

Mein Gesundheitspass


Name

Vorname

Telefon

E-Mail



Eine Initiative von  MSD

Der Gesundheitspass wird von der Organisation des Frauengesundheitsgipfels herausgegeben, dem jährlich stattfindenden Fachkongress für Themen rund um die Gesundheit der Frau. Das Ziel des Frauengesundheitsgipfels ist es, die Öffentlichkeit sowie die Entscheidungsträger in Wissenschaft, Gesundheitswesen, Politik, Lehre, Wirtschaft und Sozialbereich auf die spezifischen Bedürfnisse von Frauen in der Gesundheitsversorgung aufmerksam zu machen. Der Frauengesundheitsgipfel ist eine Initiative von MSD Schweiz. Weitere Informationen: www.womenshealth.ch. Bestellen Sie unter dieser Adresse auch einen neuen Gesundheitspass für sich selbst oder für Verwandte und Bekannte.

Wie hoch ist Ihr Blutdruck? Nehmen Sie genügend Kalzium zu sich? Kennen Sie Ihren Body Mass Index? Vielleicht haben Sie diese und andere Werte schon einmal messen oder berechnen lassen. Aber wetten, dass das schon lange her und der Zettel mit der Auswertung irgendwo verschwunden ist?

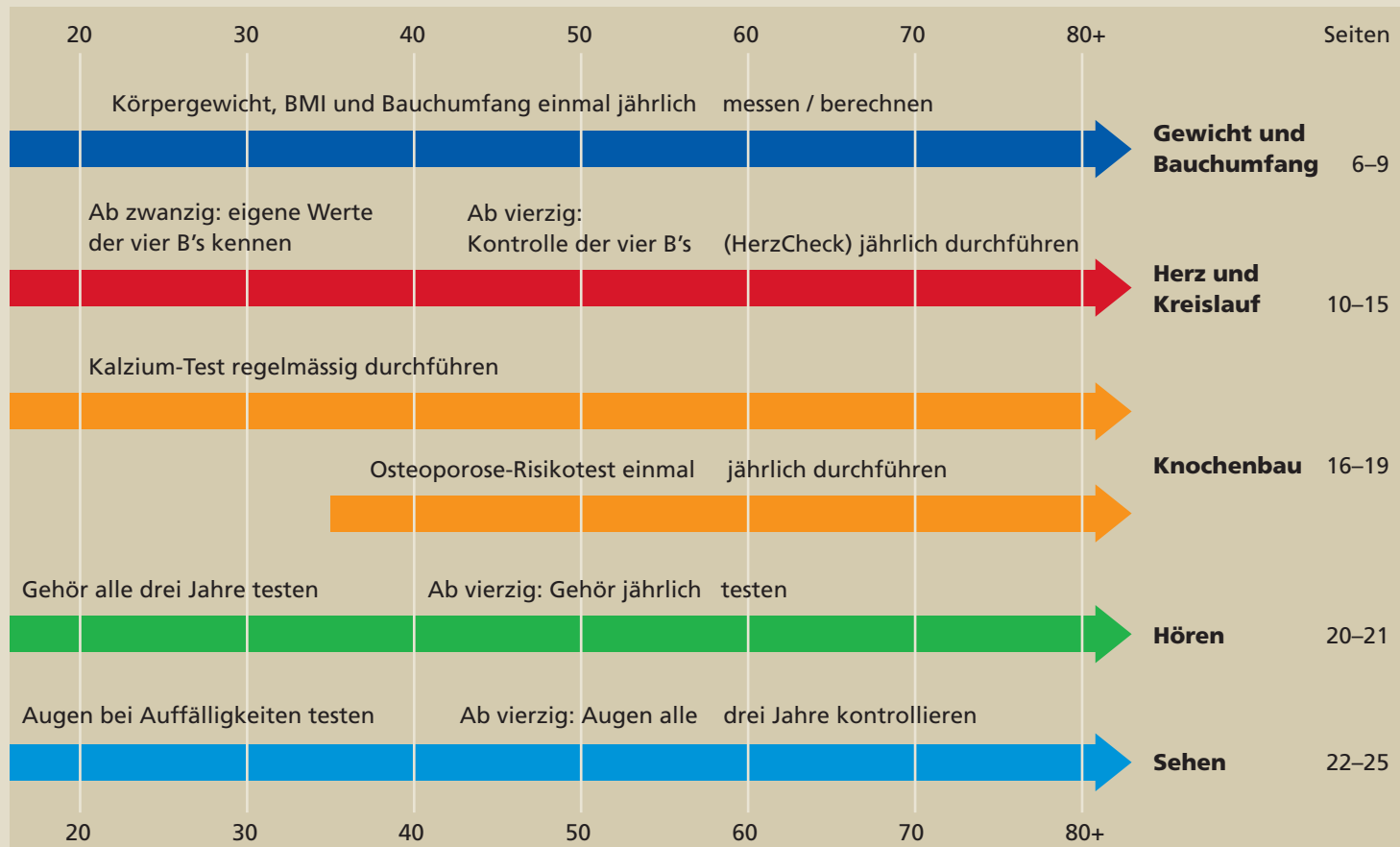
Sie halten Ihren Gesundheitspass in den Händen, der Ihnen verschiedene Vorteile bietet:

- Er erinnert Sie an die wichtigsten Checks, die Sie regelmässig durchführen sollten.
- Er bietet genügend Platz, damit Sie, Ihr Arzt oder Ihr Apotheker Ihre Gesundheitswerte eintragen können.
- Übersichtliche Vergleichstabellen ermöglichen Ihnen eine Einschätzung Ihrer Werte.

Kurz: Sie brauchen nur diesen einen Pass für Ihre wichtigsten Gesundheitsinformationen.

Viele Menschen warten mit Gesundheitschecks zu lange. Zudem halten sich falsche Ideen hartnäckig in den Köpfen: So glauben viele Leute, Osteoporose sei eine reine Frauenkrankheit, Herzinfarkte hätten nur Männer und Hörprobleme nur alte Leute.

Wer gesund bleiben möchte, tut daher gut daran, sich frühzeitig mit einigen Themen auseinanderzusetzen. Ihr Gesundheitspass hilft Ihnen dabei.





Geburtsdatum

Blutgruppe

Bekannte Allergien und Unverträglichkeiten

Besondere Krankheiten
(z. B. Diabetes, Krebserkrankungen)

Operationen

Bekannte Krankheiten in der Familie

Medikamente

Über- und Untergewicht sind in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet. In vielen Ländern – auch in der Schweiz – ist mehr als ein Drittel der Bevölkerung übergewichtig. Von Magersucht sind heute nicht mehr nur Frauen betroffen, sondern auch Männer und immer öfter auch Kinder.

Übergewicht ist ein bedeutender, aber vermeidbarer Risikofaktor für Herzkrankheiten. Zusätzlich leidet der Bewegungsapparat unter zu hohem Gewicht, zum Beispiel durch die verstärkte Abnützung von Gelenken (Arthrose). Übergewicht kann durch ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung vermieden werden. Mangelernährung führt oft zu Untergewicht und erhöht das Risiko für Osteoporose.

Der Body Mass Index (BMI) ist ein Indikator für gesundes Körpergewicht.

Er wird folgendermassen berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergrösse} \times \text{Körpergrösse (in m)}}$$

Körpergrösse, Körpergewicht und BMI sollten mindestens einmal pro Jahr gemessen respektive berechnet werden.

BMI Frauen			BMI Männer		
Normalgewicht	Übergewicht	Schweres Übergewicht (Adipositas)	Normalgewicht	Übergewicht	Schweres Übergewicht (Adipositas)
19 – 24	24 – 30	> 30	20 – 25	25 – 30	> 30

Das Herz schlägt im Ruhezustand durchschnittlich zwischen 50 und 90 Mal pro Minute. Dabei pumpt es fünf bis sechs Liter Blut durch den Körper. Auf Grund der vitalen Bedeutung der Blutversorgung müssen Herz und Gefässe vor Schäden geschützt werden.

Die vier B's sind die wichtigsten Faktoren für ein gesundes Herz-Kreislauf-System: Bauchumfang, Blutdruck, Blutfette (Cholesterin) und Blutzucker.

Ab dem 20. Lebensjahr sollten Sie die Werte Ihrer vier B's kennen, ab vierzig jährlich messen lassen. Ausnahme: Der Blutdruck sollte schon ab dem 18. Lebensjahr einmal jährlich durch eine Fachperson kontrolliert werden.

Zur Ermittlung Ihres Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfiehlt sich der Risikotest der Schweizerischen Herzstiftung (www.swissheart.ch/risikotest).

Die persönlichen Werte können beim Arzt oder in einer der 350 Apotheken mit dem HerzCheck® bestimmt werden (Adressen: www.swissheart.ch/herzcheck).

Bauchumfang siehe «Gewicht und Bauchumfang»

Blutdruck

Ein normaler Blutdruck liegt unter 140 (oberer Wert) zu 90 (unterer Wert) mmHg. Ist mindestens ein Wert erhöht, spricht man von Bluthochdruck, einem Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Übergewicht, fett- und salzreiche Ernährung, übermässiger Alkoholkonsum, Rauchen, Bewegungsmangel sowie chronische Stress- und Angstzustände können Bluthochdruck begünstigen.

Bei leichtem Bluthochdruck helfen meistens Veränderungen des Lebensstils. Bei mässigem bis schwerem Bluthochdruck sind möglicherweise blutdrucksenkende Medikamente nötig, um gravierende Folgen wie Hirnschlag, Herzinfarkt oder Herzinsuffizienz zu vermeiden.

Leichter Bluthochdruck	Mässiger Bluthochdruck	Schwerer Bluthochdruck
≥ 140/90 mmHg	≥ 160/100 mmHg	≥ 180/110 mmHg

Blutdruckmessungen können beim Hausarzt oder in Apotheken durchgeführt werden. Sie können Ihren Blutdruck auch zu Hause mit einem vollautomatischen Gerät selbst messen.

Blutfette (Cholesterin)

Cholesterin wird im Körper für den Zellaufbau benötigt. Konstant hohe Blutfettwerte fördern die Arteriosklerose (Arterienverkalkung) massgeblich. Dabei lagert sich Cholesterin in die Innenschicht der Arterien ein und verengt diese. Neben genetischer Veranlagung sind es vor allem Lebensstilfaktoren wie ungesunde Ernährung, ungenügende körperliche Aktivität und Rauchen, welche sich ungünstig auf die Blutfettwerte auswirken.

Schlecht für Herz und Kreislauf ist vor allem ein Übermass an LDL-Cholesterin, das sich in den Gefässwänden ablagert. Hingegen sammelt das HDL-Cholesterin überschüssiges LDL-Cholesterin ein und befördert es zur Leber, wo es abgebaut wird. Ein hoher HDL-Gehalt im Blut ist daher günstig.

Triglyzeride werden über die Nahrung aufgenommen und in den Fettzellen als Energiespeicher abgelagert. Ein zu hoher Triglyzeridwert ist schädlich.

Ideale Blutfettwerte	Werte für stark gefährdete oder bereits erkrankte Personen	Werte für gesunde Personen
Gesamtcholesterin	< 5.0 mmol/l	< 6.5 mmol/l
LDL-Cholesterin	< 2.6 mmol/l	< 4.1 mmol/l
HDL-Cholesterin	> 1.0 mmol/l	> 1.0 mmol/l
Triglyzeride	< 1.7 mmol/l	< 4.0 mmol/l

Blutzucker

Personen, deren Blutzucker erhöht ist (Diabetiker), haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag oder Durchblutungsstörungen in den Beinen. Diabetes Typ-1 ist eine – oft angeborene – Stoffwechselstörung. Diabetes Typ-2 tritt häufig in Abhängigkeit zu Übergewicht auf. Seine Entstehung kann durch gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung vermieden werden.

Normale Blutzuckerwerte bei leerem Magen: < 5.6 mmol/l

Normale Blutzuckerwerte

bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit: < 7.8 mmol/l

Cholesterin- und Blutzuckermessungen können beim Hausarzt oder in Apotheken durchgeführt werden.

Bis ins Alter von etwa 30 Jahren bauen sich die Knochen eines Menschen auf. Danach beginnt der Abbau und sie werden langsam schwächer. Bei einer Osteoporose verliert die Knochenstruktur unaufhaltsam an Dichte und Qualität. Dadurch wird sie löchrig, büsst an Stabilität ein und es kann bei minimaler Belastung zum Bruch kommen. Osteoporose gilt immer noch als Frauenkrankheit, dabei sind auch Männer zunehmend betroffen. Die beste Vorsorge gegen Osteoporose ist die Früherkennung und eine ausgewogene Ernährung.

Zur Ermittlung Ihres Osteoporose-Risikos empfiehlt sich der Test auf www.osteoswiss.ch. Ihr Resultat können Sie in die persönliche Tabelle auf Seite 19 eintragen. Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten, lassen Sie sich bitte von einem Arzt beraten. Wird eine Osteoporose vermutet, kann zur Diagnose die Knochendichte gemessen werden (DXA-Messung).

Der Osteoporose-Risikotest sollte einmal jährlich durchgeführt werden.

Kalzium: ein lebenswichtiger Mineralstoff

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Früchten und Gemüse, Eiweiss sowie genügend Mineralstoffen ist ein Muss für gesunde Knochen. Dabei ist vor allem auf eine ausreichende Versorgung mit Kalzium zu achten. Besonders gute Lieferanten sind Milch, Käse, Joghurt, Sauermilch oder Quark.

Vitamin D für gesunde Knochen

Vitamin D unterstützt die Aufnahme des Kalziums aus dem Darm und hilft somit, die Knochen zu stärken. Es verbessert gleichzeitig die Muskelkraft und reduziert dadurch das Risiko von Stürzen.

Mit Hilfe von Sonnenlicht stellt der Körper zwar selbst Vitamin D her. Im Alter nimmt die körpereigene Produktion bei Männern und Frauen jedoch stark ab. In Nahrungsmitteln ist Vitamin D nur geringfügig vorhanden, hauptsächlich in fetten Fischen wie Räucheraal, Lachs und Sardinen. Fachleute empfehlen daher zur Vorbeugung und Therapie von Osteoporose die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten.

Die Hörfähigkeit kann im fortschreitenden Alter abnehmen. Bei rechtzeitigem Einsatz von Hörhilfen kann dieser Prozess verlangsamt werden. Immer mehr sind heute auch Junge von Schwerhörigkeit betroffen. Die Hörschäden entstehen durch hohe Lärmbelastung oder das Hören von zu lauter Musik. Der Schutz des Gehörs ist deswegen wichtig.

Der Mensch hört einen Frequenzbereich vom schrillen Piepen (12 kHz) bis zum tiefen Brummtton (0.125 kHz).

Die menschliche Stimme bewegt sich beim Sprechen in einem Spektrum zwischen 0.5 kHz bis 3 kHz.

Bei einem Hörtest wird gemessen, bei welcher Lautstärke (dB) verschieden hohe Töne (Frequenzen) wahrgenommen werden.

Das Gehör sollte routinemässig alle 3 Jahre getestet werden. Ab vierzig sollte der Test jährlich durchgeführt werden. Bei Auffälligkeiten oder Einschränkungen im Alltag empfiehlt sich eine Kontrolle.

Hörtests können beim Ohrenarzt oder in einem Akustik-Fachgeschäft durchgeführt werden.

Keine Auffälligkeiten oder Einschränkungen:
kein Handlungsbedarf

Alle Werte < 20 dB

Leichte Auffälligkeiten und Einschränkungen im Alltag:
jährlicher Hörtest empfohlen

Werte > 20 dB

Auffälligkeiten und Einschränkungen im Alltag:
Ratschläge des Akustikers oder Ohrenarztes befolgen

Werte > 30 dB



Meine persönlichen Werte

Datum		Alle Werte in Ordnung	Bei folgenden Frequenzen liegen die Werte über 20 dB
Beispiel: 30.04.2010	Rechtes Ohr	✓	
	Linkes Ohr		6 kHz, 8 kHz
	Rechtes Ohr		
	Linkes Ohr		
	Rechtes Ohr		
	Linkes Ohr		

Fehlsichtigkeiten wie Kurz- oder Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Alterssichtigkeit sind weit verbreitet. Sie können mit Brillen oder Kontaktlinsen meist korrigiert werden.

Um die Augen zu schonen, sollte man beim Lesen auf gute Beleuchtung achten, im starken Sonnenlicht eine Sonnenbrille tragen und an gefährdeten Arbeitsplätzen oder bei längeren Motorrad- und Velofahrten eine Schutzbrille aufsetzen.

Bei einem Sehtest werden für beide Augen (R, L) Korrekturen ermittelt. Der dabei verwendete Wert ist die Dioptrie (dpt). Die sphärischen Werte (Sph.) geben Auskunft über Kurzsichtigkeit (minus); die Angaben zu Zylinder (Cyl.) und Achse (A.) bezeichnen Werte zur Hornhautverkrümmung. Die Addition (Add.) schliesslich zeigt eine allfällige Nahkorrektur des Glases oder der Linse auf.

Das Sehvermögen sollte bei Auffälligkeiten oder Einschränkungen im Alltag beim Optiker oder Augenarzt getestet werden. Ab 40 Jahren empfiehlt es sich, die Augen alle drei Jahre vom Augenarzt kontrollieren zu lassen.

Sehtests können beim Augenarzt oder in einem Optikergeschäft durchgeführt werden. Nehmen Sie beim nächsten Sehtest den Gesundheitspass für den Eintrag der Werte mit.

Meine persönlichen Werte

**Brille**

Datum		Sph.	Cyl.	A
	R			
	L			
	Add.			
	R			
	L			
	Add.			
	R			
	L			
	Add.			

Meine persönlichen Werte

**Kontaktlinsen**

Datum		Sph.	Cyl.	A
	R			
	L			
	Add.			
	R			
	L			
	Add.			
	R			
	L			
	Add.			

Hausarzt

Name
Telefon
Adresse
E-Mail

Ärztzentrum/Spital

Name
Telefon
Adresse
E-Mail

Krankenversicherung

Name
Telefon
Versicherten-Nummer

Weitere wichtige Adressen

OsteoSwiss

Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz
Groupe d'action ostéoporose Suisse
Gruppo di lavoro osteoporosi Svizzera

Schweizer Patientenorganisation OsteoSwiss. Kompetente, umfassende und leicht verständliche Informationen über alle Aspekte der Krankheit Osteoporose erhalten Sie auf www.osteoswiss.ch.



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag
Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale
Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

Schweizerische Herzstiftung. Alles über Aufklärung und Prävention, die Beratung und Betreuung von Herzpatienten sowie die Förderung der Herz-Kreislauf-Forschung finden Sie auf www.swissheart.ch.

Herzlicher Dank für die Zusammenarbeit geht auch an: Frau Dr. med. Dragana Radovanovic, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Leiterin Herzinfarktregister AMIS Plus.

Der Gesundheitspass ist ein Hilfsmittel zur übersichtlichen Erfassung persönlicher Gesundheitswerte. Er ersetzt in keinem Fall die Beratung durch Fachpersonen in den verschiedenen Gesundheitsbereichen. Die Angaben in den Vergleichstabellen sind Durchschnittswerte für die Einschätzung der allgemeinen Gesundheit und können unter Umständen variieren (z.B. bei bestehenden Krankheiten). Wo geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Gesundheitswerten existieren sind diese in den Vergleichstabellen aufgeführt.