

MEDIZINKOLUMNE

Soll ich mich gegen Grippe impfen lassen? Das ist derzeit eine der am häufigsten gestellten Fragen in jeder Arztpraxis. Der Winter hat nach dem langen, schönen Herbst jetzt doch begonnen – und damit unweigerlich die nächste Grippesaison.

Ist die Grippe erst einmal ausgebrochen, gibt es keine spezifische Behandlung, sondern nur eine symptomatische Therapie. Die echte Virusgrippe (Influenza) ist nach wie vor keine einfache Erkältungskrankheit (wie der grippale Infekt), sondern eine potenziell lebensbedrohliche Erkrankung! Genau das hat jetzt eine US-amerikanische Forschungsgruppe bestätigt.

Die Ergebnisse haben selbst mich erschüttert: Wenn man an einer schweren Influenza erkrankt, steigt das Herzinfarkttrisiko auf das Sechsfache an. Und der Ver-

lauf dieser Herzinfarkte ist deutlich schlechter als ein Herzinfarkt ohne begleitende Virusgrippe. Erklären können die Forscher den Anstieg der Herzinfarktrate und den komplikations-trächtigeren Verlauf durch den Entzündungsreiz im Blut, den beschleunigten Puls, die hohen Körpertemperaturen – und das damit verbundene Flüssigkeitsdefizit des Körpers.

Neben Hygienemaßnahmen stellt die Impfung die einzige Prophylaxe dar. Hierbei werden abgetötete oder abgeschwächte Krankheitserreger verabreicht, damit unser Immunsystem Abwehrstoffe, die sogenannten Antikörper, bildet.

Kommt man danach tatsächlich mit dem Erreger in Kontakt, wird dieser in der Regel erkannt – und sofort unschädlich gemacht. Die Er-



Grippe erhöht das Herzinfarkttrisiko

Von Dr. Barbara Richartz

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, warum eine Gripeschutzimpfung besonders wichtig ist.

folge vieler Impfungen sind beispielsweise und die Liste ist lang: Masern, Mumps, Röteln, Tetanus, Keuchhusten, Diphtherie, Hepatitis B und natürlich die saisonale Grippe, um nur einige zu nennen. Nichts Vergleichbares hat den medizinischen Fortschritt im 20. Jahrhundert derart geprägt.

Dennoch: Kaum ein Thema wird in der Öffentlichkeit so kontrovers diskutiert. Besonders die Angst vor möglichen Impfschäden treibt uns um. Und mit Impfschaden ist natürlich keine Rötung an der Einstichstelle gemeint, sondern Komplikationen mit bleibenden Schäden. Heute ist der Impfstoff allerdings sehr sicher – Komplikationen treten statistisch betrachtet bei weniger als einem von einer Million Geimpften auf!

Wer sollte sich jetzt impfen lassen? Eigentlich jeder ab

dem 65. Lebensjahr. Unabhängig vom Alter sollten sich alle mit einem chronischen Grundleiden wie etwa Krankheiten der Atmungsorgane, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten oder Diabetes impfen lassen.

Zahlreiche Studien zeigen, dass gerade diese Menschen ein erhöhtes Risiko haben, dass die Grippe schwer oder gar lebensbedrohlich verläuft. Der beste Zeitpunkt für die Gripeschutzimpfung ist noch bis Mitte dieses Monats.

Nach der Impfung dauert es etwa 14 Tage, bis das Immunsystem einen wirksamen Schutz gegen die Influenza aufgebaut hat. Vergessen wir also bitte die jährlich aufflammende Diskussion, denn: Die Gripeschutzimpfung ist sicher und sinnvoll!

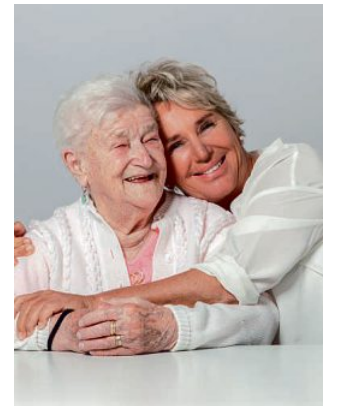
SPENDENAKTION

Oberbayern gegen Altersarmut

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhobener Kopf im Supermarkt: Schon mit 35 Euro im Monat spenden Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region. Eine Patenschaft kostet nur 35 Euro im Monat. Über die Laufzeit entscheiden Sie als Spenderinnen und Spender.

Erster Verein, der Rentner unterstützt

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltner, Chefin des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 11 600 Rentnern geholfen.“



Ein Herz und eine Seele: Vereinschefin Lydia Staltner (r.) mit der Rentnerin Johanna Ostermeier.

Darunter sind vor allem Frauen. Denn: „Altersarmut betrifft insbesondere Frauen! Sie verdienen weniger und arbeiten oft in Teilzeit, um die Kinder großzuziehen. Häufig sind sie auch für die Pflege der Eltern zuständig“, sagt Staltner. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“

Schenken auch Sie ein bisschen Würde

Sie können ältere Menschen in Not als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisungen gehen bitte auf das Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstr. 15, 81541 München) bei der Sparda-Bank München – mit BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010; BIC: GENODEF1S04. (Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an.) Oder spenden Sie online, die Adresse lautet: www.seniorenhilfelichtblick.de/spendenformular-paten-schaft/ Der Verein ist gemeinnützig. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls im Internet, unter: www.seniorenhilfelichtblick.de.

Seit 11 Jahren gemeinsam gegen Altersarmut

Sparda-Bank

Münchner Merkur
HEIMATZEITUNGEN

LichtBlick
Seniorenhilfe e.V.

Auf der Insel der 100-Jährigen

Ein langes und gesundes Leben – an einigen Flecken der Welt scheint dies besonders häufig der Fall zu sein. „Blue Zones“ heißen jene Gebiete, in denen Menschen deutlich länger leben als anderswo. Aber: Was sind ihre Geheimnisse? Eine Spurensuche.

VON ANJA REITER

Alles begann auf Sardinien. Die Inselbewohner prahlten dort seit jeher mit ihrer besonderen Langlebigkeit. Und der belgische Demograf Michel Poulain wollte es schließlich genau wissen: Ließ es sich statistisch wirklich beweisen, dass die Sarden im Schnitt besonders alt wurden?

Vor knapp 20 Jahren wühlte er sich deshalb durch die Geburtsdaten und Sterberegister der Inselbewohner. Dank seiner akribischen Aktenarbeit identifizierte Poulain am Ende eine Handvoll Bergdörfer auf der Insel, in denen sich die Zahl der Hochbetagten tatsächlich häufte: 21 von 10 000 Einwohnern erreichten in diesen Orten ihr 100. Lebensjahr. Nur mal zum Vergleich: In den USA trifft das im Schnitt gerade mal auf vier von 10 000 zu.

Mit einem blauen Stift malte Poulain nun auf der Landkarte Kreise um die auffälligsten Orte. Die „blauen Zonen“, die sogenannten „blue zones“, waren geboren. Neben den Bergdörfern in Sardinien identifizierte Poulain später die Insel Ikaria in Griechenland, Okinawa in Japan, Nicoya in Costa Rica und die Stadt Loma Linda in Kalifornien als Hochburgen der Hochbetagten. Nur: Was genau haben diese Regionen gemeinsam – und was können wir hierzulande von den Menschen dort lernen?

Sucht man nach den Gemeinsamkeiten von Poulains „blauen Zonen“, stößt man zuerst auf viele Widersprüche: Während die Japaner auf Okinawa ihren Menüplan auf Fisch und Algen aufbauen, vertrauen die Griechen ihrer mediterranen Kost. Während die Adventisten im kalifornischen Loma Linda ihre Langlebigkeit mit dem Verzicht auf Alkohol begründen, sehen die Sarden im regelmäßigen Rotweinkonsum ihren Jungbrunnen. Gibt es dennoch etwas Allgemeingültiges, was man von den „blau-



Idyllische Aussichten, auch im übertragenen Sinn: Unser Foto zeigt Berge auf Sardinien. In mehreren Dörfern leben hier Menschen, die besonders alt werden. 21 von 10 000 Einwohnern erreichten in diesen Orten ihr 100. Lebensjahr, heißt es in einer statistischen Auswertung. Ein Spitzenwert! DPA

Wie Anti-Aging mit dem richtigen Sport klappt

Wer sein Leben mithilfe von Sport verlängern will, sollte auf Sport setzen – und dabei vor allem auf eine Trainingsform. Das schreibt jetzt die „Ärzte-Zeitung“ und bezieht sich dabei auf eine neue Studie. Demnach tut Ausdauertraining, etwa auf dem Laufband, dem Herzen gut – und auch den „Telomeren“.

Telomere sind Abschnitte unserer DNA, um genau zu sein: die Enden unserer Erbgutfäden. Dieser DNA-Teil ist von entscheidender Bedeutung für eine gesunde Zellteilung und -funktion. **In der Studie zeigte sich,** dass bei sportlicher Belastung die „Telomerase-aktivität“ und die Länge der Telomere

zunahm – allerdings nur beim Ausdauer- oder Intervalltraining, nicht dagegen beim Krafttraining. Ausdauersport ist auch ganz offensichtlich aus Sicht von Kardiologen zu bevorzugen, schreiben die Autoren zum Abschluss ihrer Studie. Denn dieser Sport hält das Herz fit.

Doch wie nachhaltig sind all diese Effekte? Auch hier gibt es eine klare Antwort: Je länger, umso besser. Oder, etwas wissenschaftlicher formuliert: Jahrelanges Training würde die Verkürzung der Telomere sowohl in Mäusen als auch in Menschen verringern. Es sei also kein vorübergehender Effekt. bn

en Zonen“ lernen kann? Die regionale Diät kann aus Sicht von Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk nur ein kleines Mosaiksteinchen in der Begründung sein. Kleine-Gunk ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin und Gynäkologe in Nürnberg. Und er sagt ganz klar: „Ein Blue-Zones-Kochbuch ist aus meiner Sicht zu einfach.“ Denn: Zu unterschiedlich seien in den untersuchten Orten die Voraussetzungen der Menschen durch

Gene und Darmflora. Nur mal ein Beispiel: Viele Europäer könnten die sogenannten Phyto-Östrogene in der sojareichen Kost der Japaner gar nicht erst aufnehmen. Viel mehr stechen daher dem Experten andere Gemeinsamkeiten ins Auge. Die „blauen Zonen“ zählten etwa allesamt zu den eher armen Regionen der Welt. Und tatsächlich ist es nicht langer, dass Sardinien und Okinawa noch als Armenhäuser Italiens und Japans galten.

Das heißt konkret: Teure Hormonpräparate und Zellerneuerungs-Kapseln haben offensichtlich weniger mit gesundem Altern zu tun als andere Faktoren, wie: gelebte Gemeinschaft, körperliche Arbeit bis ins hohe Alter und kalorienreduzierte Kost. All das seien Gewohnheiten, die man auch hierzulande kopieren könne, sagt Kleine-Gunk. Nur zu etwa 30 Prozent seien schließlich die Gene für den Alterungsprozess verantwortlich, 70 Prozent

würden vom Lebensstil bestimmt. „Über den Lebensstil kann man also vieles kompensieren!“ Kleine-Gunk hält regelmäßiges Intervall-Fasten, etwa durch das Streichen des Abendbrots, für einen hilfreichen Jungbrunnen. „Der Ministress aktiviert die Zellerneuerung“, sagt er. Daneben seien soziale Kontakte, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung der Schlüssel zum gesunden Altern. „Das sind Dinge, die man auch mit we-

nig Geld meistern kann.“ Am meisten zähle aber immer noch der gute Rat der Oma. Kleine-Gunk meint: „Hör auf zu rauchen, beweg' dich und iss dein Gemüse auf!“ Dafür ist es übrigens nie zu spät.



Unser Experte: **Professor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk**