

# Wichtige Informationen



## Kostenfreie Hotline

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



## In Ruhe informieren

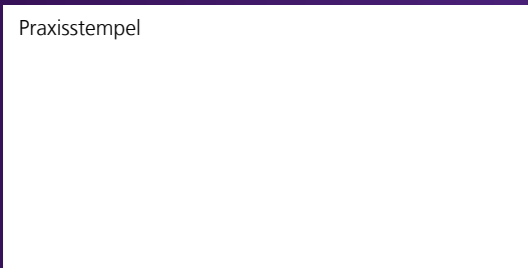
[www.gegen-schlaganfall.de](http://www.gegen-schlaganfall.de)  
[www.pulsschlag-patientenmagazin.de](http://www.pulsschlag-patientenmagazin.de)  
[www.rote-karte-dem-schlaganfall.de](http://www.rote-karte-dem-schlaganfall.de)



## Rechtzeitig erinnert werden

**Kostenloser SMS-Erinnerungsservice**  
Einfache Registrierung im Internet über den Reiter „SMS-Erinnerungsservice“ unter [www.antithrombose.de/service](http://www.antithrombose.de/service)

Praxisstempel



# PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern

## GUTE VORSÄTZE

...zum Wohl von Herz und Hirn



Art.-Nr. 86966832



**Bestellservice\***  
Für Ihren regelmäßigen  
PULSSCHLAG!

\* kostenlos und unverbindlich

### Impressum

Herausgeber  
Bayer Vital GmbH  
Gebäude K56  
51368 Leverkusen  
Tel. 0214-30-1  
[www.antithrombose.de](http://www.antithrombose.de)

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

### INTERVIEW

*Nikotinverzicht –  
Erfolgreicher Stopp  
des „Qualmens“*

4

### SERIE ATEMTRAINING

*Frischer Wind für  
Herz und Lunge*

8

### HERZHAFT GENIESSEN

*Gesund essen –  
vital leben*

10

# Inhalt

<b>SCHWERPUNKT</b> Gute Vorsätze zum Wohl von Herz und Hirn .....	<b>3</b>	<b>SERIE ATEMTRAINING</b> Frischer Wind für Herz und Lunge .....	<b>8</b>
<b>KURZINTERVIEW</b> Nikotinverzicht – Erfolgreicher Stopp des „Qualmens“ .....	<b>4</b>	<b>HERZHAFT GENIESSEN</b> Gesund essen – vital leben .....	<b>10</b>
<b>SCHLAGANFALL UND DIE NICHT SICHTBAREN FOLGEN</b> „Ich spüre was, was du nicht siehst“ .....	<b>5</b>	<b>MEDIPEDIA</b> Gut zu wissen .....	<b>12</b>
<b>KRYPTOGENER SCHLAGANFALL</b> ... ein Ereignis ohne bekannte Ursache .....	<b>6</b>	<b>KREUZ &amp; QUER</b> Rätsel für Knobelfans .....	<b>14</b>
<b>ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL</b> Keine einheitliche Erkrankung .....	<b>7</b>		

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben einiges selbst in der Hand, um die Gefahr eines Schlaganfalls und eines Herzinfarkts zu senken. Abnehmen, sich regelmäßig bewegen, mit dem Rauchen aufhören, Stress abbauen – das sind Beispiele für gute Vorsätze, die sich wohl jeder ab und an vorgenommen hat. Zum Wohl von Herz und Gehirn sollte es nicht nur beim guten Vorsatz bleiben.

Das bedeutet nicht, dass das gesamte Leben nun umgekrempelt werden muss. Es heißt auch nicht, dass alle Vorsätze gleichzeitig realisiert werden sollten. Wichtig ist vielmehr, Prioritäten zu setzen, sich eine „Unart“ vorzunehmen und einen ersten Schritt hin zu einer gesünderen Lebensweise zu tun.

Zum Beispiel durch den Verzicht auf das Rauchen. Welche Auswirkungen eine solche Maßnahme nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch auf das persönliche Wohlbefinden hat, zeigt das Kurzinterview auf Seite 4 dieser Ausgabe von „Pulsschlag“. Auf den Folgeseiten gibt es zudem Informationen rund um den Schlaganfall. Sie machen deutlich, warum der Abbau von Risikofaktoren so wichtig ist. Und es gibt auch Rezepte für eine gesunde Ernährung – als Beispiel dafür, dass die Umsetzung der guten Vorsätze in den Lebensalltag durchaus schmackhaft sein kann.

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

Ihr Bayer Vital Team

## Gute Vorsätze

### ... zum Wohl von Herz und Hirn



UNSER TITELTHEMA

Mit dem Herbst und dem Winter beginnen die Jahreszeiten, in denen wir im Allgemeinen weniger draußen unterwegs sind und uns fast zwangsläufig weniger bewegen. Umso wichtiger ist es, sich vorzunehmen, auch bei Wind und Wetter öfter an die frische Luft zu gehen. Es sollte aber nicht nur bei einem pauschalen guten Vorsatz bleiben. Sonst gerät das Vorhaben allzu leicht in Vergessenheit und Scheitern ist vorprogrammiert.

Hilfreich dagegen ist es, sich ein klares Ziel zu setzen. Zum Beispiel jeden Tag mindestens einmal einen kurzen Spaziergang zu machen. Am besten, man setzt sich dabei eine Zeit, die sich ausdehnen lässt. Zum Beispiel täglich zehn Minuten im ersten Monat und nach vier Wochen dann eine größere Runde von täglich 15 Minuten. Die Spaziergänge sorgen für regelmäßige Bewegung, kurbeln den Kreislauf an und bewirken zugleich Entspannung an stressreichen Tagen. Sie tun Herz und Gefäßen gut und machen ganz nebenbei den Körper „wetterfest“.

Zu den guten Vorsätzen sollte auch gehören, sich regelmäßig bei seinem Arzt zum Gesundheits-Check-up vorzustellen. Sind die Blutwerte noch okay? Schlägt das Herz regelmäßig? Wie steht es um die Nieren?

Die Gesundheitskontrolle ist vor allem für Menschen wichtig, die bereits Erkrankungen wie beispielsweise ein Vorhofflimmern entwickelt haben. Der Arzt wird prüfen, ob der Blutdruck noch optimal eingestellt und ob der Herzschlag regelmäßig ist. Er wird auch untersuchen, wie der Körper auf die notwendigen Medikamente reagiert oder ob es Handlungsbedarf gibt und gegebenenfalls die Therapiestrategie optimiert werden muss.

**Gute Vorsätze haben nicht nur zum Jahreswechsel Saison. Man kann sie an jedem beliebigen Tag fassen und mit ihrer Umsetzung in die Realität beginnen.**

## Sprechstunde

### Nieren-Check

Mit zunehmendem Alter nimmt die Funktionskraft der Nieren Jahr für Jahr kontinuierlich ab. Das ist weitgehend normal.

Die Crux an der Geschichte: Wenn die Nieren in ihrer Funktion über Gebühr nachlassen, macht sich das lange Zeit nicht durch Beschwerden bemerkbar. Umso wichtiger ist es, regelmäßig den Arzt zu konsultieren und einen Nieren-Check vornehmen zu lassen.

Denn eine Störung der Nierenfunktion kann der Entwicklung anderer Krankheiten wie einem Schlaganfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen den Weg bereiten.<sup>1</sup> Je früher aber eine Beeinträchtigung der Nieren von einem Arzt festgestellt wird, umso effektiver kann sie behandelt werden und umso geringer werden die spürbaren gesundheitlichen Einschränkungen sein.



**APROPOS:** Unsere Nieren erfüllen lebenswichtige Aufgaben: Sie sorgen für die Entgiftung des Körpers, regulieren den Flüssigkeitshaushalt und bilden zudem wichtige Hormone.

<sup>1</sup>Deutsche Nierenstiftung, www.nierenstiftung.de

MIT BLICK AUF HERZ UND HIRN AUFS NIKOTIN VERZICHTEN

# Erfolgreicher Stopp des „Qualmens“

„Ich bin sehr glücklich, den Rauchstopp geschafft zu haben“, erzählt die Ex-Raucherin. Sie ist sportlich, ernährt sich gesund und fühlt sich fit. „Nur das Rauchen konnte ich nicht lassen“, berichtet Anja (Name von der Redaktion geändert). Als im vergangenen Jahr ein operativer Eingriff anstand, hat sie die Gelegenheit genutzt und den Entschluss gefasst, den Zigaretten abzuschwören. In einem Kurzinterview erzählt sie, wie sich das angefühlt hat.

## Wie lange leben Sie nun schon „rauchfrei“ und wie fühlen Sie sich dabei?

Ich lebe inzwischen gut ein Jahr ohne Zigaretten und fühle mich pudelwohl. Meine körperliche Leistungsfähigkeit ist deutlich besser geworden. Das hat mich sehr motiviert, denn ich war immer sportlich und fühlte mich auch trotz des Rauchens fit. Nun bin ich im Sport noch einen weiteren Schritt vorangekommen und bin auch im Alltag deutlich aktiver als früher.

## Wie lange haben Sie geraucht und wie haben Sie den Rauchstopp geschafft?

Ich habe mehr als 30 Jahre lang geraucht. Obwohl ich weiß, dass es Hilfsmittel, wie zum Beispiel Nikotinpflaster und Nikotinkaugummis, gibt, habe ich bewusst darauf verzichtet. Ich wollte es aus eigener Kraft

schaffen. Beflügelt hat mich dabei immer wieder der Gedanke, dass ich mit dem Nikotinverzicht meinem Körper etwas Gutes tue und auf lange Sicht mein Risiko, einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder Lungenkrebs zu entwickeln, massiv senke.

## Wie schwer ist Ihnen der Nikotinverzicht gefallen und wie geht es Ihnen damit heute?

Die ersten Tage war es sehr schwierig, danach hat jeden Tag die Freude überwogen, es bis hierhin geschafft zu haben. Inzwischen gibt es nur noch selten Momente, in denen ich das Verlangen nach einer Zigarette bekomme. Meist ist das unter Stress der Fall. Wenn ich mir bewusst mache, dass es gar nicht um die Zigarette geht, sondern eher darum, einmal kurz Pause zu machen, ist das

Verlangen meist rasch vorbei. Seit ich nicht mehr rauche, ist meine Stimme klarer geworden, ich kann wieder sehr viel besser riechen und schmecken, werde weniger schnell müde und habe mehr Ausdauer bekommen. Ich fühle mich körperlich und auch psychisch sehr viel wohler als zu der Zeit, in der ich geraucht habe.



Der Schlaganfall hat auch nicht sichtbare Folgen

# „Ich spüre was, was du nicht siehst“

Rund 270.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter. Was die wenigsten Menschen wissen: Häufiger noch hinterlässt der Schlaganfall nicht sichtbare Folgen. Die Auswirkungen für die Betroffenen sind nicht weniger gravierend, wie die Deutsche Schlaganfall-Hilfe mitteilt.

**E**in hinkender Gang, eine gelähmte Hand – solche Merkmale verbinden viele Menschen mit einem Schlaganfall. Doch kaum bekannt ist, dass rund 80 Prozent der Patienten an nicht sichtbaren Folgen dieser Krankheit leiden. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat deshalb den diesjährigen „Tag gegen den Schlaganfall“ unter das Motto „Ich spüre was, was du nicht siehst...“ gestellt.

Nicht selten überstehen Patienten nach Angaben der Organisation einen Schlaganfall äußerlich nahezu unbeschadet und kehren an ihren Arbeitsplatz zurück. Doch oft zeigt sich erst im Alltag, dass sie den Anforderungen ihres bisherigen Lebens nicht mehr gewachsen sind.

## Das Gehirn braucht viele Pausen

„Das Gehirn braucht in den ersten 18 bis 36 Monaten nach dem Schlaganfall extrem viele Erholungspausen“, sagt dazu Dr. Caroline Kuhn, Leiterin der Neuropsychologischen Lehr- und Forschungsambulanz der Universität des Saarlandes. Zu den häufigsten nicht sichtbaren Folgen

gehören nach ihrer Darstellung Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite, oft einhergehend mit Gedächtnislücken und Planungsstörungen. Nicht selten sind die Patienten schon mit der Organisation ihres Alltags überfordert. Ebenfalls häufig sind Sprach- oder Sehstörungen. Hinzu kommen oft emotionale Veränderungen, die vor allem die Beziehung zu Partnern und Angehörigen belasten.

Betroffene sollten sich unbedingt professionelle Hilfe holen, rät Dr. Kuhn. Außerhalb von neurologischen Rehabilitationskliniken sind niedergelassene Neuropsychologen die erste Adresse.

## Das Gehirn braucht in den ersten 18 bis 36 Monaten nach dem Schlaganfall extrem viele Erholungspausen.

## Überforderung vermeiden

Familie, Freunde und Arbeitskollegen sollten außerdem insbesondere in der ersten Zeit nach dem Schlaganfall besonders einfühlsam mit den Betroffenen umgehen. Patienten empfiehlt Frau Kuhn, „offen zu kommunizieren, dass die Belastungsgrenzen reduziert sind. Dann kann auch das Umfeld besser damit umgehen. Das ist kein Grund, sich zu schämen“.

# „Kryptogener Schlaganfall“ ... ein Ereignis ohne bekannte Ursache

**Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen wie das Vorhofflimmern, Diabetes, Übergewicht, Rauchen – die Risikofaktoren für einen Schlaganfall sind gut bekannt. Aber es gibt auch den „kryptogenen Schlaganfall“, ein Ereignis also, dessen Ursache zunächst unklar ist. Nach einer Mitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) sind häufig Gerinnsel unbekanntem Ursprungs die Auslöser.**

Üblicherweise entsteht der Schlaganfall, auch Hirninfarkt genannt, durch den Verschluss eines Blutgefäßes im Gehirn. Der betroffene Gehirnbezirk wird dann gar nicht mehr oder nicht mehr ausreichend durchblutet. Der Grund kann eine Störung in den Blutgefäßen sein. Auch können Embolien, also kleine Blutgerinnsel, die sich anderenorts, wie etwa im Herzen, bilden, einen Schlaganfall auslösen, wenn sie mit dem Blutfluss ins Gehirn gelangen. Das ist zum Beispiel bei einem Schlaganfall als Folge des Vorhofflimmerns der Fall.

Eine der häufigsten Ursachen für Schlaganfälle ist eine Arteriosklerose, also eine Gefäßverkalkung. „Ältere Menschen haben oft Gefäßerkrankungen durch Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Rauchen“, erklärt Professor Dr. Hans-Christoph Diener aus Essen. „Bei sogenannten kryptogenen Schlaganfällen ist die Ursache dagegen unbekannt. Sie machen 20 bis 30 Prozent der ischämischen Schlaganfälle aus und betreffen oft schon jüngere Menschen unter 55 bis 60 Jahren.“



Unter der Annahme, dass der Löwenanteil der „kryptogenen“ Schlaganfälle eine embolische Ursache hat, mit allerdings unbekanntem Ursprung des Embolus, wurde ein neuer Terminus eingeführt: Die Experten sprechen nun von ESUS („embolic stroke of undetermined source“), dem embolischen Schlaganfall ungeklärten Ursprungs. Bei Patienten mit ESUS kommt der Vorbeugung erneuter Schlaganfälle besondere Bedeutung zu. Dazu wurden sie bisher mit Acetylsalicylsäure (ASS), einem sogenannten Thrombozytenaggregationshemmer, behandelt, also mit einem Wirkstoff, der die Verklumpung von Blutplättchen (Thrombozyten) hemmt.

Die Mediziner hoffen, mit Gerinnungshemmern aus der Gruppe der sogenannten Nicht-Vitamin-K-abhängigen oralen Antikoagulantien (NOAK) nach einem kryptogenen Schlaganfall einen noch besseren Schutz vor weiteren Schlaganfällen erreichen zu können. Dies wird nunmehr in klinischen Studien geprüft.

# Rote Karte dem Schlaganfall!

## Keine einheitliche Erkrankung

Der Begriff „Schlaganfall“ wird für eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen verwendet, die verschiedene Ursachen haben und damit auch unterschiedliche Therapien erfordern. Je nach Ursache sprechen die Ärzte heutzutage zum Beispiel präziser vom „Hirninfarkt“ (ischämischer Schlaganfall), wenn der Schlaganfall durch eine Mangeldurchblutung des Gehirns hervorgerufen wurde, oder von einer „Hirnblutung“ (hämorrhagischer Schlaganfall), wenn das Ereignis durch den Austritt von Blut in das Hirngewebe verursacht wurde.

### Schlaganfall: So entsteht er

Die häufigste Ursache von Schlaganfällen ist ein Gefäßverschluss im Gehirn. Etwa 80 Prozent der Schlaganfälle treten in Folge einer Durchblutungsstörung auf – zum Beispiel durch ein Blutgerinnsel.<sup>1</sup> Solche Blutgerinnsel – sogenannte Thromben oder Embolien – können sich in einem Blutgefäß oder auch im Herzen bilden. Sie entstehen, wenn die festen Bestandteile des Blutes verklumpen. Ein solcher Thrombus kann durch den Blutkreislauf bis ins Gehirn transportiert werden und sich dort in den Blutgefäßen festsetzen und sie verschließen. Wenn das passiert, wird die Blut- und damit auch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung in Teilen des Gehirns unterbrochen. Die Folge: Es kommt zum Schlaganfall, in Fachkreisen auch Apoplex oder Hirninsult genannt. Bei etwa jedem fünften

Patienten geht ein solcher Schlaganfall auf Vorhofflimmern zurück.<sup>2</sup>

In etwa 20 Prozent der Fälle kommt es durch eine Hirnblutung zum sogenannten hämorrhagischen Schlaganfall. Wenn ein Gefäß im Gehirn platzt, zerstört das ausströmende Blut das empfindliche Gewebe. Das größte Risiko für diese Art des Schlaganfalls stellt der Bluthochdruck dar.



<sup>1</sup> Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
<sup>2</sup> Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft, <http://www.dsg-info.de/presse/pressemitteilungen/376-volkskrankheit-vorhofflimmern-studien-bestaetigen-schlaganfallschutz-durch-neue-gerinnungshemmer.html>

# Frischer Wind für Herz und Lunge

## ATEMTRAINING BEI VORHOFFLIMMERN

Luftnot ist eine der Hauptbeschwerden bei Menschen mit Vorhofflimmern und wird von vielen Betroffenen als sehr belastend empfunden. Wie sich durch die richtige Atemtechnik und ein langfristiges Atemtraining das Symptom besser in den Griff bekommen lässt, zeigen

Übungen, die Physiotherapeut Christian Neuwahl aus Düsseldorf speziell für Menschen mit Vorhofflimmern zusammengestellt hat und die im Rahmen dieser Serie vorgestellt werden. Die Übungen können alleine oder zusammen mit einem Partner durchgeführt werden.

### ÜBUNG 1 Luft durch den Strohhalm – Verlängerung des Atemweges



Wenn sich Atemnot entwickelt, tendieren wir dazu, rascher, dabei aber auch flacher zu atmen. Dies ist für die Belüftung der Lunge und damit für eine optimale Versorgung mit Sauerstoff allerdings nicht sinnvoll. Es ist deshalb ratsam, durch gezieltes Üben zu versuchen, die Atemphasen zu verlängern. So lässt sich bei Auftreten von Atemnot bewusst eine vollständige Ausnutzung der Lungenkapazität erzielen.

**So geht's:** Für die Übung benötigen Sie einen Strohhalm und einige kleine Papierkugeln, die Sie an einem Ende eines Tisches positionieren. Den Strohhalm nehmen Sie in den Mund und versuchen, mit gleichmäßigem Pusten die Kugeln an das andere Ende des Tisches zu bringen. Wichtig hierbei ist es, nicht mit einzelnen, stark gepressten Luftstößen zu arbeiten.

**Sorgen Sie vielmehr für einen konstanten Luftstrom. So verlängert sich der Ausatemweg, Strömungswiderstände verringern sich und die Atemhilfsmuskulatur wird von den häufigen Ein- und Ausatembewegungen entlastet.**

Die Übung kann beliebig oft wiederholt werden. Sie kann mit einem Partner zusammen und einem weiteren Strohhalm in einen spielerischen Wettbewerb verwandelt werden. Bauen Sie sich hierzu einfach zwei gegenüberliegende „Tore“ und pusten Sie unter Beachtung der oben genannten Regeln die Papierkugel ins Tor des Partners.

## ÜBUNG 2

### Der Halbmond – Dehnung der Atemhilfsmuskeln



Bei der Übung „der Halbmond“ geht es darum, die seitlichen Rumpfmuskeln, die die Atmung erleichtern und auch als

Atemhilfsmuskeln bezeichnet werden, zu entlasten. Das kann zugleich die Atmung erleichtern.

**So geht's:** Legen Sie in liegender Position auf dem Bett oder auf einer Bodenmatte die Arme über den Kopf. Bringen Sie nunmehr beide Beine in eine diagonale Position und dehnen Sie den Körper, indem Arme und Beine möglichst nah zueinander geführt werden. Schaut man von oben auf den Körper, sieht er jetzt aus wie ein Halbmond, was dieser Dehnungsübung ihren Namen gegeben hat.

**Um eine Entlastung der seitlichen Rumpfmuskeln zu erreichen, muss die beschriebene Dehnungsposition mindestens 30 Sekunden gehalten werden.** Versuchen Sie währenddessen, bewusst mit der Einatmung Luft in den gedehnten Körperbereich zu bringen und damit die Dehnung weiter zu verstärken und die Lunge optimal zu durchlüften.

Voraussetzung für einen anhaltenden Effekt ist eine regelmäßige Wiederholung der Dehnungsübung. Deren Effektivität lässt sich durch die Mitarbeit eines Partners steigern. Denn dieser kann den Dehnungsreiz noch verstärken, indem er Sie passiv noch weiter in die diagonale Position führt.



### VORSICHT PRESSATMUNG

Menschen mit Vorhofflimmern sollten darauf achten, möglichst eine Pressatmung zu vermeiden. Zu dieser tendieren wir oft bei Anstrengungen, also zum Beispiel beim Aufstehen aus dem Bett oder von einem Stuhl. Wir halten dann häufig unwillkürlich die Luft kurz an und nutzen die Atemhilfsmuskeln nicht zur Atmung, sondern zur Unterstützung der Bewegung.

Doch vor allem wenn Kurzatmigkeit durch ein Vorhofflimmern entsteht, ist eine Pressatmung nicht ratsam. Denn sie bedingt ein ungünstiges Druckverhältnis im Brustkorb und kann zu Blutdruckschwankungen und damit auch zu einer Verstärkung der Symptome führen. Außerdem kann Pressatmung auf Dauer die Atemhilfsmuskeln zu stark beanspruchen, was Verspannungen Vorschub leistet. Daher ist stets auf eine kontrollierte Ausatmung im Moment der Kraftanstrengung und auf das Vermeiden einer Pressatmung zu achten.

# Herzhaft genießen

Gesund essen – vital leben

Ähnlich wie bei uns die gute alte Hühnersuppe, so gilt Pho, die traditionelle Suppe der vietnamesischen Küche, als eine Art Wundersuppe. Sie besteht aus einer kräftigen klaren Brühe, Reisnudeln und traditionellerweise aus dünnen Rindfleischscheiben. Folgend finden Sie zwei Rezeptbeispiele.

## Schnelle Hühnchen-Pho

Die Hühnchen-Pho ist gut für Anfänger in der vietnamesischen Küche geeignet. Die Suppe ist relativ leicht und innerhalb von 45 Minuten zuzubereiten.

**1** Ingwer schälen, in Stücke schneiden und flach klopfen. Die grünen Teile der Zwiebel in Scheiben schneiden, feine Stängel des Koriandergrüns grob hacken und alles zum Garnieren beiseitestellen.

**2** Restliches Koriandergrün in fingerlange Stücke schneiden, quetschen und zum Ingwer mischen. Koriandersamen und Gewürznelke in einem 3- bis 4-Liter-Topf bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten rösten, bis sie duften. Ingwer und grüne Zwiebel dazugeben und kurz umrühren, bis die Mischung aromatisch ist. Die Brühe zugießen sowie Korianderstängel, Huhn und Salz dazugeben. Bei hoher Temperatur aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Mischung 30 Minuten leicht köcheln lassen.

**3** Nach 5 bis 10 Minuten Köcheln sollte das Huhn fest und durchgegart sein. Das Huhn abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Die fertige Brühe durch ein feines Maschensieb in einen 2-Liter-Topf gießen. Nach Geschmack mit Fischsauce und Zucker (oder Ahornsirup/Pfeffer) würzen, um eine starke pikant-süße Note zu erhalten.

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 cm langes Stück Ingwer
- 2 mittelgroße grüne Zwiebeln
- 1 kleines Büschel Koriandergrün, grob gehackt
- 1 ½ TL Koriandersamen
- 1 Gewürznelke
- 840 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 1 Hühnerbrust (180–225 g) oder 1 Schlegel ohne Knochen und Haut
- ½ TL feines Meersalz
- 150 g getrocknete Reisbandnudeln
- 2–3 TL Fischsauce
- ½ TL Zucker oder
- 1 TL Ahornsirup (optional)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (optional)



**4** Die Brühe aufkochen und die Nudeln 5 bis 60 Sekunden in einem Nudel- oder Maschensieb in die heiße Brühe tauchen. Dann aus dem Topf nehmen und auf Schalen verteilen. Das Huhn auf die Nudeln geben und mit den gehackten grünen Zwiebeln, dem Koriandergrün und einer Prise Pfeffer garnieren. Die Brühe kurz aufkochen und in die Schalen schöpfen.

## Meeresfrüchte-Pho

Die vietnamesische Pho kann sehr variabel zubereitet werden. Die Meeresfrüchte-Pho zu kochen, dauert etwa 45 Minuten zuzüglich etwa eineinviertel Stunden zum Köcheln und Abkühlen.

**1** Garnelen schälen, den Darm entfernen und das Fischfilet in Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebel rösten, danach schälen. Sternanis, Zimt, Fenchel- und Koriandersamen in einem großen Kochtopf bei mittlerer Temperatur rösten, 1 Liter Wasser zugießen. Ingwer, Zwiebel, Apfel, Gemüse, Salz und getrocknete Garnelen dazugeben. Wasser und Muschelsaft zugießen, die Garnelen-Schalen zugeben und alles aufkochen.

**2** Die Brühe eine Stunde lang leicht köcheln lassen. Nach 50 Minuten die Garnelen zugeben und kochen, bis sie C-förmig aussehen, dann die Garnelen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die fertige Brühe durch ein mit Musselin ausgekleidetes Maschensieb in einen mittelgroßen Topf gießen. Mit Fischsauce und eventuell zusätzlichem Salz und Zucker würzen.

**3** Getrocknete Nudeln in heißem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Frische Nudeln entwirren oder trennen und bei Bedarf schneiden. Für jede Schale einen Teil der Nudeln in einem Sieb in kochendes Wasser tauchen. Wenn die Nudeln nach 5 bis 60 Sekunden weich sind, das Sieb aus dem Wasser ziehen, die Nudeln abtropfen lassen und in die Schalen geben. Garnelen und Fisch auf die Nudeln legen, dann Zwiebel, grüne Zwiebel, Koriandergrün und Ingwer dazugeben. Die Brühe aufkochen, in die Schalen schöpfen und servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

#### FÜR DIE BRÜHE:

- 1 knotiges, 5 cm langes Stück ungeschälter Ingwer
- 1 mittelgroße (270 g) gelbe ungeschälte Zwiebel
- 90 g Fuji-Apfel, in kleine Stücke geschnitten
- 2 mittelgroße Stangen Sellerie, grob gehackt
- 1 große Karotte, in dicke Scheiben geschnitten
- 450 g Chinakohlblätter, in große Stücke geschnitten
- 240 ml Muschelsaft aus der Flasche
- 1 TL Zucker oder
- 2 TL Ahornsirup (optional)
- 3 EL getrocknete Garnelen
- 1 ½ TL Koriandersamen
- 1 ½ TL feines Meersalz
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 ½ cm Zimtstange
- 1 ½–2 EL Fischsauce
- 2 Sternanis

#### FÜR DIE SCHALEN:

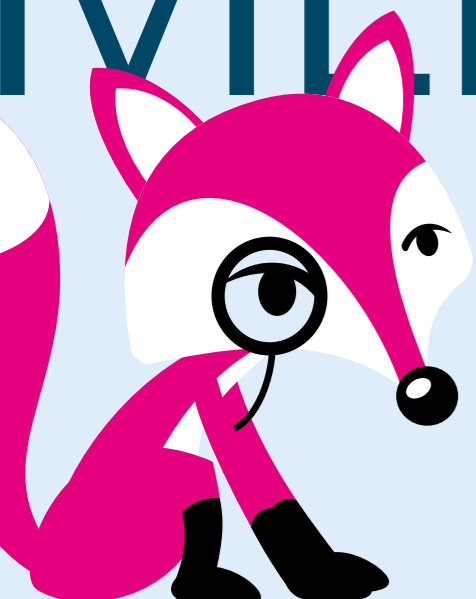
- 300 g getrocknete Reisbandnudeln oder
- 450 g frische Pho-Nudeln
- gekochte Garnelen aus der Brühe
- ½ kleine Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten und 10 Minuten in Wasser eingeweicht
- 5 g gehacktes frisches Koriandergrün (nur die zarten oberen Stängel)
- 2 grüne Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 300 g Fischfilet
- 1 TL fein gehackter, geschälter Ingwer



### Pho – Vietnams magische Wundersuppe

Die vorgestellten Rezepte sind dem Buch „Pho – Vietnams magische Wundersuppe“ von Andrea Nguyen entnommen. Das Buch ist im Christian Verlag erschienen und kostet 19,99 Euro, ISBN: 978-3-95961-339-2.

# MEDIPEDIA



Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren, die Herz und Hirn in Gefahr bringen. Viele dieser Faktoren können wir selbst beeinflussen. Wir haben damit gute Chancen, die Gesundheit von Herz und Gehirn durch unsere Lebensweise zu erhalten.

## GUT ZU WISSEN

### Kurzer Nachtschlaf – hohes Herz-Kreislauf-Risiko

Männer mittleren Alters, die pro Nacht nur fünf Stunden oder weniger schlafen, laufen stärker Gefahr, in den folgenden 20 Jahren ein schweres Herz-Kreislauf-Ereignis zu erleiden, als Männer mit sieben oder acht Stunden Nachtschlaf. Das hat eine Untersuchung bei 759 Männern in Schweden ergeben. So hatte die Gruppe der 50-jährigen Männer, die die kürzeste Schlafdauer aufwiesen, ein doppelt so hohes Risiko, mit 71 Jahren ein Herz-Kreislauf-Ereignis zu erleiden, als jene mit normaler Schlafdauer. Der Zusammenhang war unabhängig von anderen Risikofaktoren, berichtet Studienleiterin Moa Bengtsson aus Göteborg.

„Menschen mit einem aktiven Lebensstil mag Schlafen als Zeitvergeudung erscheinen, unsere Studie zeigt jedoch, dass eine kurze Schlafdauer mit zukünftigen Herz-Kreislauf-Krankheiten verknüpft sein kann“, berichtet die Wissenschaftlerin.

Quelle: ESC-Abstract Nr. 8309B: Bengtsson et al., Middle age men with short sleep duration have two times higher risk of cardiovascular events than those with normal sleep duration, a cohort study with 21 years followup

### Die Ehe – ein Schutzfaktor

Eine weltweite Studie kommt zu dem Ergebnis, dass die Ehe möglicherweise vor der Entstehung von Herzkrankheiten und Schlaganfällen schützt. Verheiratet zu sein, hat eventuell auch Einfluss darauf, ob ein erhöhtes Risiko besteht, an den Folgen solcher Erkrankungen zu sterben. Die Wissenschaftler, die den Zusammenhang untersucht haben, schlagen nun vor, den Familienstand als eigenständigen Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfälle miteinzubeziehen.



Quelle: Wong CW et al., Marital status and risk of cardiovascular diseases: a systemic review and meta-analysis. Heart. doi 10.1136/heartjnl-2018-313005

## WUSSTEN SIE SCHON

- ... dass emotionaler Stress als Auslöser eines Herzinfarkts unterschätzt wird?
- ... dass der stressbedingte Herzinfarkt vor allem von emotionaler Belastung ausgelöst wird, die durch zwischenmenschliche Probleme entstanden ist?
- ... dass das Spektrum extremer Stress-situationen von einem Trauerfall in der Familie bis hin zum Mobbing am Arbeitsplatz reichen kann?
- ... die Herzrhythmusstörung oftmals lange Zeit unbemerkt bleibt?
- ... dass psychische Belastungssituationen wie Trauer oder Mobbing auch bei Menschen ohne Vorerkrankung eine das Herz belastende Reaktion auslösen können?
- ... dass ein bewusster Umgang mit Stress wichtig für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist?

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kardiologie Herz- und Kreislaufforschung e.V.

## Therapietreu sein !

Arzneimittel können ihre heilsame Wirkung nur entfalten, wenn sie tatsächlich eingenommen werden. Deshalb ist die Therapietreue – also das Befolgen der vom Arzt angeordneten Behandlung – so immens wichtig.

Wer ständig zum Beispiel unter Gelenk- oder unter Rückenschmerzen leidet und auch wer häufig mit Magenproblemen zu kämpfen hat, tut sich vergleichsweise leicht mit der Therapietreue. Schwieriger ist diese zu gewährleisten bei Krankheiten, die sich nicht mit akuten und unerträglichen Beschwerden bemerkbar machen. Hierzu gehört beispielsweise das Vorhofflimmern. Doch auch bei solchen Erkrankungen ist eine konsequente Therapietreue wichtig. Sie kann verhindern, dass gefährliche und sogar lebensbedrohliche Komplikationen, wie etwa ein Schlaganfall, auftreten.



## 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](http://www.schlaganfall-hilfe.de)



05241-9770-0

In dem Rätsel sind 17 Wintersportarten versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben der Figur werden verwendet.

J	H	A	N	E	T	I	E	L	G	N	R	I	F	M	H	A
R	F	Y	U	J	U	U	A	L	K	P	L	O	O	U	I	U
J	X	H	V	L	P	W	U	W	W	L	H	L	E	P	T	Q
H	V	N	P	Y	K	R	J	S	K	I	A	L	P	I	N	N
Z	P	A	T	S	E	R	C	U	S	L	S	K	I	F	O	X
C	M	R	I	D	W	S	K	I	S	P	R	I	N	G	E	N
U	N	O	L	H	T	A	I	B	W	I	M	K	B	N	W	N
R	C	F	U	A	L	T	S	N	U	K	S	I	E	I	H	L
L	E	O	H	N	N	N	E	I	S	A	N	G	E	L	N	E
I	N	E	V	R	A	C	R	P	R	U	O	T	I	K	S	D
N	O	T	E	L	E	K	S	L	A	N	G	L	A	U	F	O
G	T	N	R	B	G	F	U	N	C	A	R	V	I	N	G	R

© Deike Verlag



G	R	N	A	V	A	R	C	N	F	U	N	C	A	R	V	I	N	G	R	
O	F	L	A	N	G	L	A	N	G	L	A	N	G	L	A	N	G	L	A	N
S	O	D	I	K	S	O	D	I	K	S	O	D	I	K	S	O	D	I	K	
N	E	I	S	A	N	G	E	L	N	E	I	S	A	N	G	E	L	N	E	
L	R	E	S	E	N	I	L	R	E	S	E	N	I	L	R	E	S	E	N	
N	N	C	I	R	S	U	N	N	C	I	R	S	U	N	N	C	I	R	S	
N	N	C	I	R	S	U	N	N	C	I	R	S	U	N	N	C	I	R	S	
N	N	C	I	R	S	U	N	N	C	I	R	S	U	N	N	C	I	R	S	
X	C	R	O	S	L	E	K	S	L	A	N	G	L	A	U	F	O	X		
N	I	N	I	N	I	N	I	N	I	N	I	N	I	N	I	N	I	N	I	
M																				
M																				

Lösungswörter:  
 Biathlon, Carven, Cresta, Curling, Eisangeln,  
 Eiskunstlauf, Firngleiten, Funclarving, Langlauf,  
 Rodeln, Skeleton, Skialpin, Skifox, Skispringen,  
 Skitour, Skwal, Slalom

PULSSCHLAG 3 x jährlich!  
 Vorschau Heft 14/2020

## 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](http://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

Entgelt zahlt Empfänger

**SCHWERPUNKT**  
 „Herz im Takt“ – Bleiben Sie im Gespräch mit dem Arzt

**INTERVIEW**  
 Was sollten Patienten über das Vorhofflimmern wissen?

**SERIE**  
 Einfache Übungen gegen Atemnot

**ERNÄHRUNG**  
 Antipasti und geschmorte Kalbsbäckchen

**MEDIPEDIA**  
 Informationen rund um das Vorhofflimmern

**KREUZ & QUER**  
 Der Rätselspaß für Knobelfans