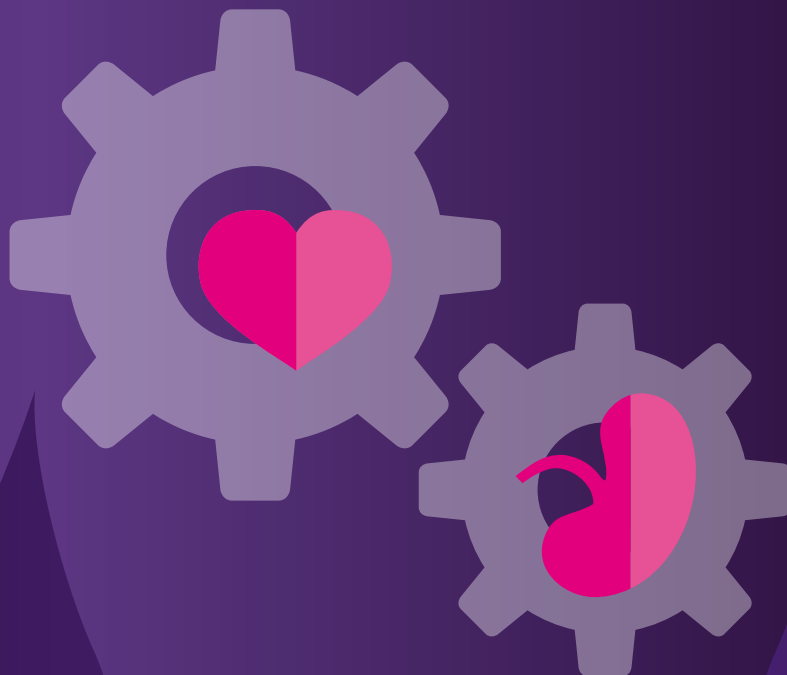




PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



HERZ UND NIERE EINE ENGE ALLIANZ

INTERVIEW

*Therapietreue:
„Sprechen Sie
mit Ihrem Arzt“*

ROTE KARTE
DEM SCHLAGANFALL

*Vorhofflimmern:
Oft nicht das
einzige Gesund-
heitsproblem*

HERZHAFT GENIESSEN

*Gesund essen –
vital leben*

Inhalt

SCHWERPUNKT <i>Herz und Niere – Eine enge Allianz</i>	3	INTERVIEW <i>Gesund und schmackhaft: Obst und Gemüse – „Mediterrane Kost tut Herz und Gefäßen gut“</i>	9
INTERVIEW <i>Therapietreue „Sprechen Sie mit Ihrem Arzt“</i>	4	HERZHAFT GENIESSEN <i>Gesund essen – Vital leben</i>	10
ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL <i>Vorhofflimmern: Oft nicht das einzige Gesundheitsproblem</i>	6	MEDIPEDIA <i>Gut zu wissen</i>	12
ERNÄHRUNG <i>Saisonal und regional – Alles zu seiner Zeit</i>	8	KREUZ & QUER <i>Rätsel für Knobelfans</i>	14

Liebe Patientin, lieber Patient,

wer mit Vorhofflimmern zu tun hat, kümmert sich meist in erster Linie um sein Herz. Doch auch die Nieren sollten nicht vergessen werden. Denn sie können beim Vorhofflimmern eine wichtige Rolle spielen. Zum einen erhöht sich das Risiko für diese Rhythmusstörung wie auch für einen Schlaganfall beim Vorhofflimmern, wenn die Nierenleistung eingeschränkt ist. Zum anderen können Medikamente, die beim Vorhofflimmern eingenommen werden müssen (beispielsweise um das Risiko für einen Schlaganfall zu senken), möglicherweise die Nieren schädigen.

Der behandelnde Arzt wird daher bei Patienten mit Vorhofflimmern regelmäßig auch die Funktion der Nieren überprüfen. Sollten sich Auffälligkeiten zeigen, wird er möglicherweise die Behandlung anpassen.

Die verordneten Medikamente regelmäßig einzunehmen, ist für Menschen mit Vorhofflimmern der beste Schutz vor einem Schlaganfall. Das Denken an die tägliche Einnahme aber fällt vielen Menschen schwer, zumal sich das Vorhofflimmern nicht immer mit Beschwerden bemerkbar macht. Warum das so ist, wieso Therapietreue beim Vorhofflimmern so wichtig ist und wie sie sich am besten realisieren lässt, lesen Sie auf Seite 4.

Medikamente aber sind nicht alles: Mit Blick auf Herz und Nieren sollte man auch seinen Lebensstil überdenken. Wichtig ist neben regelmäßiger Bewegung eine gesunde Ernährung. Was das bedeutet, wird ab Seite 8 dargestellt – gleich auch mit zwei Rezeptbeispielen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe von PULSSCHLAG.

Ihr Bayer Vital Team

Herz und Niere

Eine enge Allianz

Mit zunehmendem Lebensalter lässt die Leistungskraft der Nieren nach. Das ist ein normaler, altersgerechter Vorgang. Er führt dazu, dass bei etwa jedem zweiten über 74-Jährigen und praktisch jedem über 84-Jährigen die Funktion der kleinen, den Urin filternden Organe eingeschränkt ist. Es ist deshalb wichtig, im Alter ein besonderes Augenmerk auf die Nieren zu haben – zumal sich Funktionsstörungen lange Zeit nicht mit Beschwerden bemerkbar machen.

Vor allem Menschen mit einer Herzerkrankung sollten dies beherzigen und mindestens einmal im Jahr die Nierenfunktion kontrollieren lassen. Denn Herz und Nieren bilden eine enge Allianz und viele Herzerkrankungen – darunter auch das Vorhofflimmern – können die Nieren zusätzlich beeinträchtigen. Das hat zur Folge, dass herzkranken Menschen oft auch eine Nierenschädigung aufweisen und vice versa. Es besteht zudem eine Assoziation zum Diabetes mellitus, der seinerseits die beiden Organe, die eine wichtige Entgiftungsfunktion im Organismus übernehmen, schädigen kann. Multimorbidität, so nennen Ärzte dieses Phänomen, bei dem sich mehrere Erkrankungen nebeneinander entwickeln.

Die bei den verschiedenen Krankheiten einzunehmenden Medikamente können den Leistungsrückgang der Nieren weiter forcieren. Daran sollte man vor allem bei Arzneimitteln denken, die hauptsächlich mit dem Urin ausgeschieden werden. Besteht eine schlechte Nierenfunktion, so muss unter Umständen bei solchen Medikamenten die Behandlung angepasst werden – also entweder die Dosis reduziert oder die Therapie auf einen anderen, eher „nierenfreundlichen“ Wirkstoff umgestellt werden.

Rund 1,8 Millionen Menschen leiden hierzulande unter Vorhofflimmern. Es ist damit die häufigste Herzrhythmusstörung in der Bevölkerung.

Quelle: Arbeitskreis Gerinnungs- und Herzklappen-Patienten

Sprechstunde

Risiko Schlaganfall

Heftige Herzschläge, ein Druckgefühl im Brustkorb, Schwäche und Luftnot – so kann sich ein Vorhofflimmern bemerkbar machen.

Doch nicht jeder Betroffene spürt die Herzrhythmusstörung. Darin liegt eine große Gefahr. Denn unabhängig davon, ob das Vorhofflimmern Symptome verursacht oder nicht, steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Deshalb sollte die Grunderkrankung, die das Vorhofflimmern verursacht, konsequent behandelt werden. Außerdem sollten die Patienten ein gerinnungshemmendes Medikament einnehmen. Es mindert das Risiko, dass sich im Herzvorhof Blutgerinnsel bilden, welche mit dem Blutfluss ins Gehirn gelangen und einen Schlaganfall auslösen können.



Apropos:
Jedes Jahr gehen in Deutschland 30.000 Schlaganfälle auf das Konto des Vorhofflimmerns.¹

¹ Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V. / Deutsche Stiftung für Herzforschung

Therapietreue bei der Medikamenteneinnahme

„Sprechen Sie mit Ihrem Arzt“

Im Gespräch: Professor Dr. Christian Albus, Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Köln



Herr Professor Albus, Menschen mit bekanntem Vorhofflimmern müssen ein Medikament einnehmen, das die Blutgerinnung hemmt, um einem Schlaganfall vorzubeugen. Vielen Betroffenen fällt das schwer, unter anderem auch deshalb, weil sie keine oder kaum Beschwerden durch das Vorhofflimmern haben. Wie wichtig ist es in einer solchen Situation, den Anweisungen des Arztes zu folgen?

Prof. Albus: Wer an einem Vorhofflimmern leidet, trägt ein erhöhtes Schlaganfallrisiko, und es ist deshalb wichtig, es mit der Einnahme des verordneten Gerinnungshemmers sehr genau zu nehmen. Der Patient sollte unbedingt den Anweisungen des Arztes folgen, also „therapietreu“ sein. Das ist das A und O für eine wirksame Schlaganfall-Vorbeugung.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, terapietreu zu sein?

Prof. Albus: Oftmals liegt der Grund für eine mangelnde Adhärenz – das Fachwort

für Therapietreue – in einem unzureichenden Krankheitsverständnis. Wer nicht weiß, warum er ein Medikament einnehmen soll, wird sich mit der Einnahme schwer tun. Auch das Auftreten von Nebenwirkungen und ebenso die Angst vor Nebenwirkungen können ein Hemmschuh für die Adhärenz sein. Aber es gibt auch noch andere Gründe: Leidet ein Patient zum Beispiel unter einer rheumatischen Erkrankung und kann die Tabletten schlecht aus dem Blister herausnehmen, kann das die Therapietreue beeinträchtigen. Auch wenn jemand unter Sehstörungen leidet, kann es sein, dass er Schwierigkeiten mit der Medikamenteneinnahme hat, vor allem wenn er mehrere unterschiedliche Tabletten einnehmen muss. Außerdem werden Patienten mit Einschränkungen ihrer geistigen Leistungsfähigkeit die Medikamenteneinnahme ohne gezielte Erinnerungshilfen kaum regelmäßig realisieren.



Was kann man tun, um die Therapietreue zu verbessern?

Prof. Albus: Schwierigkeiten mit der Adhärenz sollten unbedingt mit dem Arzt besprochen werden. Gemeinsam kann man dann versuchen, die Ursache für die mangelnde Therapietreue zu finden und zu beheben. Oft hilft schon ein klärendes Gespräch, warum das jeweilige Medikament so wichtig für die Gesunderhaltung ist. Außerdem hängt die Behandlungszuverlässigkeit entscheidend davon ab, wie häufig das jeweilige Arzneimittel am Tag eingenommen werden muss. „Dreimal täglich“ ist für viele Patienten schwer zu realisieren, aber eine Tablette zum Frühstück einzunehmen, geht in aller Regel ganz gut. Es ist auch in solchen Situationen sinnvoll, seinen Arzt zu konsultieren und das Problem mit ihm zu besprechen. Möglicherweise lässt sich das Therapieschema vereinfachen und damit die Adhärenz fördern. Sind Nebenwirkungen aufgetreten, kann die Behandlung möglicherweise auf einen anderen Wirkstoff mit gleicher Wirkung umgestellt werden. Wem es schwerfällt, das Medikament zu identifizieren, aus dem Blister zu entfernen und zeitgerecht einzunehmen, dem können zum Beispiel Angehörige oder Freunde helfen. Sie

können die erforderlichen Tabletten für die ganze Woche in einer Medikamentenbox zur Einnahme vorbereiten. Wenn hingegen das einfache Vergessen der Einnahme das Problem ist, sind spezielle Erinnerungshilfen sinnvoll. Man kann sich zum Beispiel Zettel an das Frühstücksbrettchen legen oder sich über eine spezielle App an die Einnahme erinnern lassen.

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

Tipps zur Therapietreue

- **Tägliche Rituale** entwickeln, z. B. Tabletteneinnahme stets beim Frühstück bzw. bei den Abendnachrichten oder die Medikamentenschachtel neben dem Zahnputzbecher platzieren
- **Erinnerungszettel**, z. B. am Kühlschrank befestigen
- **Tablettenbox** für unterwegs herrichten
- **Medikamente** für die ganze Woche in einer Medikamentenbox vorbereiten
- **Apps** mit Erinnerungsfunktion **nutzen** – oder sich einen Wecker für die Tabletteneinnahme stellen



Rote Karte dem Schlaganfall!

Vorhofflimmern: Oft nicht das einzige Gesundheitsproblem

Menschen mit Vorhofflimmern weisen sehr häufig weitere Erkrankungen auf, wie z. B. einen Bluthochdruck, eine Herzschwäche oder einen Diabetes. Das Vorhofflimmern geht außerdem mit einem erhöhten Risiko für einen Schlaganfall einher, wobei sich die Situation mit zunehmendem Alter noch verschärft.

Liegen mehrere Risikofaktoren oder Begleiterkrankungen vor, die das Risiko eines Schlaganfalls steigern, so sprechen die Mediziner von einem Hochrisikopatienten. Es ist nicht immer einfach, für diese Patienten die passenden Medikamente zu finden. Denn die Behandlung der verschiedenen Krankheiten muss gut aufeinander abgestimmt sein.

Wechselwirkungen vermeiden

Die zur Behandlung einer bestimmten Erkrankung verordneten Medikamente dürfen Begleiterkrankungen nicht ungünstig beeinflussen und keine Wechselwirkungen mit anderen verordneten Arzneimitteln eingehen. Mit anderen Worten: Sie dürfen sich nicht in ihren Wirkungen gegenseitig verstärken oder abschwächen.

Die Therapietreue unterstützen

Die Behandlung sollte zudem möglichst einfach zu realisieren sein, damit die Therapietreue leicht gewahrt werden kann. Das gilt auch für Wirkstoffe, die die Blutgerinnung hemmen und die Patienten mit Vorhofflim-

mern verordnet werden. Amerikanische Wissenschaftler haben die verschiedenen Therapieregime genauer unter die Lupe genommen. Die Erhebung gibt Hinweise darauf, dass moderne Gerinnungshemmer – sogenannte „NOAK“ (nicht-Vitamin-K-abhängige orale Antikoagulanzen) – speziell bei diesen Patienten ebenso gut wirken können wie die althergebrachten Vitamin-K-Antagonisten*. Letztere haben jedoch den Nachteil, dass regelmäßige Blutkontrollen notwendig sind. Denn die Hemmung der Blutgerinnung muss ausreichen, um die Bildung von Thromben zu verhindern, darf aber nicht zu stark sein, damit das Blutungsrisiko nicht zu hoch wird. Erschwerend kommt hinzu, dass Vitamin-K-Antagonisten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und auch mit Nahrungsmitteln eingehen können, was die Wirkung verstärken oder abschwächen kann. Auch deshalb sind regelmäßige Kontrollen der Gerinnung und gegebenenfalls Dosisanpassungen notwendig. Insbesondere für ältere Menschen, die oft Schwierigkeiten haben, die erforderlichen Blutkontrollen selbst zu Hause vorzunehmen, bedeuten die Kontrolluntersuchungen zusätzliche Arztbesuche und damit auch eine zusätzliche Belastung durch die Therapie. Bei den modernen NOAK entfallen die engmaschigen Kontrolluntersuchungen, was die Behandlung vor allem für betagte und in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen deutlich einfacher macht.



Tipps rund um das Thema Schlaganfall

Interessierte finden auf der Website www.rote-karte-dem-schlaganfall.de neben zahlreichen Fakten zu Schlaganfall und Vorhofflimmern auch unterstützende Hinweise zum Umgang mit den Erkrankungen. Es gibt ferner Anregungen zu einer gesunden Lebensweise, mit der sich das Risiko für die Entwicklung von Vorhofflimmern und auch das Schlaganfallrisiko senken lässt.



Koordinationsübungen: Neue Broschüre zum Anfordern

In der aktuellen Broschüre „Training für die grauen Zellen – geistige und körperliche Fitness steigern“ dreht sich alles um Koordinationsübungen. Wer die Übungen regelmäßig absolviert, kann damit seine Kraft, Ausdauer und die Flexibilität von Bewegungen fördern. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Die neue und ebenso weitere Broschüren können kostenfrei angefordert werden unter info@rote-karte-dem-schlaganfall.de oder unter dem Stichwort „Rote Karte dem Schlaganfall“, Bayer Vital GmbH, Communications, Gebäude K56, 51368 Leverkusen

* Quelle: Mentias A et al., JAMA Network Open 2018; 1(5): e182870

Ernährung – saisonal und regional Alles zu seiner Zeit

1 Wer sich gesund ernähren möchte, richtet sich bei seinem Speiseplan am besten danach, welches Obst und Gemüse gerade regional heranreift. Was zu welcher Jahreszeit geerntet wird, lässt sich im Internet leicht anhand der Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salate ermitteln.

2 Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren – im Frühjahr ist Beerenzeit. Auch Rhabarber hat ab April Saison, ab Juni werden Kirschen auf dem Markt feilgeboten. Beim Gemüse stehen saisonal um den Jahreswechsel und bis ins Frühjahr Rosenkohl, Wirsing, Lauch, Pastinaken und Schwarzkohl auf dem Programm. Ab April folgt der Spargel, kurz später liegen

heimischer Blumenkohl und Kohlrabi im Supermarkt in den Regalen. Auch Salate sind in den frühen Monaten des Jahres saisonal erhältlich – zum Beispiel als Chicorée oder Feldsalat. Ab Mai gibt es auch Eichblatt- und Endiviensalat aus heimischen Gärten. Champignons, Möhren und Rote Bete haben praktisch immer Saison.

3 Bei der Ernährung auf saisonale und regional angebaute Lebensmittel zu setzen, ist in vielerlei Hinsicht ratsam: Obst und Gemüse sind dann ausgereift und schmecken entsprechend besser als die in fernen Ländern angebauten Produkte. Diese werden oft noch unreif geerntet und sollen auf dem Transportweg „nachreifen“. Dann aber fehlt ihnen zwangsläufig das richtige Aroma.

4 Das Vermeiden langer Transportwege ist aber nicht nur aus geschmacklichen Gründen vorteilhaft. Denn Äpfel und Birnen und ebenso andere Lebensmittel entwickeln erst bei voller Reifung unter natürlichen Bedingungen viele wertvolle Vitamine und sekundäre Inhaltsstoffe, die unserer Gesundheit förderlich sind. Hinzu kommt, dass bei langer Lagerung und langen Transportwegen wertvolle Inhaltsstoffe auf der Strecke bleiben, da manche Vitamine licht- oder sauerstoffempfindlich reagieren.

5 Wer beim Einkauf darauf achtet, heimisches Obst und Gemüse zu kaufen, kann zudem ganz nebenbei durch das Vermeiden weiter Transportwege auch in Sachen Umweltbelastung punkten.

Gesund und schmackhaft: Obst und Gemüse „Mediterrane Kost tut Herz und Gefäßen gut“



Im Gespräch: Anja Tanas, Diplom-Oecotrophologin, Buchautorin und Journalistin für Ernährung und Gesundheit, Foodblog www.anjatanas.de

Frau Tanas, was bedeutet es, sich herzgesund zu ernähren?

Tanas: Herzgesunde Ernährung ist nicht gleichzusetzen mit eintöniger und langweiliger Diätkost. Der Genuss muss nicht zu kurz kommen. Als Prototyp für herzgesunde Kost gilt die sogenannte Mittelmeerdiät. Sie steht vor allem für viel frisches Obst und Gemüse und für den regelmäßigen Verzehr von Seefisch und Olivenöl als wichtigster Fettquelle.

Was ist mit Blick auf die Gesundheit von Herz und Gefäßen zu beachten?

Tanas: Man sollte reichlich Gemüse und auch Obst essen. Ihre Inhaltsstoffe wirken sich auf vielfältige Weise positiv auf das Herz aus. Ferner sind Vollkornprodukte ratsam. Sie liefern Ballaststoffe und Getreidefasern, deren positive Effekte auf den Cholesterinspiegel seit Langem bekannt sind. Das heißt nicht, dass man nur noch Schwarzbrot essen darf, bei dem man das ganze Korn im Brot sehen kann. Für manche Menschen sind solche Produkte schwer verdaulich. Im Angebot sind mittlerweile auch Brote aus fein gemahlenem Vollkornmehl. Bei den Fetten sollte man möglichst zu Raps-, Oliven- und Nussöl greifen. Auf Fleisch muss nicht völlig verzichtet werden, aber man sollte den Konsum begrenzen und möglichst helles Fleisch vom Geflügel statt rotes Fleisch von Schwein und Rind verzehren. Auch

Butter, Sahne und Eier sind nicht verboten, aber möglichst nur in Maßen zu verzehren. Da viele Herzpatienten ihr Gewicht reduzieren sollen, sind zudem generell eher fettärmere Produkte, also magere Aufschnittsorten wie Schinken, Geflügelwurst, Aspik und fettarme Käsesorten oder Quarkaufstrich zu empfehlen. Olivenpaste, Tomaten- oder Paprikamark können eine geschmackvolle Alternative zu Butter sein. Vor allem Menschen mit Bluthochdruck sollten es außerdem mit dem Salz nicht übertreiben und möglichst nicht mehr als sechs Gramm pro Tag zu sich nehmen.

Wie gesund sind die viel gepriesenen exotischen Produkte?

Tanas: Superfoods aus aller Welt sollen besonders gesund und fit machen. Dazu zählen zum Beispiel Chia-Samen, Goji-Beeren, Moringa oder Açaí. In der Tat weisen sie eine sehr hohe Konzentration an gesunden Inhaltsstoffen auf. Ob es im Vergleich zu Obst- und Gemüsesorten aus unseren Gefilden einen ernährungsphysiologischen Vorteil gibt, ist jedoch fraglich. Generell gilt: Nicht zu einseitig essen, die Mischung macht's! Saisonales Obst und Gemüse aus der Region haben den Vorteil, dass sie ganz frisch auf den Tisch kommen und noch reichlich Vitalstoffe enthalten, die bei Lagerung nach und nach zerstört werden.

Herzhaft genießen

Gesund essen – vital leben

Wenn im Frühjahr die Tage wieder länger werden, nehmen wir in aller Regel leichtere Kost als in der kalten Jahreszeit zu uns. Nachfolgend zwei Beispiele für eine gesunde, ausgewogene, leicht verdauliche und zugleich leckere Mahlzeit.

Bunter Tomatensalat mit gefüllten Strudelscheiben

Schritt 1: Salat: Öl, Essig, Senf, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel in die Schüssel mit dem Dressing geben und gut vermischen.

Schritt 2: Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in feine Scheiben schneiden und unter den Tomatensalat rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen, während der Strudel zubereitet wird.

Schritt 3: Strudel: Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Strudelteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit etwas Öl bestreichen und mit der Muskatnuss bestreuen. Ricotta und Mascarpone verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Strudelteig streichen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen.

Schritt 4: Basilikumblätter auf der Creme verteilen, die Strudelteigseiten rechts und links jeweils bis zur Mitte einschlagen und aufrollen, dabei das letzte Stück des Teigs mit etwas Wasser bestreichen und die Rolle schließen.

Schritt 5: Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den gefüllten Strudel darin rundum etwa 10 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze braten. Den Tomatensalat auf zwei Teller verteilen. Den Strudel in Scheiben schneiden und neben dem Salat anrichten.



Zutaten für 2 Personen:

Für den Salat

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL grober Senf
- ½ Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- 1 Prise Zucker
- 250 g verschiedenfarbige Tomaten, (keine Cocktailtomaten)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Strudel

- 1 Bund Basilikum
- 1 Strudelteigblatt, 60 g ca. 40 x 40 cm (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
- 2 EL Olivenöl zum Braten und Bestreichen
- 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g Ricotta
- 200 g Mascarpone
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schlemmerfilet à la Bordelaise

Schritt 1: Fisch: Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, Blätter beziehungsweise Spitzen abzupfen und fein hacken.

Schritt 2: Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anschwitzen. Petersilie und Dill mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer zugeben. Dann das Paniermehl einrühren, sodass eine feste, breiartige Masse entsteht. Die Bordelaise-Masse vom Herd nehmen.

Schritt 3: Die Seelachsfilets an den Bauchgräten keilförmig einschneiden, dann die Gräten herauslösen. Mit den Fingern prüfen, ob noch Gräten übrig geblieben sind. Die Seelachsfilets nun mit dem Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen.

Schritt 4: Ein Backblech mit Rapsöl ausstreichen und die Filets mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf das Blech legen. Die Bordelaise-Masse auf die Filets auftragen und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten garen. Dann den Backofengrill zuschalten und 5 Minuten gratinieren.

Schritt 5: Spinat: In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen und leicht trocken schütteln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Den Spinat hineingeben, den Deckel aufsetzen und 1–2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 6: Backblech aus dem Ofen nehmen, die Schlemmerfilets mit dem Spinat auf vier Tellern anrichten und servieren.

Zutaten für 4 Personen: Für den Fisch

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill
- 120 g Butter
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Paprikapulver edelsüß
- 100 g Paniermehl
- 4 Stk. frische Seelachsfilets (à 150 g)
- 1–2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Rapsöl



Für den Spinat

- 500 g frischer Blattspinat
- 1 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Rapsöl

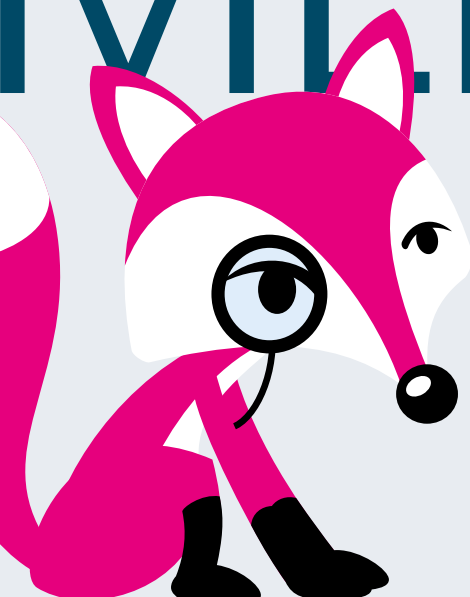


Die vorgestellten Rezepte sind dem Buch „Der Vorkoster“ entnommen, das auf Basis der gleichnamigen WDR-Sendung entstanden ist.

Der Autor Björn Freitag betreibt seit 1997 das Restaurant „Goldener Anker“ in Dorsten, das seit 2001 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist. Den Fernsehzuschauern ist Björn Freitag unter anderem aus dem WDR und dem ZDF bekannt.

Foto Porträt: Justyna Schwertner, Fotos Gerichte: Hubertus Schüler

MEDIPEDIA



Die enge Verbindung zwischen Herz und Gefäßen ist gut bekannt. Dass Herz und Nieren ebenfalls eine enge Allianz bilden, ist uns weniger vertraut. Mit einer gesunden Lebensführung tut man beiden Organen etwas Gutes.

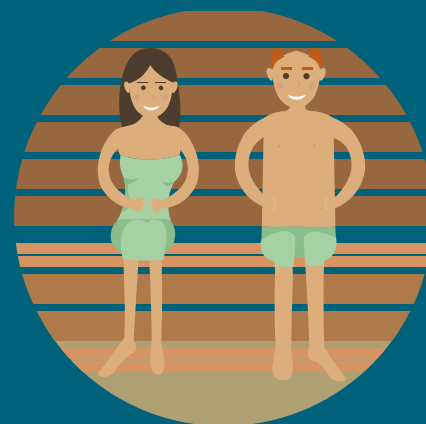
GUT ZU WISSEN

Vitaminpillen: Nutzlos gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine und Mineralien senken nicht das Risiko, an einem Hirninfarkt oder einer Herzkrankheit zu sterben. So lautet das Ergebnis einer aktuellen Übersichtsstudie mit mehr als zwei Millionen Teilnehmern. Verbraucher sollten ihr Geld deshalb lieber in einen Sportverein investieren und auf eine gesunde Ernährung achten, raten Experten der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG).



Quellen: Kim J et al., Circ Cardiovasc Qual Outcomes 2018; 11 (7): e004224, doi: 10.1161/CIRCOUTCOMES.117.004224



Kann der Saunagang das Schlaganfallrisiko senken?

Mit dem regelmäßigen Gang in die Sauna lässt sich möglicherweise das **Schlaganfallrisiko senken**. Darauf weist eine Studie mit mehr als 1.600 Männern und Frauen in Finnland hin. Menschen, die besonders häufig, etwa vier bis sieben Mal in der Woche, in die Sauna gingen, entwickelten im Beobachtungszeitraum von 15 Jahren deutlich seltener einen Schlaganfall als Saunamuffel.

Quelle: Kunutsor SK et al., Neurology 2018; 90 (22), e1937-e1944



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

- ... die Nieren für die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten und Giftstoffen über den Urin sorgen,
- ... sie außerdem den Wasser- und Elektrolythaushalt regulieren,
- ... die Nieren auch lebenswichtige Hormone produzieren,
- ... pro Tag etwa 1.800 Liter Blut durch die Nieren fließen,
- ... diese daraus etwa 180 Liter Primärharn herausfiltrieren und zu weniger als 2 Liter Urin täglich konzentrieren,
- ... in Deutschland etwa 80.000 Menschen auf eine Behandlung mittels der Dialyse angewiesen sind, weil ihre Nieren nicht mehr richtig funktionieren?

THERAPIETREUE: A UND O DER WIRKUNG

Arzneimittel können nur wirken, wenn sie tatsächlich eingenommen werden. Das scheint jedoch vielen Patienten nicht ausreichend bewusst zu sein. Denn etwa ein Fünftel der verordneten Arzneimittel wird nicht wie verordnet eingenommen. Das ist auch der Fall bei Behandlungen, die der Arzt als besonders wichtig erachtet, wie eine Untersuchung an der Universität Paris ergeben hat. Die Studie hatte ein weiteres Ergebnis: Die Mehrheit der Patienten, die sich nicht an die ärztliche Verordnung hält, gibt dies dem Arzt gegenüber nicht zu.



Quelle: Sidorkiewicz S et al., Ann Fam Med 2016; 14 (5): 415-421

Hilfe suchen – Hilfe finden

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



www.schlaganfall-hilfe.de



05241-9770-0

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