Die Angebote rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung bieten Abwechslung und neue Impulse.

Weitere Informationen unter [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

### **Schweizerische Herzstiftung**

Die Schweizerische Herzstiftung ist aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag, fördert die Forschung im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und informiert über Präventionsmöglichkeiten.

Weitere Informationen unter [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)



### **Pro Senectute**

Pro Senectute steht als Fach- und Dienstleistungsorganisation im Dienste der älteren Menschen der Schweiz. Sie bietet unterschiedliche Dienstleistungen im Bereich Haushalt, Hilfsmittel und Finanzen an.

Weitere Informationen unter [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)



### **SeniorenUni**

Die SeniorenUni wird von der Stiftung Volkshochschule und der Seniorenuniversität beider Basel zusammen mit der Universität Basel geführt. Die angebotenen Veranstaltungen behandeln Themen aus verschiedenen Wissensgebieten der einzelnen Fakultäten.

Weitere Informationen unter [www.vhsbb.ch/senioreuni](http://www.vhsbb.ch/senioreuni)

### **Seniorenforum Basel-Stadt**

Ziel dieser Internetplattform ist es, die unterschiedlichen altersrelevanten Informationen zu ordnen und damit leichter zugänglich zu machen. Zu finden sind viele Tipps, Checklisten und Links zu Informationsbroschüren.

Weitere Informationen unter [www.seniorenbasel.ch](http://www.seniorenbasel.ch)

### **Weitere Informationen**

Gesundheitsdepartement  
Basel-Stadt  
Abteilung Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
[abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)  
[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)

Partner:



**Schweizerische  
Herzstiftung**

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

**SENIOREN FORUM  
BASEL-STADT**

SENIORENORGANISATIONEN UND KANTON ALS PARTNER



**Baselstädtischer Apotheker-Verband**