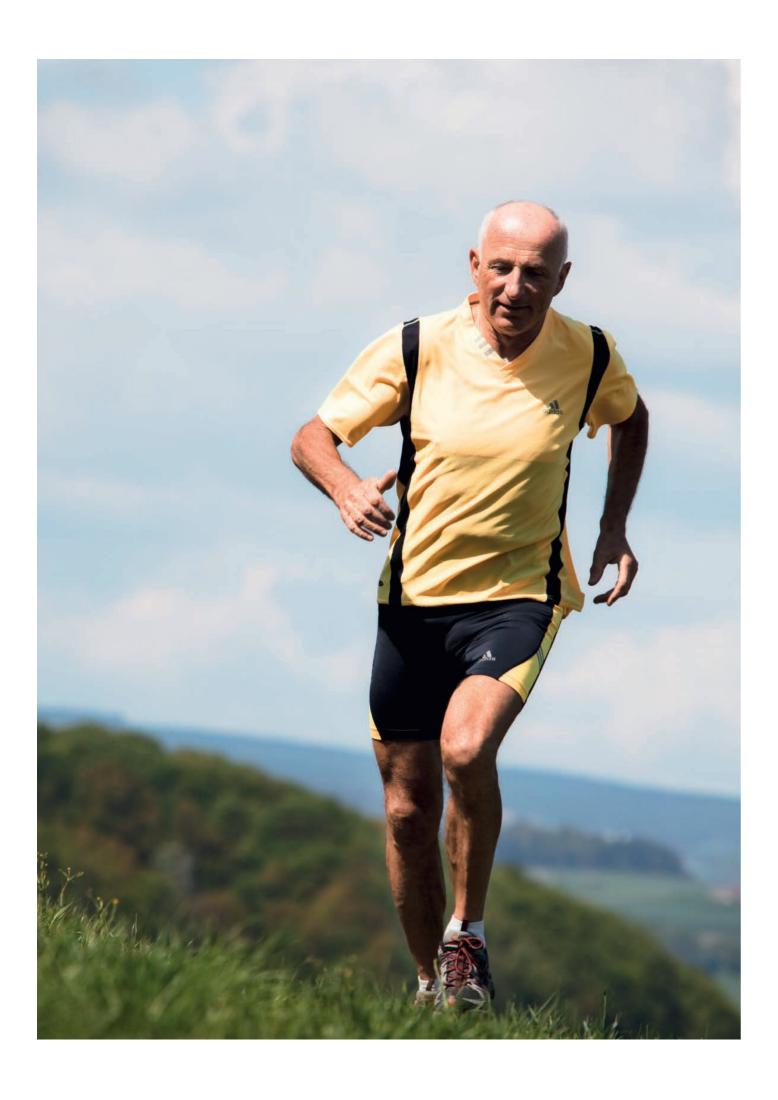
graubünden-bewegt.ch

Ausgabe 1/2016

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität ab dem 55. Lebensjahr





«Wem das Herz hüpft, dem ist kein Weg zu weit.»

Sorbisches Sprichwort¹



Liebe Bündnerin, lieber Bündner

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Wir unterstützen und begleiten deshalb zahlreiche Initiativen und Programme im Kanton mit der Absicht, Ihr Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

Wir setzen uns mit unseren Partnerorganisationen dafür ein, die Lebensverhältnisse in den Gemeinden so zu gestalten, dass sie der Gesundheit zuträglich sind (sichere Gehwege, soziale Kontaktmöglichkeiten, Gesundheitskurse etc.). Diese Lebensverhältnisse sollen es Ihnen erleichtern, sich gesundheitsbewusst zu verhalten. Veränderungen hin zu einem gesünderen Lebensstil sind in der Regel nicht riesig. Vielmehr sind es kleine und stetige Schritte, welche Ihrer Gesundheit, insbesondere Ihrem Herz und Ihrem Kreislauf, guttun.

Unsere fünfte Ausgabe des Magazins «Salute!» soll Ihnen als Wegweiser bei den sieben wichtigsten Schritten zur Erhaltung der Gesundheit dienen. Gehen Sie den Weg gemeinsam mit Gleichgesinnten.

Schritt 1: Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Schon dreimal zehn Minuten im Tag bringen Ihren Kreislauf in Schwung und stärken das Herz.

Schritt 2: Gehen Sie leichter durchs Leben, erhalten Sie sich ein Körpergewicht, welches Ihr Herz und Ihre Gefässe nicht übermässig belastet. Achten Sie auch darauf, ob Ihre Kleider ungewollt zu weit werden, damit Sie einer Mangelernährung rasch entgegenwirken können.

Schritt 3: Ernähren Sie sich abwechslungsreich. Sorgen Sie dafür, dass Sie Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte und Fisch auf dem Teller haben. Im Alter besonders wichtig sind Eiweiss, Rapsund Olivenöl sowie Milchprodukte. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Schritt 4: Sorgen Sie vor. Messen Sie Ihren Blutdruck regelmässig, lassen Sie die Blutzuckerwerte und Ihre weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin abklären.

Schritt 5: «Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren.» Geniessen Sie alkoholische Getränke mit Mass.

Schritt 6: Reduzieren Sie Ihren Zigarettenkonsum, oder versuchen Sie, ganz von den Zigaretten loszukommen. Sie setzen sonst Ihr Herz einer zusätzlichen Belastung aus.

Schritt 7: Ärgern Sie sich weniger, entspannen Sie sich mehr. Mit Stress bewusster umzugehen, kommt Ihrem Blutdruck und Ihrem Nervenkostüm zugute. Finden Sie heraus, was Sie gern tun und was auf Sie entspannend wirkt.

Fassen Sie sich ein Herz, liebe Leserinnen und Leser. Gönnen Sie sich einen gesunden Lebensstil, und machen Sie den ersten Schritt!

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und ein gutes Lebensgefühl.

Regierungspräsident Dr. Christian Rathgeb, Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit des Kantons Graubünden

¹ Die Sorben sind ein westslawisches Volk, das in der Ober- und Niederlausitz in den L\u00e4ndern Sachsen und Brandenburg lebt und in Deutschland als nationale Minderheit anerkannt ist.

Das Herz-Kreislauf-**System**



Das Transportsystem unseres Körpers

6



«Schmerz oder Engegefühl im **Brustbereich unter Belastung** sind oft Zeichen für einen drohenden Herzinfarkt.»

Dr. med. Peter Müller, Chefarzt Kardiologie, Kantonsspital Graubünden

Die Risikofaktoren



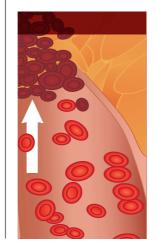
Bluthochdruck eine stille Gefahr

10



Risikofaktoren für Bluthochdruck

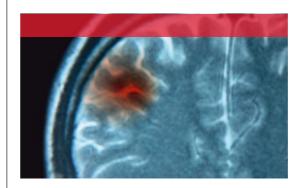
12



Arteriosklerose gefährlicher **Engpass**

14

Was kann ich tun?



Herzinfarkt und Hirnschlag jede Minute zählt!

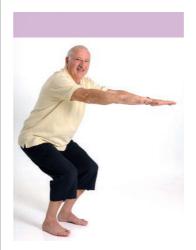
Wie erkenne ich einen Infarkt?

16

«Ein völlig neues **Lebensgefühl»**

Margritta Räber lebt mit einem Herzschrittmacher und ist aktive Herzgruppen-Teilnehmerin.

18



Tipps für mehr Bewegung im Alltag

21

Förderung der **Durchblutung** jeder Schritt zählt

22



«Eine Stammapotheke zu haben hat viele Vorteile.»

Monika Fehr, Vizepräsidentin des Bündner Apothekerverbandes

24



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

26



Domleschg 55+: für eine lebenswerte Gemeinde

Das Projekt fördert Angebote für ältere Menschen. Ein Einblick in ein erfolgreiches Freiwilligenprogramm.

28

Rätselspass

30

Sturzprävention

31

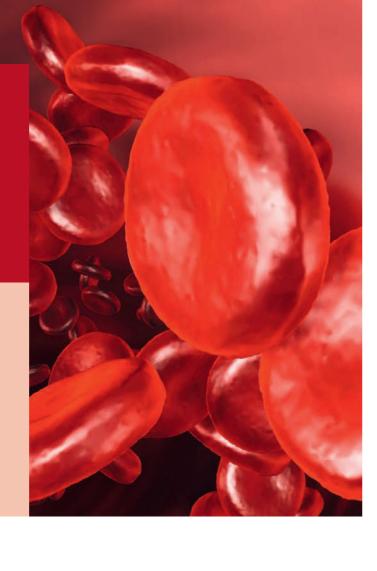
Impressum
© Gesundheitsförderung und Prävention Kanton Graubünden, Hofgraben 5, 7001 Chur Mit Unterstützung der Abteilung Präventivund Sozialmedizin des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

1. Ausgabe 2016, Salute! Nummer 5 Auflage 9'000 Deutsch/2'000 Italienisch Redaktion: Kompetenzzentrum Marketing KM, Chur/Gesundheitsamt Graubünden

Gestaltung: VischerVettiger 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.

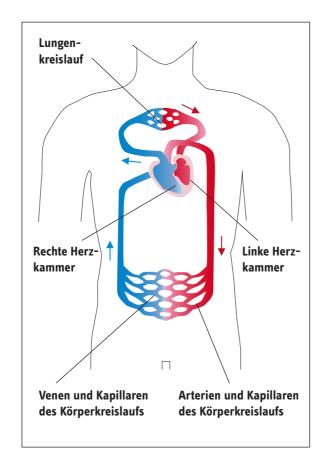


Der Motor des Herz-Kreislauf-Systems ist das Herz, das sich etwas seitlich links vom Brustbein zwischen den Lungen und über dem Zwerchfell befindet. Es funktioniert wie eine Pumpe und hält unser Blut in Bewegung. In Ruhe arbeitet es in einem regelmässigen Rhythmus von 60 bis 90 Schlägen in der Minute. 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.

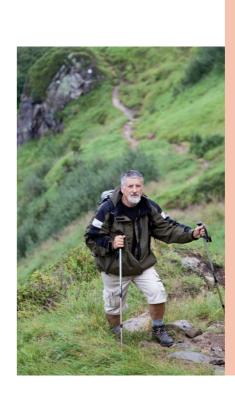
Blutdruck – Druck des Blutes im Gefäss

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 verän-

dert 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 Blutdruckund Cholesterinwerte senkt. Hier einige der wichtigsten Tipps:



Viel Bewegung



 Ausgewogene, gesunde Ernährung



• Wenig Stress



• Nicht rauchen



 Gesundes Körpergewicht

«Schmerz oder Engegefühl im Brustbereich unter Belastung sind oft Zeichen für einen drohenden Herzinfarkt.»

Dr. med. Peter Müller ist Chefarzt Kardiologie am Kantonsspital Graubünden in Chur. Er betreut und behandelt Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen und weiss, welche Symptome auf einen drohenden Herzinfarkt hinweisen. Um das Leben eines akut Betroffenen retten zu können, seien die ersten zwei Stunden entscheidend, sagt er.



to: Susi H

Herzinfarkte sind in der Schweiz die häufigste Todesursache. Welche Alarmzeichen gibt es für einen drohenden Herzinfarkt?

Das ist sehr unterschiedlich. Es gibt Personen mit typischen Beschwerden wie Schmerzen im Brustbereich, die unter Belastung auftreten und in Ruhe sofort wieder verschwinden, oder Personen, die unter Belastung Mühe beim Atmen haben. Ein weiteres Anzeichen für eine Durchblutungsstörung des Herzens ist ein Schmerz, der von der Brust in den Arm ausstrahlt. Es gibt aber auch Leute, vor allem jüngere, die vorher überhaupt keine Beschwerden haben und völlig unvorbereitet einen Gefässverschluss erleiden.

Stimmt es, dass ein Herzinfarkt bei Frauen seltener diagnostiziert wird als bei Männern?

Das wird immer wieder behauptet, ist aber nicht belegt. Tatsache ist, dass Frauen im Durchschnitt rund zehn Jahre später einen Herzinfarkt erleiden als Männer. Bei Männern tritt er vermehrt ab fünfzig, bei Frauen erst ab sechzig Jahren auf. Der Grund hierfür liegt im hormonellen Schutz der Frau.

Welche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es?

Besonders gefährdet sind starke Raucher, Menschen mit Übergewicht, hohem Blutdruck oder hohen Blutfettwerten sowie Diabetiker. Auch die familiäre Disposition, die erbliche Vorbelastung, kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Wie macht sich eine Durchblutungsstörung für Sie als Arzt bemerkbar, und wie wird sie behandelt?

Bei ersten Anzeichen, wie zum Beispiel einer Angina pectoris, einem anfallsartigen Engegefühl oder einem Schmerz im Brustkorb, untersuchen wir die Patienten genauer. Dazu gehört ein Belastungstest auf dem

Fahrrad oder Laufband. Bleibt die Situation unklar, raten wir zur MRI-Untersuchung des Herzens, zur Herzszintigrafie oder direkt zur Herzkatheteruntersuchung. So können wir regional gestörte Durchblutungen mit einer sehr hohen Treffsicherheit feststellen. Beschwerden treten dann auf, wenn drei Viertel eines Blutgefässes verschlossen sind. Kleinere Wandveränderungen der Herzkranzgefässe durch Plaquebildung haben wir alle, die verursachen aber meistens keine Beschwerden. Ist eine Durchblutungsstörung diagnostiziert, folgt eine Herzkatheteruntersuchung. Die Durchblutung im verengten Herzgefäss kann mit der sogenannten Ballondilatation mit Stenteinlage (ein Ballon dehnt das verengte Gefäss, und ein Metallnetz stabilisiert es anschliessend) oder seltener mit einem Bypass (Überbrücken der verengten Stelle) verbessert werden.

Welche Faktoren sind entscheidend, wenn jemand einen Herzinfarkt erleidet?

Wichtig ist, dass ein Herzpatient so schnell wie möglich ins Spital gebracht wird. Die Überlebenschancen sind in den ersten zwei Stunden am besten. Die grösste Verzögerung liegt dabei beim Patienten selbst, wenn er die Symptome nicht richtig deutet oder beispielsweise in der Nacht den Arzt nicht sofort konsultieren will. Wertvolle Zeit verstreicht ausserdem, wenn die Diagnose unklar ist, wenn man also nicht sofort weiss, was los ist. Danach geht es in der Regel schnell, und der Patient wird direkt ins Herzkatheterlabor nach Chur transportiert. Vom Eintritt ins Spital bis das verschlossene Gefäss wieder offen ist, dauert es durchschnittlich weniger als eine Stunde.

Gibt es im Kantonsspital Graubünden spezielle Angebote für Herzpatienten nach einer Operation oder einem Herzinfarkt?

Wichtig ist in beiden Fällen ein auf den Patienten zugeschnittenes Rehabilitationsprogramm, um die körperliche Fitness wieder aufzubauen. Es gibt stationäre und ambulante Angebote. Da das ambulante Programm kostengünstiger angeboten werden kann, ist dieses heute weit verbreitet. Im Kantonsspital Graubünden gibt es seit 2009 ein ambulantes Angebot. Die Patienten kommen während neun bis zwölf Wochen dreimal pro Woche zu uns. Das Programm ist sehr vielseitig und reicht von Ausdauertraining auf dem Laufband oder Fahrrad über Wanderungen und Wassergymnastik bis zu Entspannungsübungen. Daneben gibt es Workshops zu Themen wie Stressbewältigung oder gesunde Ernährung sowie Fachvorträge zu medizinischen Themen. Das Angebot ist ärztlich geführt und wird von speziell ausgebildeten Herztherapeuten betreut.

Was tun Sie persönlich für Ihr Herz-Kreislauf-System?

Ich versuche, gesund zu leben, und esse ausgewogen, fettarm und nur wenig Fleisch. Ausserdem bewege und belaste ich mich regelmässig, indem ich, wenn immer möglich, auf das Auto oder den Lift verzichte.

Interview: Thomas Hobi

Risikocheck Herzinfarkt

Der Test gibt Ihnen Hinweise darauf, wo Ihr persönliches Risiko einzuordnen ist. Weitere Informationen unter: www.swissheart.ch

Bluthochdruck eine stille Gefahr

Bluthochdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. In der Schweiz hat schätzungsweise iede 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.



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

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

11



Risikofaktoren für Bluthochdruck

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel verschlechtert den Zustand des Herz-Kreislauf-Systems und wird dadurch zu

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.

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.



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 Blut**druck 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**



Normales Blutgefäss mit glatter Gefäss-

wand



Ablagerung aus Cholesterin und Zellbestandteilen in der Gefässwand (Plaque). Sie wölbt sich in das Gefässinnere vor und

engt es ein

2



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

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

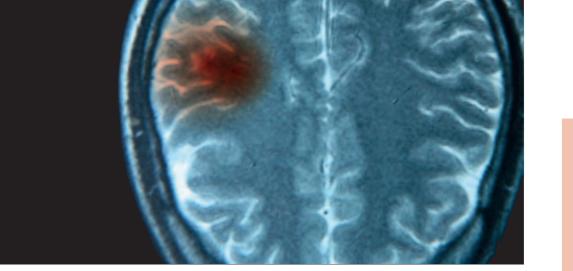


- Blutdruck, Blutzucker und Blutfette regelmässig kontrollieren und sich bei schlechten Werten behandeln lassen
- Für ausreichend Bewegung sorgen und gymnastische Übungen machen, denn regelmässige sportliche Aktivität verbessert die Durchblutung deutlich
- Zu hohen Cholesterinspiegel senken, da sich 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 Herzerkrankung 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.



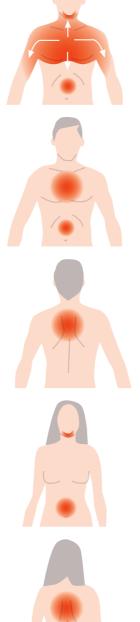
Wie handle ich im Notfall?

- 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, Erstickungsgefühl
- · 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



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 Drehschwindel 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.

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.

Ein völlig neues Lebensgefühl



Die lebensfrohe Margritta Räber strahlt. Dass sie bereits viel Zeit im Spital verbracht hat, ist ihr keineswegs anzusehen. «Als ich dreissig Jahre alt war, begannen meine Herzprobleme in Form von Herzrhythmusstörungen», erzählt sie. Die beruflich und sportlich aktive Frau liess sich davon aber nicht bremsen.

«Ich möchte meine Kinder und Enkelkinder noch möglichst lange geniessen»

«Ich dachte: <jetzt ist fertig.>»

Viele Jahre ging das gut. Aber nach einer Lungenentzündung wurde es so schlimm, dass ihr Partner sie zur Ärztin bringen musste. «Diese schickte mich direkt zu einem Spezialisten ins Kantonsspital Graubünden nach Chur», erinnert sich die 79-Jährige. Ein Herzschrittmacher sei unausweichlich, verkündeten ihr die Ärzte. Ein schwieriger Moment für Margritta Räber, die bereits den Brustkrebs und den Lungenkrebs besiegt hatte. «Ich dachte: (Jetzt ist endgültig fertig.» Nach der Operation realisierte sie, dass das Gerät da ist, um ihr zu helfen.

So fasste sie neuen Mut. «Mein Herzschrittmacher ist mein Giovanni», sagt sie humorvoll und zeigt auf die Körperstelle unter der linken Schulter, wo das batteriebetriebene Gerät hineinoperiert wurde.

Frische Luft und ausgewogene Ernährung

Die Operationsnarbe ist inzwischen gut verheilt. Margritta Räber geht alle sechs Monate zur Kontrolle, trägt immer einen Herzschrittmacherausweis und ein Inhalationsgerät bei sich und nimmt

regelmässig Medikamente für den Blutdruck und die Blutverdünnung. Das Atmen sei heute zwar schwieriger, und sie werde schneller müde, meint sie, und der Verzicht aufs Skifahren falle ihr nicht immer leicht. Aber sie sei einfach nur froh und dankbar, dass sie noch am Leben sei. «Schliesslich möchte ich meine Kinder und Enkelkinder noch möglichst lange geniessen», sagt sie. Dafür tut sie sehr viel. Mindestens eine halbe Stunde täglich bewegt sie sich an der frischen Luft. Und mit ihren Kochkünsten sorgt sie für eine ausgewogene und fettarme Ernährung. Besonders wichtig ist ihr aber, ihre Lunge und ihr Herz regelmässig zu trainieren. Dafür bietet die Herzgruppe Chur ein breites Angebot.

Die Herzgruppe bedeutet nicht nur Bewegung

Jeden Montag um halb zwei Uhr geht das Turnen los. Der Geruch von Schweiss und Turngeräten in der Turnhalle erinnert an die Schulzeit. Frauen und Männer in Trainingsanzügen turnen sich ein. Menschen, die wohl keine einfache Zeit hinter sich haben, bewegen sich lachend und motiviert im Wissen, ihrem Herzen und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun. Dehnen, stabilisieren,





«Die Herzgruppe tut mir richtig gut»

laufen, hüpfen. Alles unter Anleitung von Corina Akhave. «Atmen nicht vergessen!» oder «Immer in Bewegung bleiben!», ruft sie ihren Schützlingen zu, welche sich offensichtlich sehr wohlfühlen in dieser Runde. «Die Herzgruppe tut mir richtig gut», sagt Margritta Räber nach dem Turnen und freut sich schon auf die Wassergymnastik Ende Woche. Die Herzgruppe bedeutet für sie nicht nur Bewegung. Sie hat dort auch Bezugspersonen gefunden und schätzt es, sich mit den Leuten aus der Gruppe auszutauschen. Ihr Leben hat sich stark verändert. «Früher habe ich immer nur daran gedacht, was noch alles zu tun ist», erinnert sie sich. Jetzt nehme sie alles viel gemütlicher. Ein völlig neues Lebensgefühl. Heute fühlt sich Margritta Räber gesund und viel zufriedener. «Ich hatte sehr viel Glück, dass ich meine gesundheitlichen Tiefschläge so gut überwinden konnte», so Margritta Räber, «ohne die Herzgruppe wäre ich nicht da, wo ich heute bin.»

Text: Karin Hobi

Gesunde Gefässe, gesundes Leben

Seit bald zwanzig Jahren setzt sich die Herzgruppe Chur für die Gesundheit von Menschen ein, sei es nach einem Herzinfarkt oder nach einem Eingriff am Herzen, und ebenfalls für Menschen mit Gefässkrankheiten, Diabetes oder Übergewicht. Aber sie setzt sich auch für Präventionsmassnahmen ein, um Risiken zu vermeiden. «Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden» lautet das Motto. Dafür stehen die wöchentlichen Sportaktivitäten Wandern, Turnen und Wassergymnastik unter Anleitung von speziell ausgebildeten Personen im Angebot. Wer bei der Herzgruppe dabei ist, hält sich nicht nur körperlich fit. Die Herzgruppe hilft auch, mit der Psyche im Gleichgewicht zu bleiben, wertvolle Kontakte für den Erfahrungsaustausch zu knüpfen und rundum beraten zu sein. In der Schweiz gibt es 130 Herzgruppen, in Graubünden neben Chur auch in Ilanz, Davos, Klosters und Scuol. Die Herzgruppe Chur ist eine Stiftung und lebt von Beiträgen an die Lektionen sowie von Gönner- und Sponsorenbeiträgen.

Kontakt

Die Herzgruppe Chur bietet Sportaktivitäten für die Gesundheit von Menschen mit Herzund Gefässkrankheiten, Diabetes und Übergewicht. Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

www.herzgruppechur.ch

Wandern: Martha Widmer (079 585 41 93), Helen Comsa (077 417 46 87), Lydia Kohli (081 284 33 38) Turnen: Corina Akhave (081 252 15 84)

Wassergymnastik: Irene Bärtsch

(081 250 45 73)

Verzeichnis aller Herzgruppen in Graubünden: www.swissheartgroups.ch

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.



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



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-Kreislauferkrankungen, Diabetes und anderen Krankheiten vorzubeugen.

Ärzte haben berechnet, dass mit 10000 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 13 000 Schritte joggt zu Fuss einkaufen geht 45 000 Schritte langsam schwimmt 11 000 Schritte schwimmt 13 000 Schritte

Monika Fehr, welche Vorteile hat es, wenn man seine Medikamente immer in der gleichen Apotheke bezieht?

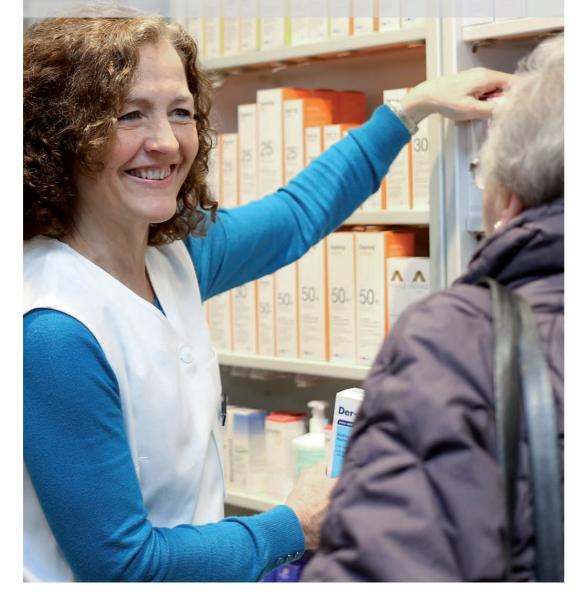
Grundsätzlich muss man natürlich nicht immer in die gleiche Apotheke gehen. Gerade junge Leute, die ab und zu ein Medikament kaufen, können dies sehr wohl in unterschiedlichen Apotheken tun. Wenn man hingegen regelmässig Medikamente einnehmen muss, empfiehlt es sich, immer in die gleiche Apotheke zu gehen. Jede Apotheke muss nämlich ein Kundendossier führen. Das ist gesetzlich vorgeschrieben. Bezieht man alle Medikamente am gleichen Ort, sind sämtliche Produkte, auf Wunsch auch die selber gekauften, aufgeführt, und die Apothekerin oder der Apotheker sieht sofort, wenn sich zwei Präparate nicht vertragen, wenn es zu sogenannten Wechselwirkungen kommt. In einem solchen Fall nehmen wir dann mit dem Arzt oder der Ärztin Kontakt auf und besprechen das weitere Vorgehen. Eine Stammapotheke bietet auch den Vorteil, dass man eine Bezugsperson hat. Wenn wir die Geschichte des Kunden kennen, können wir ihn besser beraten und begleiten.

Welche Präventionsangebote bieten die Bündner Apotheken an?

Kundinnen und Kunden können bei uns verschiedene Gesundheitschecks machen. Wir messen beispielsweise die Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte. Einige Apotheken bieten auch den sogenannten «HerzCheck» an. Dieser Test gibt Auskunft darüber, wie hoch das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist. Ein grosses Thema ist das Impfen. In einigen Kantonen bieten es Apotheken bereits an. Bei uns in Graubünden wird dies ebenfalls bald der Fall sein. Geplant ist, dass Apothekerinnen und

«Eine Stammapotheke zu haben, hat viele Vorteile.»

Monika Fehr ist Vizepräsidentin des Bündner Apothekerverbandes und Inhaberin der Steinbock Apotheke in Chur. Die ausgebildete Apothekerin schätzt den persönlichen Kontakt mit ihren Kundinnen und Kunden. Eine Apotheke verkaufe nicht nur Medikamente, sagt sie, sie berate, betreue und begleite die Menschen auch. Daher sei es wichtig, eine Stammapotheke zu haben.



Apotheker mit einer speziellen Ausbildung die Grippeimpfung und die Impfung gegen Frühsommermeningitis durchführen dürfen. Weiter hat jede Apotheke ein breites Angebot an Informationsmaterial, das abgegeben werden kann.

Was können Seniorinnen und Senioren für ihre persönliche Gesundheit tun?

Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung mit Salat, Gemüse, Früchten, Milchprodukten und bei Bedarf Fleisch und Fisch (siehe auch Infobox Ernährung) sowie Bewegung an der frischen Luft. Neben der Ausdauer sollten dabei auch die Beweglichkeit und das Gleichgewicht nicht zu kurz kommen. Ergänzend zur Nahrung können beispielsweise Präparate mit Omega-3-Fettsäuren eingesetzt werden. Empfehlenswert ist ausserdem, nicht zu viel Alkohol zu trinken und nicht zu rauchen.

Gerade ältere Menschen müssen zum Teil mehrere Medikamente zu unterschiedlichen Zeiten einnehmen. Was kann man tun, um die Medikamente nicht zu verwechseln oder zu vergessen?

Hier gibt es ein praktisches Hilfsmittel, das sogenannte Wochendosett, mit Einteilungen für jeden Wochentag sowie für Morgen, Mittag und Abend. Die Medikamente für eine Woche werden auf diese Fächer verteilt und können so nicht verwechselt werden. Das Wochendosett wird sowohl bei Privatpersonen wie auch in Alters- und Pflegeheimen eingesetzt. Unsere Kundinnen und Kunden können das leere Dosett vorbeibringen, und wir füllen es dann für eine Woche wieder auf.

Wie können Patienten verhindern, dass es zu Wechselwirkungen zwischen den eingenommenen Medikamenten kommt?

Wir sind vom Gesetz her verpflichtet, jedes Medikament, das ein Kunde bezieht, in seinem Kundendossier zu erfassen. Ein Computerprogramm weist uns dann auf allfällige Wechselwirkungen hin. Ist dies der Fall, so schauen wir zusammen mit dem Kunden und seinem Arzt, ob wir die Medikamente ändern oder die Dosierung anpassen müssen. Wer alle Medikamente bei seiner Stammapotheke bezieht, hat ein umfassendes Kundendossier und verringert so das Risiko von Wechselwirkungen.

Können auch Lebensmittel einen Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten haben?

Bei einigen Medikamenten ist es entscheidend, ob man sie vor, während oder nach der Mahlzeit einnimmt, denn dies kann die Aufnahme und die Wirkung des Präparates beeinflussen. Ausserdem weiss man, dass sich Grapefruit negativ auf Medikamente auswirkt. Man sollte sie daher nicht mit Grapefruitsaft einnehmen. Auch alkoholische Getränke sind nicht geeignet. Am besten nimmt man Medikamente immer mit Wasser ein.

Wie wichtig ist Ihnen persönlich Ihre Gesundheit?

Sehr wichtig. Ich bin ein absoluter Bewegungsmensch und mache täglich Sport. Ich bin viel draussen, tanze Ballett, gehe joggen und achte auf eine gesunde Ernährung. Das tut sowohl meinem Körper als auch meiner Seele gut und hilft mir, offen und fröhlich auf meine Kunden zuzugehen.

Interview: Thomas Hobi



Ernährung

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung finden Sie in der Zeitschrift «Salute! 1/2015», welche unter

www.graubünden-bewegt.ch als PDF zur Verfügung steht.



Bündner Apothekerverband

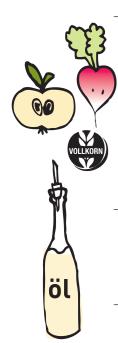
Der Bündner Apothekerverband vertritt die Interessen der Bündner Apotheken. Er koordiniert die Aus- und Weiterbildung der Pharma-Assistentinnen und Apotheker. Auch nationale Präventionskampagnen wie die Aktion «Darmkrebs-Prophylaxe» werden vom kantonalen Verband mitorganisiert.

Infos unter: www.apothekerverein.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 Faden 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, Sojasprossen 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 Zitronenschnitz 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
- 1/2 Bund Grünspargel
- 1 kleiner Brokkoli, in Röschen
- 1 Handvoll Sojasprossen
- 1 kleine Lauchstange
- 1 dl Gemüsebrühe1-2 EL Soiasauce
- Weitere Rezepte unter: 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.

27



Donnerstagnachmittag in Domleschg: Im «Tgea Nue» - dem Haus am Nussbaum - erzählt Clara Bärtsch das Märchen vom Leben eines Schmetterlings. Sieben ältere Frauen lauschen ihr gespannt. «Märchen sind der Spiegel der Seele», erklärt die Kursleiterin. Beim anschliessenden Filzen wird die Geschichte gestalterisch ausgedrückt und verarbeitet. Buntes Vlies und verschiedene Wollstücke liegen auf den beiden grossen, quadratischen Tischen. Die Frauen formen konzentriert Wollstücke zu Kugeln, tauchen sie in warme Seifenlauge und gestalten daraus wunderschöne Blumen aus Filz. Zwischendurch wird gelacht und geplaudert. Man fühlt sich wohl.

Zukunftswerkstatt als Anstoss

Der Filzkurs ist eines von zahlreichen Angeboten im Projekt «Domleschg 55+». Diese Initiative wurde vor drei Jahren von der Gemeinde und zwei aktiven Einwohnerinnen ins Leben gerufen – mit dem Ziel, Tomils mit den Fraktionen Feldis, Scheid und Trans zu einer lebenswerten Gemeinde für die ältere Bevölkerung zu machen. Dazu wurde vom Gesundheitsamt und der Gemeinde eine Zukunftswerkstatt organisiert und die Bedürfnisse der Einwohner aufgenommen. Die am meisten genannten Themen wurden in sechs Gruppen zusammengefasst und in entsprechenden Angeboten umgesetzt: Beispielsweise wird gemeinsam gekocht, kreativ gestaltet und geturnt. Es gibt auch Spielnachmittage. Eine Gruppe kümmert sich um den Unterhalt von Wanderwegen, eine andere bietet Fahrdienste für Senioren an. Sämtliche Aktivitäten werden von freiwilligen Helfern durchgeführt. Einer von ihnen ist Peter Kropf. Der gebürtige Zürcher lebt seit 2008 in der Gemeinde und leitet die Gruppe «Information». Seine Aufgabe ist es, die verschiedenen Aktivitäten zu bündeln und regelmässig über die Angebote zu informieren: etwa mit der neuen Website, im Gemeindeblatt Novitads, auf Anschlagbrettern oder in den Lokalzeitungen.

«Das Zusammensein mit anderen Bewohnern des Hauses gefällt mir sehr. Ich besuche auch noch andere Programme, beispielsweise Kochen sowie Bewegung für Geist, Seele und Körper. Ich wohne seit November hier und ich fühle mich wohl. Man hat immer Gesellschaft.»

Anne Nauli, Kursteilnehmerin



Wertvolle Kooperationen und Synergien

Die Arbeitsgruppen und Projekte werden vom Gesundheitsamt sowie von Pro Senectute Graubünden unterstützt und begleitet. Für Peter Kropf ist diese Zusammenarbeit sehr wichtig. «Durch die Kooperation konnten wir uns mit anderen Gemeinden vernetzen und austauschen», erzählt er. «Zudem erhalten wir immer wieder Impulse für Programme.»

Das Projekt «Domleschg 55+» hat sich von Beginn an sehr erfolgreich entwickelt. Selbstverständlich ist das nicht. «Man muss dranbleiben», sagt Kropf. «Es braucht Durchhaltewillen, ein Budget und nicht zuletzt eine Anlaufstelle für die Koordination und Information vor Ort», bekräftigt er. Gemeinden, die sich das Projekt in Domleschg zum Vorbild nehmen wollen, rät er, Synergien zu nutzen und mit angrenzenden Kommunen zusammenzuarbeiten. Dazu müssten auch die Einwohner involviert werden. Schliesslich lässt sich gemeinsam mehr erreichen.

Text: Silke Knöbl

Weitere Informationen unter: www.domleschg.ch



«Man lernt in den verschiedenen Kursen immer wieder etwas Neues. Mir gefällt vor allem das Gestalten, wie das Filzen. Bei anderen Angeboten, etwa bei Ausflügen, nehme ich auch gerne teil. Ich finde die Programme sehr gut; man hat eine grosse Auswahl und kann sich mit anderen Teilnehmern austauschen. Wir haben es schön zusammen.»

Rosmarie Dolder, Kursteilnehmerin



Peter Kropf im Interview auf: www.graubünden-bewegt.ch

Pro Senectute GR

Pro Senectute ist die grösste private Non-Profit-Organisation, die sich für ältere Menschen in der Schweiz einsetzt.

Ansprechpartnerin für Gesundheitsförderung und Prävention im Alter bis Juni 2016: Selina Niggli; ab Juni 2016: Madlaina Barandun.

Weitere Informationen: www.gr.pro-senectute.ch

Rätselspass – fit im Kopf

Wer geistig und körperlich aktiv ist, hat gute Chancen, auch im Alter psychisch gesund und körperlich fit zu sein. Halten Sie sich geistig fit, dann sind Sie im Alltag kreativer und flexibler.

Gegend in den Schwyzer Voralpen	Fahr- gast- kabine im Zug	Gründer- familie d. Fiat- werke	→	f	jemeni- tische Währung	•	Gesamt- heit	Neben- fluss der Saane	₩	US- Stadt in Missouri (2 W.)	→	•	Metall- bolzen	engl.: gross	+	Märchen- wesen
-	•		5					Ort mit Mineral- quelle im Kt. BL	-					•		
Teil der Blume		heran- kommen	-					ehem. UNO- General- sekretär		Inhalts- losig- keit	-			3		Figur bei Max Frisch†
•					Richter- gremium		engl. Pferde- renn- bahn	-					kleiner Flug- zeug- typ		sehr reicher Mann	•
Gewäs- ser bei Ein- siedeln		hoch- tempe- riert		Filmab- schnitt	*	4				frz. Schrift- steller † 1870		Bündnis, Ab- kommen	•		•	
•		•					grosses Streich- instru- ment		schweiz. Clown	*					$\binom{6}{6}$	
_				leicht- sinniger Fahrer		schweiz. Autor (Alex)	*			\bigcirc_{7}		Tessiner Sängerin † 2011 (Vn.)		Abk.: Orien- tierungs- lauf	•	
weiches Schwer- metall	teil- nahms- los		schweiz. Mentalist (Vincent)	-					Festung in Schaff- hausen		konden- sierter Wasser- dampf	*				
Bewoh- ner eines Erdteils	•					Körper- stellung		schweiz. TV-Mo- deratorin (Anna)	-					Ziel- gerät		
 	8		Klein- stadt im Kt. SG		schweiz. Heiliger: Bru- der	-					Mail- Beilage		Ton- ge- schlecht	-		
ehem. Partei der Schweiz		Patron v. Bayern und München	*	10				alt Bun- desrat (Joseph)		Bergzug im Kt. ZH	•					Vorname des US- Autors Welles †
schweiz. Rhein- zufluss	٨				Bahn- schiene		ital.: Frau	-					frz.: elf		Irland in der Landes- sprache	•
Jass- karten- farbe (CH-Blatt)		ital.: Berg- gipfel		Ge- spräch mit Gott	*					engl.: Meer		Musik- drama	*	9	•	
•		•					EG-Nach- folgerin		Berg der Appen- zeller Alpen	*						
 				Flüssig- keits- mass (Abk.)		Nahrung	V			\bigcirc_{2}		Roulette- feld	>			
ägyp- tische Schutz- göttin			Rechen- zeichen	-					handeln	•					2 raei	tsel ch
Körper- teil Mz.	-						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gewinnen Sie!

Salute! verlost einen Scarnuz Grischun. Senden Sie Ihre Lösung vom Kreuzworträtsel bis 20. Mai 2016 an gf@san.gr.ch und mit etwas Glück verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Graubünden. Die Auflösungen der Rätsel sind ab 23. Mai 2016 auf unserer Webseite aufgeschaltet: www.graubünden-bewegt.ch

Fehlersuchbild

Zu den wichtigsten Begründern der modernen Malerei gehört Vincent Willem van Gogh (1853–1890). Er hinterliess 864 Gemälde und über 1000 Zeichnungen, alle aus den letzten zehn Jahren seines Lebens. «Bauernhütten in Auvers» malte er 1890.





Sudoku

			4		5			
	9	6				8	5 3	
	4			9			3	
7			6		9			8
		1				9		
9			8		7			1
	6 5			2			9	
	5	3				6	7	
			3		6			

Sturzprävention

«Die Zauberformel heisst: Täglich bewegen, üben, trainieren und sich gesund ernähren» sagt Dr. med. Olav Rychter, Leitender Arzt und Leiter der Akutgeriatrie im Kantonsspital Graubünden.

Stürze im Alter können zu längeren Spitalaufenthalten oder dauerhafter Pflegebedürftigkeit führen und über lange Zeit Schmerzen verursachen. Aus Angst, erneut zu stürzen, verlassen Betroffene ihre Häuser nicht mehr und vereinsamen. Solchen Umständen wollen wir entgegenwirken.



Diese Broschüre enthält einfache, wirksame Körperübungen und Ernährungs-Tipps zum Schutz vor Stürzen. Sie wurde in Zusammenarbeit mit folgenden Organisationen entwickelt:

- Kantonsspital Graubünden
- Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu
- Physio Graubünden
- ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz
- Graubündner Turnverband
- Pro Senectute Graubünden
- Bündner Ärzteverein
- Grisomed, Ärztenetzwerk Graubünden

Kostenlose Bestellung:

Gesundheitsamt Graubünden (Herausgeber) Hofgraben 7, 7001 Chur Telefon: 081 257 64 00 gf@san.gr.ch www.graubünden-bewegt.ch

graubünden-bewegt.ch

Salutel

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität ab dem 55. Lebensjahr

Kurse und Kontakte

Wegweiser Alter Graubünden

Das Informationsportal des Kantons Graubünden zu Pflege, Betreuung, Wohnen und Lebensgestaltung im

www.alter.gr.ch

Alzheimervereinigung Graubünden

Sie kümmert sich um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mit dem Alzheimer-Telefon, mit Öffentlichkeitsarbeit, und über die Mitarbeit in Fachgruppen setzt sie sich für Angebote für demenzkranke Menschen ein.

www.alz.ch/gr

Bündner Kantonalverband der Senioren

Er fördert die Lebensqualität und Würde der Mitglieder sowie die Wahrung ihrer wirtschaftlichen, sozialpolitischen und gesellschaftlichen Interessen. Er bietet Veranstaltungen über Altersfragen, für die Geselligkeit und die Gemeinschaftspflege an.

www.buendnersenioren.ch

Memory-Klinik

Bei auffälliger Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Orientierungsstörungen, Verhaltensstörungen oder sozialem Rückzug bietet die Memory-Klinik der Psychiatrischen Dienste Graubünden ein bewährtes Diagnose-Programm für Betroffene und Angehörige.

www.pdgr.ch

Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute ist das Kompetenzzentrum zu Alter und Altern und verfolgt das Ziel, das Wohl der älteren Menschen im Kanton Graubünden zu erhalten und zu fördern.

www.gr.pro-senectute.ch

Schweizerische Herzstiftung

Eine Herzgruppe bietet Sportaktivitäten für die Gesundheit von Menschen mit Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes und Übergewicht. Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit.

www.swissheartgroups.ch

Selbsthilfe Graubünden

Örtliche Selbsthilfegruppen, die Vernetzung einzelner Personen und Selbsthilfeangebote im Internet haben eines gemeinsam: Menschen mit demselben Problem oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

www.selbsthilfegraubuenden.ch

Sozialdienst für Suchtfragen des Sozialamtes Graubünden

Unterstützung und Informationen für Betroffene und Angehörige im Zusammenhang mit Suchtmitteln.

www.soa.gr.ch

Spitex - Hilfe und Pflege zu Hause

Bietet alle Leistungen an, die es ermöglichen, bei Krankheit, Unfall, Rekonvaleszenz oder Altersbeschwerden das Leben zu Hause weiterzuführen. www.spitexgr.ch

Herausgeber und Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden Hofgraben 5, 7001 Chur Telefon: 081 257 64 00 gf@san.gr.ch

www.graubünden-bewegt.ch



Gesundheitsamt Graubünden Uffizi da sanadad dal Grischun Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

graubünden-bewegt.ch

Partner



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt Bereich Gesundheitsdienste

► Präventiv- und Sozialmedizin









