



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



FRÜHJAHRSPUTZ

Bringen Sie Ihr Herz
auf Vordermann

INTERVIEW

*Vorhofflimmern –
oft nicht das einzige
gesundheitliche
Problem*

7

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL

*Ziel der Reha:
wieder zurück in den
Alltag finden*

8

HERZHAFT GENIESSEN

*Mediterrane Kost –
gesunde Ernährung
für Herz und Hirn*

10

Inhalt

SCHWERPUNKT
Frühjahrsputz – Ordnung
für Körper und Geist

3

VORHOFFLIMMERN UND
SCHLAGANFALL
Früh erkannt – Gefahr gebannt

4

INTERVIEW
Vorhofflimmern – oft nicht das
einzige gesundheitliche Problem

7

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
Ziel der Reha:
wieder zurück in den Alltag finden

8

HERZHAFT GENIESSEN
Mediterrane Kost – gesunde
Ernährung für Herz und Hirn

10

MEDIPEDIA
Gut zu wissen

12

KREUZ & QUER
Das Eieruhr-Rätsel für Knobelfans

14

Liebe Patientin, lieber Patient,

Frühjahr – die Natur ist zu neuem Leben erwacht. Die Parks und Gärten werden wieder grün, die Pflanzen sprießen und entfalten ihre Blütenpracht. Licht und Luft um uns herum signalisieren Aufbruch.

Die Energie, die sich damit verbindet, haben unsere Eltern und Großeltern oft dazu genutzt „Frühjahrsputz“ zu halten: den Staub, der sich im Winter in den Ecken ansetzt, auszufegen, Unnützes aus den Schränken auszumisten und frischen Wind durch die Wohnung wehen zu lassen. Jeder, der einmal konsequent alle Schubladen ausgeräumt, sich von alten, längst nicht mehr modischen Blusen und Hemden getrennt hat, weiß, wie befreiend eine solche Aufräumaktion ist.

Das gilt nicht nur für unsere Wohnung. Auch unser Körper dankt es uns, wenn wir die eine oder andere lieb gewordene Gewohnheit nach dem Winter über Bord werfen. Wenn wir uns vom Sofa erheben und die Energie der ersten Sonnenstrahlen nutzen, um wieder aktiver zu werden, mehr nach draußen zu gehen, Spaziergänge zu machen, zu walken oder Rad zu fahren. Das tut dem Körper gut und auch der Seele.

Zur aktiveren Lebensweise gehört auch, dass wir uns mit unserer Gesundheit und den möglichen „Zipperlein“ wieder einmal auseinandersetzen und gute Vorsätze Realität werden lassen. Bewegung, gesunde Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und die regelmäßige Einnahme der vom Arzt verordneten Medikamente – das sind Gesundheitssignale für unseren Körper. So ein „Gesundheits-Frühjahrsputz“ tut vor allem Herz und Gefäßen gut.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe von PULSSCHLAG.
Ihr Bayer Vital Team

Frühjahrsputz

Ordnung für Körper und Geist

Wer in seiner Wohnung keine Ordnung hält, läuft Gefahr Dinge zu verlegen, nicht zur rechten Zeit wiederzufinden oder ganz zu verlieren. Unserem Körper geht es nicht anders: Je mehr Krankheiten und Risikofaktoren er zu managen hat, umso schwieriger ist es, die Gesundheitsprobleme zu bewältigen und das Fortschreiten von Erkrankungen sowie das Auftreten von Komplikationen zu verhindern.

Hinzu kommt, dass Störungen, wie beispielsweise das Vorhofflimmern, meist nicht die einzige „Baustelle“ sind, die der Körper zu bewerkstelligen hat. Sehr oft liegt ein Bündel von Risikofaktoren und weiteren Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche, koronare Herzerkrankung (KHK) oder Diabetes vor. Solche Störungen fördern zudem das Auftreten von Vorhofflimmern, während dieses mit einem hohen Risiko für die Entwicklung eines Schlaganfalls verbunden ist.

Es ist daher wichtig, den Körper darin zu unterstützen, „Ordnung“ zu halten, Risikofaktoren abzubauen und bereits entwickelte Erkrankungen „im Griff“ zu behalten. Dazu trägt die vom Arzt verordnete Behandlung bei. So können Blutdrucksenker die mit der Hypertonie verbundenen Risiken reduzieren, während Gerinnungshemmer beim Vorhofflimmern das Schlaganfallrisiko senken.

Wer seinen Körper optimal darin unterstützen will „Ordnung zu halten“, ist somit gut beraten, die verordneten Medikamente einzunehmen und so die Gefahr des Auftretens von Komplikationen bis hin zum Schlaganfall gering zu halten.

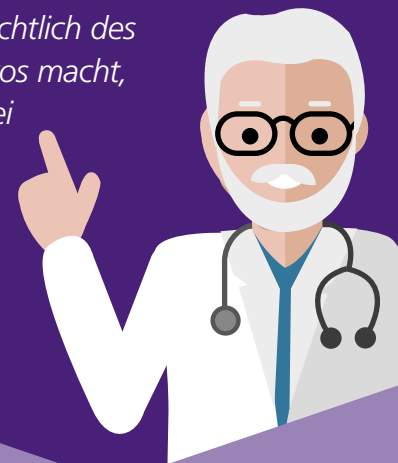
**Übrigens steigt beim Vorhofflimmern nicht nur das Schlaganfallrisiko. Es kommt Studien-
daten zufolge peu à peu auch zu einem
Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit.**

Sprech- stunde

Blutungsrisiko überschätzt?

Bei Menschen, die einen Blutgerinnungshemmer einnehmen, besteht ein erhöhtes Risiko für das Auftreten einer Blutung. Sie sollten daher stets bemüht sein, ihr Verletzungsrisiko – und damit auch ihr Blutungsrisiko – gering zu halten. Auftretende Blutungen sind allerdings in aller Regel durch die üblichen Sofortmaßnahmen, wie beispielsweise das Anlegen eines Druckverbandes, gut zu stillen.

Auch die Wahl des jeweiligen Gerinnungshemmers ist bedeutsam: So ist das Risiko für schwerste Blutungen bei modernen Gerinnungshemmern geringer als bei den früher üblichen Präparaten. Wer sich Sorgen hinsichtlich des Blutungsrisikos macht, sollte dies bei seinem Arzt ansprechen.



Übrigens tritt Vorhofflimmern bei Männern im Mittel zehn Jahre früher auf als bei Frauen. Das Risiko steigt bei ihnen deutlich ab dem 5. und bei Frauen vor allem ab dem 6. Lebensjahrzehnt an.¹

1 Magnussen, C. et al., Circulation 2017; 136(17):1588–1597

Vorhofflimmern und Schlaganfall

Früh erkannt – Gefahr gebannt

Das Herz des Menschen schlägt normalerweise **60 bis 100 Mal pro Minute**, also rund **80.000 bis 140.000 Mal am Tag**. Hochgerechnet auf etwa 80 Lebensjahre ergibt das durchschnittlich **drei Milliarden Herzschläge** – eine unglaubliche Leistung.

Dabei pumpt das Herz Schlag für Schlag unablässig Blut durch den Körper. Dass es dabei aus dem Takt geraten kann und Rhythmusstörungen auftreten können, sollte nicht verwundern. Die Rhythmusstörungen können harmlos sein und das Herz kann oft spontan wieder zu seinem üblichen, dem sogenannten Sinusrhythmus zurückfinden. Allerdings sind auch gefährliche und möglicherweise lebensgefährliche Rhythmusstörungen möglich.

Die häufigste Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern. Es ist zwar nicht direkt lebensbedrohlich, aber aus gesundheitlicher Sicht durchaus problematisch. Denn es steigert das Schlaganfallrisiko enorm. Deshalb ist es wichtig, Vorhofflimmern frühzeitig zu erkennen und entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Nach Angaben des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) ist das Vorhofflimmern für rund ein Viertel aller Schlaganfälle verantwortlich. Das Schlaganfallrisiko lässt sich dabei um rund 70 % senken, wenn die Betroffenen rechtzeitig und konsequent einen Blutverdünner einnehmen.

Die Früherkennung verbessern

Voraussetzung ist somit das frühzeitige Erkennen des Vorhofflimmerns. Das ist nicht immer einfach, denn häufig gerät das Herz nur anfallsweise aus dem Takt, was zunächst kaum Beschwerden verursacht oder sich

nur mit einem kurzzeitigen Herzstolpern bemerkbar macht. Bei den meisten Patienten entwickelt sich erst im Laufe der Zeit ein anhaltendes Vorhofflimmern.

Das DZHK hat deshalb eine klinische Studie zur Früherkennung von Vorhofflimmern gestartet. In der sogenannten SCREEN-AF-Studie soll geprüft werden, ob durch eine kontinuierliche EKG-Aufzeichnung über zweimal zwei Wochen auch ein klinisch unauffälliges Vorhofflimmern frühzeitig erkannt werden kann. An der Studie nehmen ältere Patienten, die wegen eines Bluthochdrucks vom Hausarzt behandelt werden, teil. Sie tragen ein Pflaster mit einem Mini-Monitor als Aufzeichnungseinheit, mit dem der Herzrhythmus bis zu zwei Wochen lang aufgezeichnet werden kann. Gegenüber herkömmlichen Langzeit-EKGs ist das neuartige „Rhythmuspflaster“ weniger belastend und es erlaubt zum Beispiel auch das Duschen, ohne dass das Pflaster entfernt werden muss. Zusätzlich messen die Studienteilnehmer zweimal täglich ihren Blutdruck mit einem Blutdruckmessgerät, das für den häuslichen Einsatz geeignet ist. Die Studie soll laut DZHK prüfen, wie lange eine EKG-Aufzeichnung erfolgen muss, um zuverlässig auch ein anfallsartig auftretendes Vorhofflimmern aufzuspüren. Die 14-tägigen EKG-Aufzeichnungen und Blutdruckmessungen werden deshalb nach drei Monaten wiederholt.

Verlängertes Langzeit-EKG

Um die Früherkennung des Vorhofflimmerns zu verbessern, muss nicht unbedingt ein „Rhythmuspflaster“ getragen werden. Auch eine verlängerte EKG-Ableitung kann schon hilfreich sein. Sie kann zudem dazu beitragen, bei Patienten nach einem Schlaganfall intensiver nach einem Vorhofflimmern als Ursache zu fahnden und einem erneuten Schlaganfall vorzubeugen.

Das zeigt eine weitere Untersuchung von Wissenschaftlern des DZHK, in der Schlaganfallpatienten entweder ein auf zehn Tage verlängertes Langzeit-EKG bekamen oder das Standardverfahren, bei dem die Rhythmusaufzeichnung nur für ein bis drei Tage erfolgt.

Die Ergebnisse sprechen nach Angaben der Wissenschaftler für sich: In der Patientengruppe mit Langzeit-EKG-Diagnostik wurde drei

Mal häufiger ein Vorhofflimmern gefunden (13,5 %) als in der Patientengruppe mit Standarddiagnostik (4,5 %). Ermutigend sind auch die Daten zu wiederholten Schlaganfällen: Bei den Patienten, die das Langzeit-EKG bekamen, gab es Hinweise darauf, dass etwa 40 % weniger erneute Schlaganfälle und Schlaganfallvorstufen (transitorisch ischämische Attacken) auftraten.

Symptome des Vorhofflimmerns

Die Früherkennung des Vorhofflimmerns lässt sich generell verbessern, wenn die Symptome, mit denen sich die Störung bemerkbar macht, ernst genommen werden und Anlass für einen Arztbesuch sind. Ein typisches Anzeichen für die Herzrhythmusstörung ist ein unregelmäßiger Puls. Viele Patienten klagen außerdem über Symptome wie Herzstolpern, Atemnot und Angstgefühl. Oft bleibt das Flimmern allerdings völlig unbemerkt.

So kommt es zum Schlaganfall

Wenn die Vorhöfe des Herzens flimmern, kann das Herz nur noch eingeschränkt pumpen und es besteht die Gefahr, dass sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) bildet. Wird so ein Blutgerinnsel aus dem Herzen fortgeschwemmt, kann es an anderer Stelle ein Blutgefäß verschließen. Passiert dies in der Halsschlagader oder in Gefäßen im Gehirn, kommt es zum Schlaganfall. Die rechtzeitige Einnahme eines Gerinnungshemmers kann die Gefahr der Thrombusbildung reduzieren und damit auch das Schlaganfallrisiko senken.

Quellen:
Presseinformation des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) vom 7. September 2017
Wachter, R. et al., Lancet Neurology 2017; DOI 10.1016/S1474-4422(17)300002-9
Kompetenznetz Vorhofflimmern, www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de

Herzinfarkt und Schlaganfall – wie aus heiterem Himmel

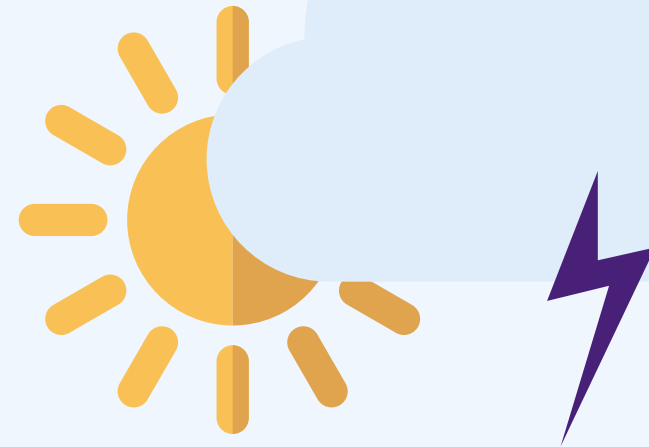
Vorboten werden oft nicht ernst genommen

Akute Schmerzen im linken Brustbereich, Herzrasen, ein unangenehmes Herzstolpern und massive Luftnot: Anscheinend wie „aus heiterem Himmel“ traten diese Symptome bei Herbert M. während des Schneeschippens auf. Der pensionierte Hausmeister ist 68 Jahre alt und fühlte sich bislang topfit. Warnsignale wie ein gelegentliches Druckgefühl in der Brust und häufiger auftretendes Herzstolpern hat der 1,75 m große, etwas korpulente Mann nicht ernst genommen. Auch seinen Bluthochdruck, das erhöhte Cholesterin und sogar den Diabetes hat er als „Zipperlein“ abgetan und seine Medikamente nicht regelmäßig eingenommen.

Auch in der akuten Situation will Herbert M. keinen Arzt rufen. Seine Ehefrau aber verständigt den Notarzt und schon wenig später ist der Mann in der Klinik, wo ein akuter Hinterwandinfarkt und Vorhofflimmern diagnostiziert werden. Das rechte Herzkranzgefäß ist verschlossen und wird per Ballondilatation wieder eröffnet. Es wird ein Stent implantiert, damit das Gefäß offen bleibt. Das Vorhofflimmern endet spontan, das Herz springt wieder in den normalen Sinusrhythmus.

Herz und Hirn in Gefahr

Herbert M. wird von den Ärzten eingehend über seine gesundheitliche Situation informiert und dazu motiviert, sich künftig gesundheitsbewusster zu verhalten und seine Medikamente konsequent einzunehmen. Neben einem Blutdruck- und einem



Cholesterinsenker sowie dem Diabetesmittel braucht er nun auch einen Blutplättchenhemmer. Aufgrund des Vorhofflimmerns ist zusätzlich ein Blutgerinnungshemmer wichtig. Das Medikament ist wichtig, um einem Schlaganfall vorzubeugen, erklärt ihm sein Arzt Professor Dr. Bernd Nowak aus Frankfurt.

„Die Medikamente schützen das Herz und das Gehirn vor Komplikationen. Das ist aber nur möglich, wenn die Wirkstoffe tatsächlich regelmäßig entsprechend der ärztlichen Anordnung eingenommen werden“, betont Professor Nowak.

Das A und O: regelmäßige Einnahme der Medikamente

Herbert M. ist fürs Erste mit dem Schrecken davongekommen. Um nicht in absehbarer Zeit erneut eine ähnliche Situation zu erleben, nimmt er sich fest vor, die verordneten Medikamente künftig regelmäßig einzunehmen. Er will zudem sportlich aktiv werden und ein paar Kilo abspecken und mit dem Rauchen aufhören.

Vorhofflimmern – oft nicht das einzige gesundheitliche Problem

Menschen mit Vorhofflimmern haben häufig Begleiterkrankungen. Meist müssen dann mehrere Arzneimittel eingenommen werden. Was dabei zu beachten ist, erläutert Professor Dr. Bernd Nowak, Internist und Kardiologe in Frankfurt, in einem Interview.



Herr Professor Nowak, ist es häufig der Fall, dass mehrere Erkrankungen gemeinsam auftreten?

Prof. Nowak: Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krankheiten entwickeln. Das betrifft das Herz und die Gefäße, aber ebenso das Gehirn und die Nieren sowie die übrigen Organe. Nach unserer Erfahrung weisen rund zwei Drittel der Patienten mit einem Vorhofflimmern Begleiterkrankungen auf. Meist handelt es sich um einen Bluthochdruck, einen Diabetes und oft liegt auch eine eingeschränkte Nierenfunktion vor. Wir müssen solche Begleiterkrankungen ernst nehmen, denn sie können ihrerseits das Risiko für ein Vorhofflimmern erhöhen sowie das Risiko, bei bestehendem Vorhofflimmern einen Schlaganfall zu erleiden.

Hat das Konsequenzen für die Behandlung?

Prof. Nowak: Die Patienten müssen dann meist mehrere Medikamente einnehmen. Wir müssen diese gut aufeinander abstimmen, um Wechselwirkungen zu vermeiden, und die Medikamente auch an den Begleiterkrankungen ausrichten, um nicht Nebenwirkungen zu provozieren. So ist bei jeder Verordnung darauf zu achten, ob das

jeweilige Medikament über die Nieren oder die Leber ausgeschieden wird und ob möglicherweise eine eingeschränkte Nierenfunktion besteht. Dann nämlich kann die Ausscheidung vermindert sein und der Wirkstoff im Körper akkumulieren, was wiederum zu Nebenwirkungen führen kann. Wir haben zudem das Problem, dass Patienten, die mehrere Medikamente verordnet bekommen, es mit der Einnahme oft nicht so genau nehmen.

Wie lässt sich die Therapietreue erleichtern?

Prof. Nowak: Wir versuchen, die Therapie so einfach wie möglich zu gestalten, weil dann die Wahrscheinlichkeit, dass die Arzneimittel eingenommen werden, am höchsten ist. Deshalb verordnen wir möglichst Medikamente, die nur einmal am Tag eingenommen werden müssen und bei denen keine Kontrolluntersuchungen und keine Dosisanpassungen notwendig sind. Sofern es dennoch Probleme mit der Therapietreue gibt, sollte man das mit seinem Arzt besprechen.

Herr Professor Nowak, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

Rote Karte dem Schlaganfall!

Ziel der Reha:
wieder zurück in den Alltag finden



Nach einem Schlaganfall fällt es vielen Menschen schwer, sich wieder in das Alltagsleben einzufinden. Ein Aufenthalt in einer Rehabilitationseinrichtung kann hierbei unterstützen und die Selbstständigkeit fördern.

Es wird dabei unterschieden zwischen der sogenannten stationären Reha, bei der die Patienten sich mindestens für drei Wochen in der Rehaeinrichtung aufhalten, und der ambulanten Reha. Letztere erfolgt von zu Hause aus, indem der Patient zu regelmäßigen Behandlungen beim Physiotherapeuten fährt.

Die **Kosten der Rehabilitation** übernimmt in der Regel die gesetzliche Krankenversicherung oder die Rentenversicherung. Hierzu ist ein Antrag erforderlich, welcher üblicherweise vom behandelnden Arzt gestellt wird.

Die **neurologische Rehabilitation** beginnt mit der Einteilung in ein sechsstufiges Phasenmodell. Die Patienten werden dabei nach der Schwere der neurologischen Schädigungen und den aufgetretenen Symptomen in eine der sechs Phasen eingeordnet.¹

Anschließend wird durch spezielle Verfahren, wie beispielsweise die Physio- und die Ergotherapie sowie die Logopädie, versucht, die

Folgen des Schlaganfalls zu minimieren. Mit Übungen trainieren die Patienten Bewegungsabläufe und verbessern ihre Schluck- und Sprechfähigkeit.² Die Maßnahmen erfolgen über den Tag verteilt nach einem individuell erarbeiteten Stundenplan.

Die Patienten werden während der Reha von einem kompetenten und interdisziplinären Therapeutenteam betreut, das ihnen dabei hilft, wieder bestmöglich in das alte Leben zurückzufinden und den Alltag zu bewältigen.

¹ Deutsche Schlaganfall-Hilfe: www.schlaganfall-hilfe.de/reha-ablauf-nachphasen (letzter Zugriff: 08.12.2017)
² Kompetenznetz Schlaganfall: www.kompetenznetz-schlaganfall.de/reha-neuro.0.html#c588 (letzter Zugriff: 08.12.2017)



Broschüren kostenfrei unter www.rote-karte-dem-schlaganfall.de downloaden oder per E-Mail oder über den Postweg bestellen:

- info@rote-karte-dem-schlaganfall.de
- Rote Karte dem Schlaganfall/Bayer, Postfach 10 03 61, 47703 Krefeld



Tipp: Jonglieren

Bewegung tut not: Wenn aber Walken oder Radfahren nicht das Richtige sind, wie wäre es dann mit Jonglage als Alternative?

Dadurch kommt das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung, und die Muskulatur an Oberarmen, Rücken und Brust wird gestärkt. Aber es wird nicht nur der Körper trainiert. Jonglieren wirkt auch entspannend und beruhigend und fördert die Wahrnehmung und das räumliche Denken.

Aus der Broschüre „Angriff ist die beste Verteidigung – Leitfaden für ein Leben mit Vorhofflimmern“



Rote Karte dem Schlaganfall

Seit mehr als fünf Jahren informiert die von Bayer initiierte bundesweite Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“ über Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten des Schlaganfalls. Betroffene, Angehörige und Interessierte erhalten Informationen sowie praktische Tipps und Anregungen rund um die Themen Vorhofflimmern und Schlaganfall im Alltag.

Neben einer Website mit monatlichem Newsletter unter der Internetadresse www.rote-karte-dem-schlaganfall.de bietet die Initiative auch zahlreiche Broschüren und ein Übungsposter. Partner der Kampagne sind die **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe** und die **Deutsche Sporthochschule** in Köln. Weiterführende Informationen gibt es auf der Internetseite.

Herzhaft genießen

Mediterrane Kost

Gesunde Ernährung für Herz und Hirn

Viel Obst und Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und ein gutes Öl, wie zum Beispiel Oliven-, Nuss- oder Rapsöl, sowie viel Fisch und wenig Fleisch – das sind die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung. Die beschriebene Ernährungsform wird auch als mediterrane Kost bezeichnet, da sie im Mittelmeerraum weit verbreitet ist. Sie wird insbesondere Menschen mit Herzerkrankungen empfohlen. Denn Studien zeigen, dass die Bewohner der Mittelmeerländer eine höhere Lebenserwartung und eine wesentlich geringere Neigung zu Herz- und Gefäßerkrankungen haben.

Inwiefern Ernährungsgewohnheiten, wie sie im Mittelmeerraum üblich sind, auch bei Menschen mit bereits bestehender Herzerkrankung dazu beitragen können, die Sterblichkeit zu senken, hat ein italienisches Forscherteam untersucht.¹ Analysiert wurden dazu Daten von 1.197 Personen mit kardiovaskulärer Erkrankung, also zum Beispiel von Menschen mit einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Mithilfe einer neunstufigen Skala wurde dabei erhoben, inwieweit sich die Betroffenen an die Mittelmeerdiät hielten.

Das Ergebnis: Studienteilnehmer, die sich am konsequentesten „mediterran“ ernährten (6–9 Punkte auf der Skala), hatten gegenüber denen, die am stärksten davon abwichen (0–3 Punkte auf der Skala), ein um mehr als ein Drittel (37 %) reduziertes Risiko, im Untersuchungszeitraum zu versterben.¹

Grundlagen mediterraner Ernährung

Als mediterrane Kost werden im Wesentlichen die Essgewohnheiten in Mittelmeergebieten, vor allem auf Kreta, auf dem griechischen Festland und in Süditalien beschrieben. Folgende Punkte zeichnen die mediterrane Küche aus:

- reichlich Obst und Gemüse
- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen und Linsen)
- Nüsse und Samen
- Kräuter und Gewürze
- Oliven- und Rapsöl
- Fisch
- wenig Fleisch (vor allem wenig rotes Fleisch)
- wenig Eier
- mäßiger Alkoholkonsum

Warum ist die Mittelmeerkost so gesund?

Eine wesentliche Ursache für den gesundheitsfördernden Effekt der Mittelmeerküche ist, dass die verzehrten Speisen reich an Ballaststoffen, Antioxidantien, ungesättigten Fettsäuren und auch an sekundären Pflanzenstoffen sind.

Bei den **Ballaststoffen** handelt es sich um Faser- und Gerüstsubstanzen, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Sie fördern die Verdauung und tragen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und Müslis sind reich an Ballaststoffen.

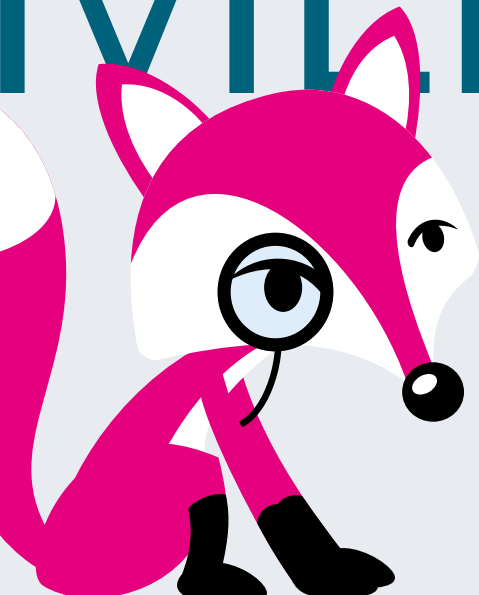
Antioxidantien sind Substanzen, die Oxidationsprozesse im Stoffwechsel hemmen. Sie schützen den Körper vor sogenannten freien Radikalen, die ebenfalls im Stoffwechselgeschehen gebildet werden, aggressiv reagieren und sogar die Zellen und das Erbgut (DNA) schädigen können. Antioxidantien sind sowohl in Lebensmitteln enthalten, die unter starker Sonneneinstrahlung reifen, wie z. B. Tomaten, als auch in Nahrungsmitteln mit vielen ungesättigten Fettsäuren, wie Samen, Keimölen und Olivenöl.

Als **ungesättigte Fettsäuren** werden Fettsäuren mit einer besonderen Molekülstruktur (mindestens eine Doppelbindung) bezeichnet. Ist wie in der mediterranen Kost der Anteil ungesättigter Fettsäuren hoch, so sinkt die Konzentration des „schlechten“ LDL-Cholesterins im Blut. Der Spiegel des „guten“ HDL-Cholesterins wird hingegen kaum beeinflusst.

Hinter dem Begriff der **sekundären Pflanzenstoffe** verbergen sich Farb-, Duft- und Geschmacks- sowie Abwehr- und Begleitstoffe in Pflanzen. Sie schützen zum Beispiel Pflanzen vor Schädlingen, Bakterien, Viren und Pilzen sowie vor UV-Strahlen. Beim Menschen können sie verschiedenen Krankheiten vorbeugen, darunter auch Herz- und Gefäßerkrankungen.



MEDIPEDIA



Menschen mit Vorhofflimmern sind nicht nur durch ein erhöhtes Schlaganfallrisiko gefährdet. Meist leiden sie auch an Begleiterkrankungen. Mit einer gesunden Lebensführung lassen sich oft mehrere Risikofaktoren günstig beeinflussen.

GUT ZU WISSEN

TAG GEGEN DEN SCHLAGANFALL

Am **10. Mai 2018** findet in Deutschland der Tag gegen den Schlaganfall statt. Bundesweit wird dann mit zahlreichen Aktionen und Informationsveranstaltungen rund um das Thema Schlaganfall informiert.

Der Aktionstag wurde bereits 1999 von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ins Leben gerufen, um das allgemeine Bewusstsein in puncto Schlaganfall in der Bevölkerung zu stärken. Großes Augenmerk wird dabei auf die Vorbeugung gerichtet, denn Schätzungen zufolge wären rund 70 % aller Schlaganfälle zu verhindern.

Steigende Belastung durch Schlaganfälle

50 Menschen pro 100.000 Einwohner erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall

Bei mehr als 1/3 verläuft das Ereignis tödlich¹

5,6 Milliarden Euro belasten jährlich das Gesundheitswesen. Tendenz steigend¹

Im Jahr 2035 ca. 30 % mehr Schlaganfälle

¹ Initiative „The Burden of Stroke in Europe“, http://www.safestroke.eu/wp-content/uploads/2017/12/SAFE_STROKE_GERMANY

WICHTIGE MESS- UND LABORWERTE

bei Vorhofflimmern & Schlaganfall

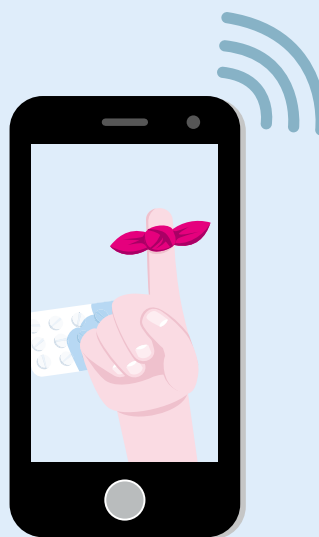
TEIL 6*

Bei Patienten mit Vorhofflimmern wird oftmals eine Kontrolle der Nierenwerte veranlasst. Gemessen wird zumeist:

- die **Kreatinin-Clearance**, kurz **KrCl**. Der Wert gibt an, wie rasch die Nieren Substanzen aus dem Blut herausfiltern. Die Referenzsubstanz ist Kreatinin, ein Abbauprodukt von Kreatin. Der Serumwert sollte bei Männern unter 50 Jahren bei mindestens 0,84 mg/dl liegen und bei Männern über 50 Jahren bei 0,81 mg/dl. Für Frauen gilt ein unterer Grenzwert von 0,66 mg/dl.
- die **glomeruläre Filtrationsrate**, kurz **GFR**. Die Nierenfiltrationsrate wird aus der Kreatinin-Clearance errechnet und erlaubt eine Abschätzung der Nierenfunktion. Die Ermittlung erfolgt über Berechnungsformeln, in die das Alter und das Geschlecht der Patienten eingehen. Die Formeln geben allerdings nur einen geschätzten Wert wieder, man spricht daher auch vom eGFR (das „e“ steht für „estimated“, englisch „geschätzt“). Beim gesunden Menschen liegt die GFR zwischen 95 und 110 ml/min. Mit zunehmendem Alter nimmt der Wert üblicherweise ab.

THERAPIETREUE

Beim Vorhofflimmern, das sich oft nicht mit Beschwerden bemerkbar macht, kann es schwierig sein, an die notwendigen Tabletten zu denken.



Die App „**MyTherapy**“, die kostenlos aus dem App-Store herunterzuladen ist, bietet eine effektive Unterstützung der Therapietreue.

Die Patienten können sich mit dieser App direkt an die Medikation erinnern lassen. Die App bietet außerdem Hintergrundinformationen zum Vorhofflimmern und dokumentiert die Einnahme des Gerinnungshemmers.

Hilfe suchen – Hilfe finden

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hält für Sie alle Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe bereit. Fragen Sie einfach nach:



05241-9770-0



www.schlaganfall-hilfe.de

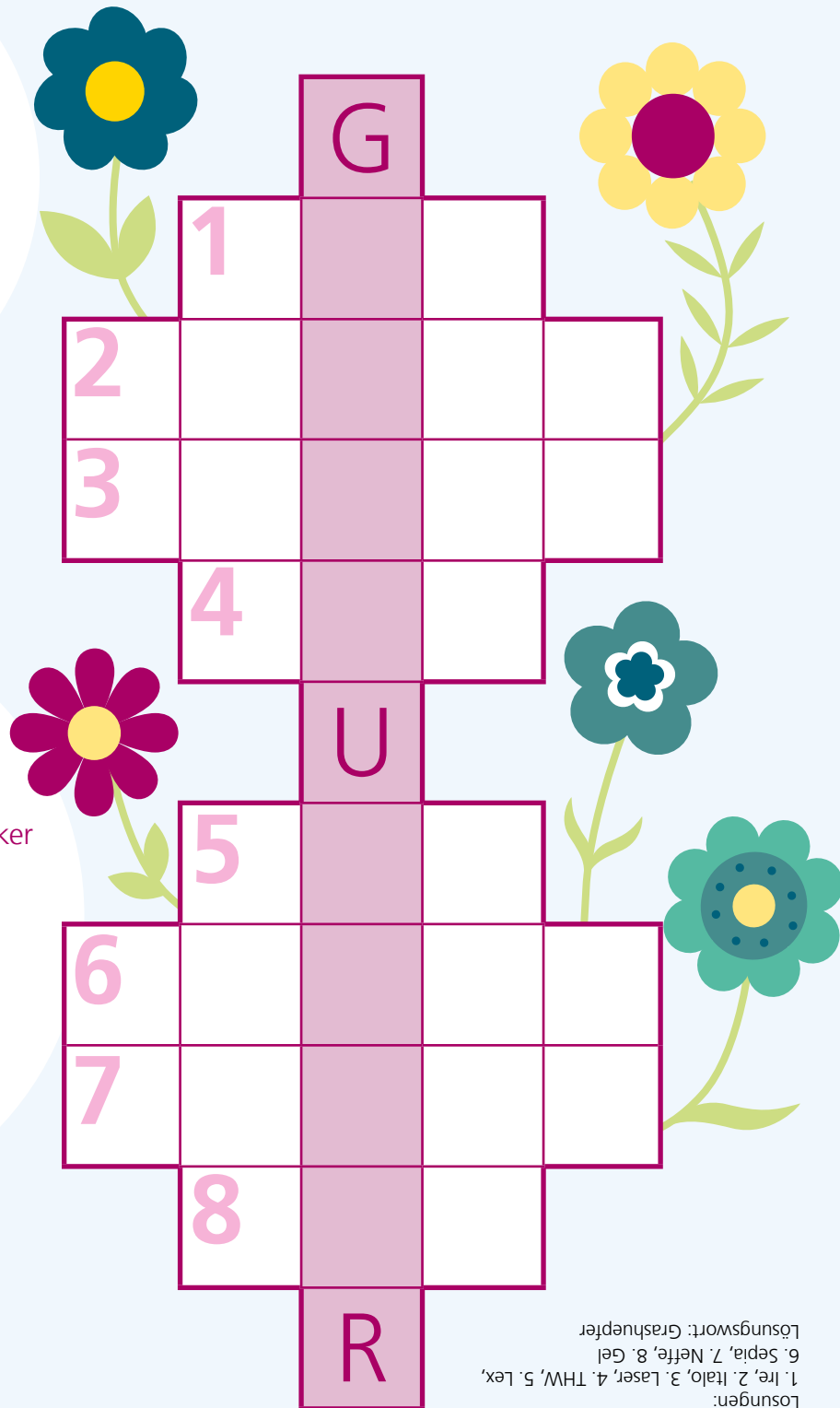
Kreuz & Quer

Das Eieruhr-Rätsel für Knobelfans

Zunächst müssen die Querspalten des Rätsels gelöst werden.
Auf der senkrechten Mittelspalte ergibt sich dann das Lösungswort.

1. Inseleuropäer
2. Fremdwortteil: Italien
3. gebündelter Lichtstrahl
4. Technisches Hilfswerk (Abk.)

5. Vorname des Schauspielers Barker
6. Tintenfischfarbstoff
7. männlicher Verwandter
8. Kolloid



Lösungen:
1. Ite, 2. Italo, 3. Laser, 4. THW, 5. Lex,
6. Sepia, 7. Nefte, 8. Gel
Lösungswort: Grashüpfer

PULSSCHLAG 3 x jährlich!
Vorschau Heft 09/2018

Darauf können Sie sich freuen!



PULSSCHLAG einfach bestellen

Wir haben Ihr Interesse geweckt und Sie möchten zukünftige Ausgaben des PULSSCHLAG-Magazins nicht verpassen?

Dann einfach per Postkarte bestellen oder online unter www.pulsschlag-patientenmagazin.de

Ja, ich möchte das Patientenmagazin PULSSCHLAG kostenlos und unverbindlich abonnieren.*

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen:

Vor- und Nachname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum, Unterschrift

* Ihre Daten werden ausschließlich für den Versand des Magazins gespeichert und verwendet. Sie können dem jederzeit widersprechen, telefonisch unter der kostenfreien Hotline 0800-927 35 86 oder per Post an Bayer Vital GmbH, c/o JuP Dialog Marketing GmbH, Stichwort: PULSSCHLAG, Postfach 63, 70813 Korntal-Münchingen, Deutschland

SCHWERPUNKT
Herzfit – mach mit

PATIENTENBERICHT
Schlaganfall – ein Thema auch in jungen Jahren

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
Wichtig: regelmäßige Bewegung

ERNÄHRUNG
Tipps für eine herzgesunde Kost

MEDIPEDIA
Wissenswertes rund um das Vorhofflimmern

KREUZ & QUER
Der Rätselspaß für Knobelfans

Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Bayer Vital GmbH
c/o JuP Dialog Marketing GmbH
Stichwort: PULSSCHLAG
Postfach 63
70813 Korntal-Münchingen

Wichtige Informationen



Kostenfreie Hotline



Bayer Vital GmbH
0800-927 35 86
8–18 Uhr an Werktagen

In Ruhe informieren



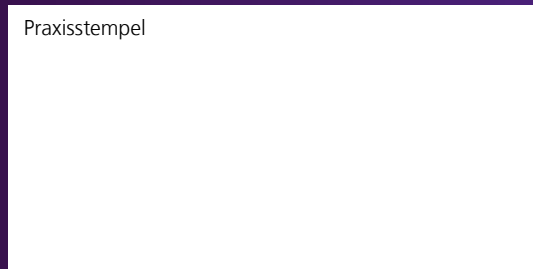
www.gegen-schlaganfall.de
www.pulsschlag-patientenmagazin.de
www.rote-karte-dem-schlaganfall.de

Rechtzeitig erinnert werden



Kostenloser SMS-Erinnerungsservice
Einfache Registrierung im Internet über
den Reiter „SMS-Erinnerungsservice“
unter www.antithrombose.de/service

Praxisstempel



Bestellservice*
Für Ihren regelmäßigen
PULSSCHLAG!

* kostenlos und unverbindlich

Impressum

Herausgeber
Bayer Vital GmbH
Gebäude K56
51368 Leverkusen
Tel. 0214-30-1
www.antithrombose.de

Redaktion
Christine Vetter
Merkenicher Str. 224
50735 Köln
Tel. 0221-711 752
Fax 0221-712 52 31