

Reduziert Kaffeekonsum Hirnschlagrate?

Hirnschlag ist in der Schweiz die dritthäufigste Todesursache. Auf 100 000 Einwohner erleiden ca. 200 pro Jahr einen Hirnschlag.

Der Hirnschlag, auch Insult oder Apoplex genannt, ist zudem eine der häufigsten Gründe für bleibende Invalidität. Ein Apoplex ist für die Betroffenen ein plötzliches traumatisches Erlebnis. So hat es auch Frau Huber (Name geändert), 71jährig erlebt. Eines Morgens stellte sich anfänglich bei der Morgentoilette ein taubes Gefühl im rechten Arm ein, kurze Zeit später war sie nicht mehr in der Lage die Kaffeetasse an den Mund zu führen und war unfähig zu sprechen. Ihr Lebenspartner erkannte die Situation. Unter Blaulicht wurde die Patientin ins Kantonsspital Baden gefahren. Eine notfallmässige Computertomographie des Schädels zeigte einen Verschluss eines wichtigen gehirnversorgenden Gefässes. In Zusammenarbeit mit den Neurologen der akutnahen Rehabilitation wurde entschieden, das Blutgerinnsel, welches den Gefässverschluss bedingte, medikamentös aufzulösen.

HEUTE GEHT ES Frau Huber wieder gut. Die Schwäche des rechten Armes und die Wortfindungsstörung haben sich dank der schnellen Therapie- und Rehabilitationsmassnahmen praktisch vollständig zurückgebildet. Nun will Sie wissen, welche Faktoren für dieses



Geschehen verantwortlich waren. Die wichtigsten Risikofaktoren wie erhöhte Blutdruckwerte, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Bewegungsarmut und Rauchen sind ihr bekannt. Wie sieht es aber mit anderen Genussmitteln z.B. dem Kaffee, den Sie jeden Morgen

trinkt, aus? Die Schweiz ist ein Land von Kaffeetrinkern. Wäre Kaffee gesundheitsschädigend, hätte dies bei unserem hohen Kaffeekonsum (über 1000 Tassen / Einwohner / Jahr), einen erheblichen Einfluss auf die Volksgesundheit. Ursprünglich aus Afrika er-

oberte der Kaffee im 17. Jahrhundert Europa. Kaffee anfangs ein Luxusprodukt, ist es heute des Schweizer Lieblingstrank. Die anregende, stimulierende und konzentrationsfördernde Wirkung von Kaffee, wurde schnell erkannt. Schon bald schrieb man dem

Kaffee aber auch gesundheitsschädigende Eigenschaften zu. Es wird gesagt, dass der schwedische König Gustav III, um die Giftigkeit von Kaffee zu beweisen, zwei zum Tode verurteilte Schwerverbrecher begnadigte, mit der Bedingung, dass einer nur noch Kaffee, der andere nur noch Tee trinken dürfe. Tatsächlich überlebten beide Probanden den König und starben erst im hohen Alter. Trotzdem hielt sich die Überzeugung, Kaffee sei ungesund, bis heute.

BEKANT IST, DASS COFFEIN zu erhöhtem Puls, kurzfristiger Blutdruckerhöhung, Schlaflosigkeit, Angstzuständen und einer leichten Abhängigkeit mit Entzugssymptomen wie Kopfschmerzen führen kann. Neuere skandinavische und italienische Studienresultate beweisen aber, dass Kaffee einen günstigen Einfluss auf das Auftreten von Diabetes und von kardiovaskulären Erkrankungen sowie eine Reduktion der Hirnschlagrate hat. Japanische Studien wollen zudem einen positiven Effekt auf die Entstehung von verschiedenen Krebsarten herausgefunden haben. Die zu Grunde liegenden Mechanismen sind noch unbekannt. Man nimmt an, dass verschiedene Inhaltsstoffe einen zellschützenden Effekt haben. Coffein selber scheint weniger eine Rolle zu spielen, da auch positive Effekte bei koffeinfreiem Kaffee auftreten. Die modernen koffeinhaltigen Getränke zeigen hingegen keine günstigen Wirkungen.

Frau Huber kann weiterhin mit gutem Gewissen ihren Kaffee geniessen.

Autor: Dr. Urs Hufschmid, Kardiologe KSB

KURSE NACH DEN SOMMERFERIEN 2010 – JETZT ANMELDEN!



Nordic-Walking-Technikkurs für «grosse Grössen»

Anfängerinnen und Anfänger ab BMI 25 ohne Grundkenntnisse.
Maximal 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Ort: Leichtathletikstadion Schachen, Aarau

Daten: 26. August bis 16. September

Zeit: Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Kosten: CHF 64.- (4x) inkl. Stöcke



Aerobic & Kondition – Fit über Mittag

Ort: Turnhalle Schanzmätteli, Schanzmättelistrasse, Aarau

Daten: 10. August bis 26. Oktober

Zeit: Dienstag, 12.15 bis 13 Uhr

Kosten: CHF 95.- (10x)

Leitung: Claudia Welte Djafar, dipl. Sportlehrerin

Einführung in die Schwimmtechniken

Erwachsene ohne Grundkenntnisse

Ort: Hallenbad Telli, Aarau

Daten: 25. August bis 29. September

Zeit: Mittwoch, 11 bis 11.50 Uhr

Kosten: 90.- / 6x, exkl. Eintritt Hallenbad

Leitung: Birgit Eichhorn, Schwimminstruktorin

Qi Gong

Beweglichkeit und Konzentration, Fördert die psychische und physische Widerstandskraft.

Daten: 11. August bis 27. Oktober

Ort: Schlossplatz 1, Aarau

Zeit: Mittwoch, 12.10–13 Uhr

Kosten: Fr. 150.-/10x

Tai Ji Quan

Langsame, meditative Bewegungsabläufe zur Stärkung des körperlichen und psychischen Gleichgewichts

Daten: 12. August bis 28. Oktober

Zeit: Donnerstag, 9–9.50 Uhr

Ort: Schlossplatz 1, Aarau

Kosten: Fr. 150.-/10x

DRINGEND GESUCHT



aarau eusi gesund stadt Stiftung für Gesundheitsförderung sucht per Mitte August 2010:

kinderliebende, engagierte und kompetente
Schwimmleiterinnen oder Schwimmleiter

Anforderungen: aqua-kids 1/swimsports oder J&S Kids oder J&S-Leiterkurs, Unterrichtserfahrung, Aktuelles Brevet 1 und CPR

Kursort: Aarau, Hallenbad Telli

Kurszeiten: Di und oder Do von 16.30 bis 18 Uhr
2 Lektionen à 45 Min., Ausnahme Schulferien

Gruppengrösse: Max. je 8 Kinder ab Kindergartenalter

Kurs-Ziel: Grundagentests bis Eisbär

Über Ihre Bewerbungsunterlagen oder Anfragen freut sich:

aarau eusi gesund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau, Tel. 062 822 32 61, info@aaraueusigsundstadt.ch, www.aaraueusigsundstadt.ch

Anmeldungen für sämtliche Kurse bei:

aarau eusi gesund stadt
Schlossplatz 1
5001 Aarau
Tel. 062 822 32 61
info@aaraueusigsundstadt.ch
www.aaraueusigsundstadt.ch