



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern

HÖR AUF DEIN HERZ

– Wenn der Motor aus dem Takt gerät

Seite 3



INTERVIEW

Herz und Niere bringen sich gegenseitig in Gefahr
Seite 4

HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Wann ist Herzstolpern gefährlich?
Seite 6

HOCKERGYMNASTIK

Herzschonend zu mehr Fitness
Seite 8

Inhalt

- 3 SCHWERPUNKT**
Hör auf dein Herz – Wenn der Motor aus dem Takt gerät
- 3 SPRECHSTUNDE**
Begleiterkrankungen
- 4 5-FRAGEN-INTERVIEW**
Herz und Niere bringen sich gegenseitig in Gefahr
- 6 HERZRHYTHMUS-STÖRUNGEN ERKENNEN**
Wann ist Herzstolpern gefährlich?
- 7 VORHOFFLIMMERN DIGITAL**
Hilfen zur Diagnostik und zur Therapietreue
- 8 SERIE HOCKERGYMNASTIK**
Herzschonend zu mehr Fitness
- 10 HERZHAFT GENIESSEN**
Gesund essen – vital leben
- 12 MEDIPEDIA**
Gut zu wissen
- 14 KREUZ & QUER**
Rätsel für Knobelfans

Liebe Patientin, lieber Patient,

das Vorhofflimmern ist keine direkt lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung. Indirekt aber ist es mit Gefahren verbunden, die ein hohes Risiko mit sich bringen. Denn der unregelmäßige Herzschlag begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln im Herzen, die mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen und einen Schlaganfall auslösen können. Dieser verläuft nicht selten lebensbedrohlich und bedingt zudem oft bleibende schwere Behinderungen.

Doch nicht nur Herz und Gehirn sind durch das Vorhofflimmern in Gefahr, auch die Nieren können in ihrer Funktion beeinträchtigt werden. Besonders hoch ist das Risiko, wenn die Nieren schon vorgeschädigt sind. Die Situation ver-

schärft sich noch, wenn zum Beispiel ein Diabetes mellitus oder ein Bluthochdruck hinzukommen, die ihrerseits die Nierenfunktion beeinträchtigen können.

Eine Nierenschädigung bleibt allerdings meist lange Zeit ohne Beschwerden. Deshalb überwachen die Ärzte bei Menschen mit Vorhofflimmern die Funktion der Nieren durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen. Es ist zudem wichtig, auf eine nierenchonende Behandlung zu achten. Was das bedeutet, erläutert Dr. Klaus Thürmel aus München auf den Folgeseiten.

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

Ihr Bayer Vital Team

SCHWERPUNKT

„Hör auf dein Herz“



UNSER
TITELTHEMA

Wenn der Motor aus dem Takt gerät

Auffälligkeiten beim Herzrhythmus können auf eine gestörte Herzfunktion hinweisen. Wie oft das Herz schlägt und ob der Herzschlag rhythmisch erfolgt oder nicht, ist durch eine Pulsmessung zu ermitteln. Das geht ganz einfach und erfordert keinen apparativen Aufwand. Benötigt wird lediglich eine Uhr mit Sekundenzeiger.

Zur Pulsmessung sollten die Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens gelegt werden. Mit ein wenig Geduld und Fingerspitzengefühl ist dort der Pulsschlag spürbar und es kann verfolgt werden, ob das Herz regelmäßig schlägt. Außerdem ist mithilfe der bereitgelegten Uhr auch die Herzfrequenz, also die Schlagzahl des Herzens, leicht zu ermitteln. Hierzu zählt man die Pulsschläge im Verlauf von 30 Sekunden und verdoppelt den Wert, um den Pulsschlag pro Minute zu ermitteln. Er sollte in Ruhe bei etwa 60 bis 80 Schlägen pro Minute liegen. Bei körperlicher Belastung ist die Pulsfrequenz deutlich höher.

Bei Auftreten von Symptomen wie z. B. Herzsrasen, Herzstolpern oder Herzklopfen ist ein Arztbesuch geboten. Hilfreich ist dann eine Art „Pulsprotokoll“, also eine Aufzeichnung des Verlaufs der Herzfrequenz bei mehreren Pulsmessungen. Der Arzt erhält damit bereits Hinweise auf die mögliche Ursache einer Rhythmusstörung. Er wird dann weiterführende Untersuchungen veranlassen, um zu klären, warum der „Motor“ Herz aus dem Takt gerät.

UNSER TIPP: Eine praktische Hilfe zur Pulsmessung ist im Internet zu finden unter www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de unter dem Stichwort Puls Check Karte.

Sprechstunde Begleiterkrankungen

Das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln, hängt stark vom Lebensalter ab. Es verdoppelt sich ab dem 50. Lebensjahr mit etwa jeder Altersdekade.

Gleichzeitig steigt im Alter die Wahrscheinlichkeit, dass auch andere chronische Erkrankungen vorliegen. Menschen mit Vorhofflimmern leiden daher oft an Begleiterkrankungen. Es handelt sich häufig um einen Bluthochdruck, eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz), eine koronare Herzerkrankung, einen Diabetes mellitus und/oder eine Störung der Nierenfunktion.

Solche Erkrankungen können das Auftreten von Vorhofflimmern begünstigen. Umgekehrt kann das Vorhofflimmern eine Verschlechterung anderer Erkrankungen, z. B. einer eingeschränkten Nierenfunktion, bedingen. Deshalb ist eine regelmäßige umfassende Betreuung von Menschen mit Vorhofflimmern sehr wichtig.



APROPOS: Auch das Schlaganfallrisiko hängt unter anderem vom Alter und von den vorliegenden Erkrankungen ab. Es erhöht sich auch deutlich bei Diabetes und einer eingeschränkten Nierenfunktion.

Quelle: www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de

Herz und Niere bringen sich gegenseitig in Gefahr

Im Gespräch: Dr. Klaus Thürmel, Chefarzt der Nephrologie am Klinikum Augustinum in München



1 Herr Dr. Thürmel, hat das Vorhofflimmern nur Auswirkungen auf das Herz oder auch auf andere Organe?

Dr. Thürmel: Das Vorhofflimmern kann ohne große Konsequenzen für den Patienten bleiben, kann aber auch sehr ernsthafte Komplikationen nach sich ziehen. Daher muss man es immer ernst nehmen und von einem Kardiologen abklären lassen. Ein besonders ernst zu nehmendes Risiko ist die Möglichkeit, einen Schlaganfall oder Embolien in den Extremitäten zu erleiden. Wenn das Herz das Blut nicht mehr adäquat durch den Körper pumpt, kann das außerdem die Funktion der Nieren beeinträchtigen. Davon merkt man allerdings als Betroffener meist lange Zeit nichts. Denn die Niere ist ein Organ, das sich häufig nicht mit Schmerzen oder anderen Symptomen bemerkbar macht. Zu Schmerzen kommt es beispielsweise im Fall einer Infektion oder bei Nierensteinen, nicht aber, wenn sich langsam schleichend eine Nierenschwäche, also eine sogenannte Niereninsuffizienz entwickelt, wie das bei anhaltendem Vorhofflimmern der Fall sein kann. Daher sollte bei Patienten mit Herzproblemen immer auch die Nierenfunktion untersucht werden.

2 Welche Konsequenzen hat es, wenn die Nieren vorab bereits geschädigt sind?

Dr. Thürmel: Das ist keineswegs selten der Fall. Denn viele Patienten mit Vorhofflimmern haben zugleich andere Erkrankungen, wie zum Beispiel einen hohen Blutdruck, einen Diabetes und/oder eine eingeschränkte Nierenfunktion. Außerdem können Medikamente die Nieren belasten. Deshalb können Herz- und Nierenerkrankungen sich gegenseitig verschlechtern. Eine Niereninsuffizienz kann über verschiedene Wege die Funktion des Herzens beeinträchtigen. Daher ist die gleichzeitige optimale medikamentöse Einstellung sowohl von Herz- als auch von Nierenerkrankungen wichtig. Dabei ist zu beachten, dass bestimmte Medikamente bei eingeschränkter Nierenfunktion in ihrer Dosis angepasst werden müssen oder manchmal auch nicht mehr gegeben werden können.

3 Wie müssen Vorhofflimmern und Niereninsuffizienz behandelt werden?

Dr. Thürmel: Zunächst ist zu prüfen, ob das Vorhofflimmern so zu behandeln ist, dass wieder ein normaler Rhythmus vorliegt und die Pumpfunktion des Herzens sich wieder normalisiert. Ist das nicht möglich oder besteht die Gefahr, dass das Vorhofflimmern erneut auftritt, müssen die Patienten in aller Regel ein Medikament einnehmen, das die Blutgerinnung hemmt und damit die Bildung von Blutgerinnseln im Herzvorhof verhindert. Damit wird dem Schlaganfall effektiv vorgebeugt. Mit Blick auf die Nieren sollte alles getan werden, um eine gute Nierenfunktion zu erhalten. Dazu gehört zum Beispiel, dass möglichst die Einnahme von Medikamenten, die ihrerseits die Nieren belasten können, vermieden wird.

4 Welche Medikamente sind das und wie ist dann vorzugehen?

Dr. Thürmel: Es gibt eine ganze Reihe von Medikamenten, die auf lange Sicht gesehen die Nierenfunktion beeinträchtigen können. Dazu gehören zum Beispiel Schmerzmittel. Deshalb wird der Arzt üblicherweise regelmäßig eine Kontrolle der Nierenfunktion anordnen und gegebenenfalls die medikamentöse Therapie umstellen oder die Dosierung von Medikamenten anpassen. Wie häufig solche Kontrolluntersuchungen stattfinden, hängt vom Ausmaß der Nierenfunktionsstörung ab.

5 Wie ist in solchen Fällen weiter vorzugehen?

Dr. Thürmel: In der individuellen Situation wird der Arzt sorgfältig abwägen, welchen Wirkstoff er in welcher Dosierung dem Patienten verordnet. Dabei sind einerseits die erwünschte Wirkung zu berücksichtigen und andererseits auch das durch die Gerinnungshemmung zwangsläufig erhöhte Blutungsrisiko. Es ist also eine sorgfältige Nutzen-Risiko-Abwägung der jeweiligen Behandlung vorzunehmen. Generell werden die Patienten heutzutage in erster Linie mit den modernen Gerinnungshemmern behandelt und nicht mit den früher üblichen sogenannten Vitamin-K-Antagonisten. Beide Substanzgruppen sind sehr effektiv, allerdings ist das Risiko des Auftretens von schweren Blutungen unter den modernen Wirkstoffen niedriger, weshalb diese auch in den Behandlungsleitlinien der Fachgesellschaften empfohlen werden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang ferner, dass man seinen Arzt auch darüber informiert, wenn man zusätzlich zu den verordneten Wirkstoffen rezeptfrei in der Apotheke erhältliche Arzneimittel einnimmt.

Herr Dr. Thürmel, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN ERKENNEN

Wann ist Herzstolpern gefährlich?

Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern – viele Menschen erleben es als bedrohlich, wenn sie Unregelmäßigkeiten in ihrem Herzschlag wahrnehmen. Wie aber erkennt man, ob eine Herzrhythmusstörung tatsächlich gefährlich ist?

Normalerweise nehmen wir unseren Herzschlag nicht wahr und spüren nichts davon, dass unser Herz rund 60 bis 80 Mal pro Minute schlägt und dabei Liter für Liter Blut durch unseren Körper pumpt. Deshalb reagieren viele Menschen verunsichert, wenn sich das Herz plötzlich mit Herzstolpern, Herzrasen oder mit Extraschlägen, den sogenannten Extrasystolen, bemerkbar macht. Der Mediziner spricht bei solchen Ereignissen von Palpitationen. Sie können ohne jede Vorwarnung auftreten und sind in aller Regel harmlos.

Dennoch sollte das Herzstolpern ernst genommen

und durch einen Herz-Kreislauf-Spezialisten abgeklärt werden. Denn es gibt durchaus auch Rhythmusstörungen, die auf eine ernste Herzerkrankung hinweisen oder als Vorboten einer Erkrankung auftreten.

Vorhofflimmern – das Herz kommt aus dem Takt

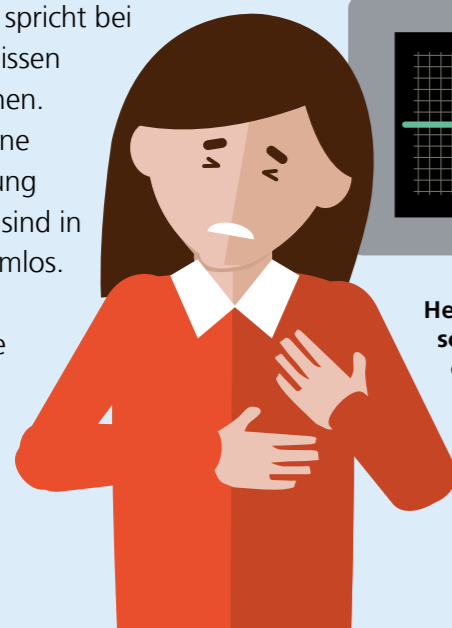
Eine sehr häufige Ursache der Palpitationen ist das Vorhofflimmern. Es kann sporadisch

auftreten und sich innerhalb weniger Minuten spontan zurückbilden oder auch längere Zeit anhalten. Üblicherweise zeigt sich das Vorhofflimmern mit einem sehr unregelmäßigen und meist auch sehr schnellen Pulsschlag. Eindeutig zu erkennen ist es im EKG, was jedoch schwierig sein kann, wenn die Rhythmusstörung nicht anhält, sondern immer wieder einmal sporadisch auftritt. Dann kann

ein Langzeit-EKG – zum Teil auch über mehrere Tage – hilfreich sein, um die richtige Diagnose zu stellen.

Dies ist wichtig, da das Vorhofflimmern mit

einem hohen Schlaganfallrisiko einhergeht. Die meisten Betroffenen müssen deshalb ein Medikament zur Hemmung der



Herzstolpern sollte immer ernst genommen werden.



VORHOFFLIMMERN DIGITAL

Hilfen zur Diagnostik und zur Therapietreue

Das digitale Zeitalter schreitet unaufhaltbar fort, was durchaus Konsequenzen für Menschen mit Vorhofflimmern hat. Inzwischen gibt es digitale Hilfen zur Diagnostik der Rhythmusstörung wie auch zur Unterstützung der Therapietreue.

Tritt das Vorhofflimmern nur sporadisch und kurzzeitig auf, kann es schwierig sein, es diagnostisch zu erfassen.

Verbessern soll dies ein EKG-Pflaster, das derzeit vom

Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK)

geprüft wird. Es handelt sich um einen Minimonitor, der auf die Haut geklebt wird und kontinuierlich ein EKG ableitet. Das EKG-Pflaster wird zwei Wochen getragen, die Ableitungen werden anschließend durch den Arzt ausgewertet. Zu erfassen ist Vorhofflimmern inzwischen auch durch das Tragen einer Smartwatch mit EKG-Funktion. Die Uhren liefern Studien zufolge bemerkenswert gute Resultate, wobei das EKG zudem direkt auch an einen Arzt zur Prüfung weitergeleitet werden kann (siehe Pulsschlag-Ausgabe 12).

Die Behandlung des Vorhofflimmerns und insbesondere die Vorbeugung eines Schlaganfalls gelingen umso effektiver, je zuverlässiger die verordneten Medikamente eingenommen werden. Oft aber hapert es an der notwendigen Therapietreue. Unterstützen lässt sie sich durch Apps, wie beispielsweise MyTherapy, die automatisch regelmäßig an die Medikamenteneinnahme erinnern.

Wie schnell die Digitalisierung in der Medizin an Bedeutung gewinnt, zeigt das im vergangenen Jahr beschlossene „Digitale-Versorgung-Gesetz“ (DVG). Es sieht vor, dass Gesundheits-Apps intensiver genutzt und zudem vom Arzt auch direkt verschrieben werden können. Die Kosten der App werden dann durch die gesetzliche Krankenkasse übernommen. Zudem sollen, so sieht das DVG es vor, künftig zunehmend auch Videosprechstunden in die Gesundheitsversorgung einbezogen werden.



Quelle: Deutsche Herzstiftung, www.herzstiftung.de

SERIE HOCKERGYMNASTIK

Herzschonend zu mehr Fitness



Christian Neuwahl ist staatlich geprüfter Physiotherapeut. Er arbeitet als Dozent zum Thema Bewegungserziehung für Physiotherapiestudenten an der Hochschule Fresenius und behandelt in einer Düsseldorfer Praxis unter anderem Patienten mit verschiedensten Herzerkrankungen.

TEIL 1: TRAINING DES UNTEREN KÖRPERBEREICHS

Wenn unser Herz nicht im richtigen Takt schlägt, wird in aller Regel nicht mehr genügend Blut durch den Körper gepumpt. Was das bedeutet, bekommen Menschen mit Vorhofflimmern oft direkt zu spüren. Ihre körperliche Leistungskraft lässt nach und sie entwickeln oft schon bei vergleichsweise geringer Anstrengung Luftnot.

Das aber bedeutet nicht, dass man sich bei Vorhofflimmern zwangsläufig schonen muss. Im Gegenteil: Es sollte versucht werden, aktiv die körperliche Fitness so weit als möglich zu erhalten. Dabei ist jedoch vorsichtig vorzugehen und es sind einige Regeln zu beachten. Zum Beispiel sollte nur mit Vorsicht mit den Armen über Kopfhöhe trainiert werden. Es ist zudem ratsam, im Sitzen zu trainieren, da so der Kreislauf entlastet wird.

Der Physiotherapeut Christian Neuwahl aus Düsseldorf hat geeignete Übungen zur „Hockergymnastik“ zusammengestellt, mit denen auch Menschen mit Herzproblemen ihre Fitness trainieren können. Ganz wichtig aber ist es, vor Aufnahme des Trainings seinen behandelnden Arzt zu konsultieren und abzuklären, ob es nicht möglicherweise medizinische Einwände gegen die Durchführung der Übungen gibt.

Die Übungen werden im Sitzen - entweder auf einem Hocker oder auf der Stuhlkante eines normalen Stuhls - durchgeführt. Dabei ist auf eine aufrechte Sitzposition zu achten. Die Schultern sollten leicht zurückgezogen, die Brust vorgestreckt sein. So wird zugleich die Haltungsmuskulatur mittrainiert.

ÜBUNG 1

Kräftigung und Mobilisation der Fußgelenke



So geht's: Im aufrechten Sitz das Gewicht der Beine erst abwechselnd auf die Zehenspitzen nach vorne, dann auf die Fersen nach hinten verlagern. Diese Bewegung aktiviert die Wadenmuskulatur und die sogenannte Muskel-Venen-Pumpe, die den Abtransport von Flüssigkeit aus den Beinen fördert.

Der Schwierigkeitsgrad lässt sich steigern, indem die Füße gegenläufig zueinander bewegt werden: Während ein Fuß auf die Zehenspitzen geht, zieht der andere Fuß die Zehenspitzen hoch und verlagert das Gewicht auf die Ferse.

Die Übung sollte je nach Leistungsfähigkeit 15 bis 20 Mal durchgeführt werden und kann nach einer Pause von zwei bis drei Minuten in bis zu zwei weiteren Serien wiederholt werden.

ÜBUNG 2

Kräftigung und Mobilisation der Kniegelenke

So geht's: Ausgangsposition dieser Übung ist ebenfalls der aufrechte Sitz. Dabei sollte man jedoch auf der Sitzfläche etwas nach hinten rücken, um einen längeren Bewegungsweg für die Beine zu schaffen. Nun wird damit begonnen, abwechselnd das linke und dann das rechte Bein im Kniegelenk auszustrecken. Wichtig hierbei ist es, dass der Oberschenkel immer auf der Sitzfläche bleibt und nicht abhebt.



Eine höhere Intensität ist zu erreichen, wenn beide Beine gleichzeitig gestreckt und gebeugt werden oder wenn die Übung mit einem um die

Beine und die Stuhlbeine gewickelten Widerstandsband (Theraband®) durchgeführt wird.

Die Übung sollte je nach Leistungsfähigkeit 10 bis 20 Mal durchgeführt werden und kann nach einer Pause von zwei bis drei Minuten in bis zu zwei weiteren Serien wiederholt werden.

ÜBUNG 3

Kräftigung und Mobilisation des Hüftgelenks

So geht's: Zur Mobilisation der Hüfte auf der Stuhlkante Platz nehmen und abwechselnd die Knie anheben und wieder absenken, so als würde man sitzend „marschieren“. Um die Übung anstrengender zu machen, kann man versuchen, beide Beine gleichzeitig zu heben. Hierbei sollte man sich mit den Händen an der Sitzfläche festhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Den Trainingseffekt kann man steigern, indem man das Bein hochzieht, zugleich nach außen kreisen lässt und beim Absetzen wieder zurück in die Ausgangsposition führt.

Die Übung sollte je nach Leistungsfähigkeit 10 bis 20 Mal durchgeführt werden und kann nach einer Pause von zwei bis drei Minuten in bis zu zwei weiteren Serien wiederholt werden.



Herzhaft genießen

Gesund essen – vital leben

Die Corona-Pandemie hat unseren Aktionsradius in diesem Jahr erheblich eingeschränkt. Für viele von uns haben dadurch Hobbys, die zu Hause zu betreiben sind, einen neuen Stellenwert erhalten. Dazu gehört auch das Kochen. Nachfolgend zwei leckere Gerichte, die gut in die Sommerzeit passen und leicht zuzubereiten sind:

Couscous-Salat

Zutaten für 2 Personen

100 g Couscous
20 g gelbe Linsen
100 g Wakame
50 g Edamame
50 g Sojasprossen
50 g Zuckerschoten
10 g Wasabipulver
100 g Joghurt
1 Esslöffel Honig
Salz, Pfeffer,
Chiliflocken,
eingelegter
Ingwer

1 Den Couscous und Edamame mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Währenddessen die gelben Linsen bissfest kochen. Wenn die Couscous-Mischung abgekühlt ist, die Wakame untermischen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

2 Joghurt, Wasabipulver und Honig verrühren.

3 Den Couscous-Salat anrichten: Dazu Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, Sojasprossen und Zuckerschoten „on top“ geben, den Couscous-Salat mit eingelegtem Ingwer garnieren und den Wasabijoghurt dazu reichen.



UNSER TIPP

Braten Sie die Hähnchenbrust auf kleiner Stufe und mit etwas Geduld – so wird das Fleisch schön saftig.



Hähnchenbrust-Burger

Zutaten für 2 Personen

4 Scheiben Toastbrot
2 Eier
300 g Hühnerbrust
2 Scheiben Fleischtomat
10 g saure Gurke
20 g Rucola
2 Scheiben Pastirma
100 g Avocado
50 g Joghurt
1 Esslöffel Zitrone / Limette (Abrieb und Saft)
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

1 Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Avocadofleisch zerdrücken und mit Joghurt, Limettenabrieb, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken zu einer Creme verrühren.

2 Die Hühnerbrust braten. Währenddessen die Eier aufschlagen, das Toastbrot darin kurz von beiden Seiten einlegen und mit ein wenig Fett anbraten.

3 Die gebratene Hühnerbrust halbieren, die beiden Toastscheiben mit der Avocadocreme bestreichen. Auf die untere Toastscheibe Tomatenscheiben, Gurkenscheiben und Pastirma legen. Die Hühnerbrusthälften darauflegen und etwas Rucola daraufgeben. Zum Schluss die zweite Toastscheibe auflegen.



Die vorgestellten Rezepte wurden entwickelt von Kazim Bukhari (Foto rechts), Küchenchef im Restaurant NOA in Köln, und seinem langjährigen Souschef Jochen Klemenz (Foto links).

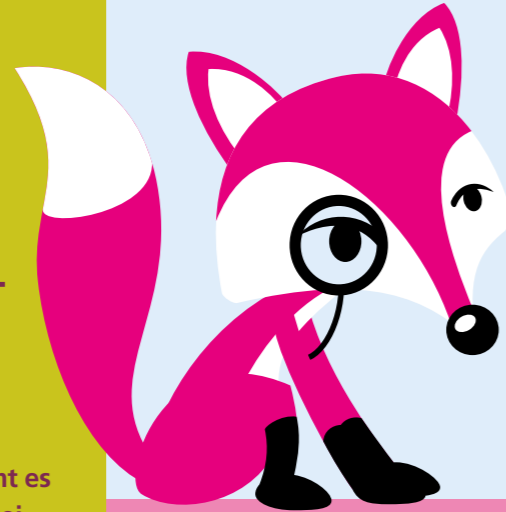
GUT ZU WISSEN

Nach dem Schlaganfall wieder sprechen lernen

Nach einem Schlaganfall kommt es oftmals zu Sprachstörungen. Bei einem neuen Behandlungsansatz soll die Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur zu ändern, genutzt werden, um das Sprachvermögen wiederherzustellen. So kann bei einer Schädigung einer speziellen Hirnregion ein anderer Bereich des Gehirns die Funktion des geschädigten Gebiets übernehmen.

Wissenschaftler der Universität Freiburg haben basierend auf dieser Erkenntnis und mithilfe eines sogenannten Brain-Computer-Interface einen Therapieansatz entwickelt, bei dem die gestörten Regelkreise positiv moduliert werden. Dabei bekommt der Patient eine positive Rückmeldung über die eingesetzte Gehirnaktivität, wenn er ein Wort am Ende eines Satzes richtig erkennt. Damit kann das Gehirn sich quasi im Feedback-Verfahren selbst „reparieren“.

Quelle: Schmidt CSM et al., Neuroimage Clin 2019; 23: 101840. doi: 10.1016/j.nicl.2019.101840



MEDIPIEDIA

Beim Vorhofflimmern liegen oft weitere Gesundheitsstörungen vor, wie etwa eine eingeschränkte Nierenfunktion. Diese kann Konsequenzen für die Therapie haben – zum Beispiel für die Wahl und die Dosierung des Gerinnungshemmers, der beim Vorhofflimmern das Schlaganfallrisiko senkt.

Was sollten Herzpatienten über das Coronavirus wissen?

Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung und ebenso Menschen mit einer Herzerkrankung gelten als Risikopatienten bei einer Infektion mit Coronaviren. Was Personen mit einer angeborenen oder erworbenen Herz- und Kreislauferkrankung in diesem Zusammenhang wissen sollten, hat die Deutsche Herzstiftung in einer Pressemitteilung zusammengestellt. **Das Fazit:** Es ist Vorsicht geboten, aber es besteht kein Anlass zur Panik. Umfassende weiterführende Informationen zur Thematik gibt es auf der Internetseite der Stiftung unter www.herzstiftung.de/pressemitteilungen.php, Stichwort Coronavirus.

A und O – Therapietreue

Wer Schmerzen hat, greift im Allgemeinen zu einer Schmerztablette und Menschen mit chronischen Schmerzen nehmen die vom Arzt verordneten Medikamente meist zuverlässig ein. Sie sind therapietreu, so wird die Befolgung der ärztlichen Anweisung auch bezeichnet.

Therapietreu zu sein ist relativ einfach, wenn man große Beschwerden hat, die durch die Behandlung gelindert werden. Ganz anders sieht das zum Beispiel beim Vorhofflimmern aus, wenn die Rhythmusstörung keine oder nur wenig Symptome verursacht. Dann setzt es eine gute Portion Einsicht voraus, regelmäßig den vom Arzt verordneten Gerinnungshemmer einzunehmen. Doch diese Therapietreue lohnt sich: Denn durch die konsequente Einnahme des Gerinnungshemmers wird effektiv einem Schlaganfall vorgebeugt.



Rund
260.000

Menschen erleiden jährlich hierzulande einen Schlaganfall.

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

Quelle: Deutsche Herzstiftung, [www.herzstiftung.de/Presse/Pressemitteilungen/Oktober2014](http://www.herzstiftung.de/Presse/Pressemitteilungen/Okttober2014), Schlaganfall durch unbemerktes Vorhofflimmern: mit Pulsmessung vermeidbar

WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass die häufigste Ursache des Schlaganfalls das Vorhofflimmern ist?

... dass der Schlaganfall auch als Hirninfarkt, Hirninsult oder Apoplex bezeichnet wird?

... dass die meisten Schlaganfälle die Folge eines Gefäßverschlusses im Gehirn und der dadurch bedingten Durchblutungsstörung sind?

... dass die charakteristischen Symptome eines Schlaganfalls meist plötzlich auftreten, dann in manchen Fällen aber nach einigen Minuten vollständig abklingen können?

... dass bei einem Verdacht auf einen Schlagfall immer unverzüglich der Notruf 112 gewählt werden sollte?

... dass sich ein Schlaganfall oft mit Sehstörungen, Sprach- und Verständnisstörungen, Lähmungen und/oder Taubheitsgefühlen bemerkbar macht?



Kreuz & Quer

Der Rätselspaß
für Knobelfans



Jede Zahl der zu erratenden Wörter entspricht einem Buchstaben, der in das mit der gleichen Zahl bezeichnete Kästchen einzutragen ist. Die Buchstaben ergeben, von 1 bis 35 fortlaufend gelesen, ein deutsches Sprichwort.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

Jahreszeit
16 33 11 14 5 28
Inselstaat im Pazifik
27 1 19 12 34 23 17
Brettspiel
35 8 32 7 21
immer
2 15 10 3 22

Kochstelle
31 24 25 4
Hauptstadt der Steiermark
9 6 13 26
Strom zur Ostsee
29 20 30 18



Lösung „Kästchenrätsel“:
Ist der Magen satt, wird das
Herz frohlich.
Winter, Fidschi, Halm, stets,
Herd, Graz, Oder

© Deike Verlag



PULSSCHLAG 3x jährlich!

Vorschau Heft 16/2020

Darauf können Sie sich freuen!



UNSERE THEMEN:

SCHWERPUNKT

„Zeit für einen Spurwechsel“

INTERVIEW

Häufige Begleiterkrankungen
bei Vorhofflimmern

NEUE SERIE

Hockergymnastik –
herzschonend wieder
fit werden

ERNÄHRUNG

Rote Linsensuppe und Zimt-
parfait mit Rotweinsöße

MEDIPEDIA

Wissenswertes rund um das
Thema Vorhofflimmern

KREUZ & QUER

Der Rätselspaß für Knobelfans

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

Entgelt
zahlt
Empfänger

Deutsche Post **ANTWORT**

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

* 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

Wichtige Informationen



Kostenfreie Hotline



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

In Ruhe informieren



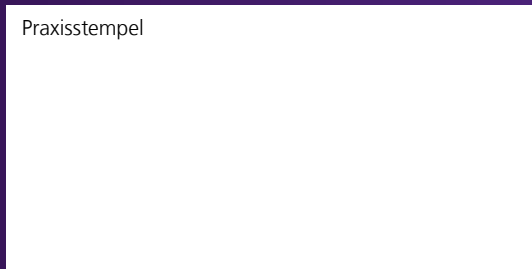
www.gegen-schlaganfall.de
www.pulsschlag-patientenmagazin.de
www.antithrombose.de

Rechtzeitig erinnert werden



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

Praxisstempel



Art.-Nr. 87242242



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