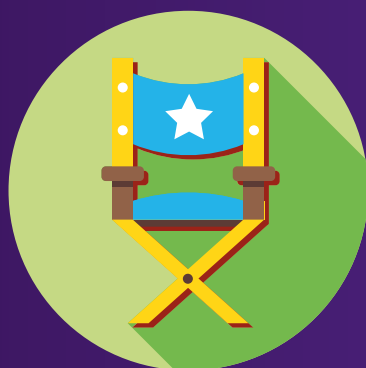




PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern

SCHLAGANFALL PROMINENT



Zurück ins Leben
Gaby Köster im Interview 4

BUCHTIPP

*Einblicke in ein
Leben nach dem
Schlaganfall*

6

ROTE KARTE
DEM SCHLAGANFALL

*Aktuelle
Versorgungssituation
in Deutschland*

7

HERZHAFT GENIESSEN

*Ein Rezept vom
WDR-Koch
Helmut Gote*

10

Inhalt

SCHWERPUNKT
Apropos Schlaganfall

GABY KÖSTER
Zurück ins Leben

BUCHTIPP
„Alles auf Anfang – Mein Leben nach dem Schlaganfall“

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
Aktuelle Versorgungssituation in Deutschland

3	HERZGESUND KOCHEN IM ALLTAG <i>Ausgewogene und genussvolle Ernährung leicht gemacht</i>	9
4	HERZHAFT GENIESSEN <i>Ein Rezept vom WDR-Koch Helmut Gote</i>	10
6	MEDIPEDIA <i>Kampf dem Schlaganfall</i>	12
7	KREUZ UND QUER <i>Das Logikrätsel für Knobelfans</i>	14
	HEFTVORSCHAU <i>Darauf können Sie sich freuen!</i>	15

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn der Begriff „Schlaganfall“ fällt, denkt man im Allgemeinen an ältere Menschen. Noch zu wenig bekannt ist in der Öffentlichkeit, dass ein solches Ereignis auch junge Menschen treffen kann. Was es bedeutet, durch einen Schlaganfall mitten aus dem Leben gerissen zu werden, berichtet Gaby Köster, die dieses Schicksal mit 46 Jahren erlitt, in dieser Ausgabe von PULSSCHLAG in einem Interview. Die Schauspielerin und Komikerin betont darin zugleich, wie wichtig es ist, alle Chancen der Vorbeugung zu nutzen.

Dass dies bislang keineswegs selbstverständlich ist, zeigen die aktuellen Daten, die die Experten im Weißbuch „Schlaganfallprävention bei Vorhofflimmern“ zusammengetragen haben. Demnach gibt es noch deutliche Defizite bei der Versorgung von Menschen mit Vorhofflimmern, die per se ein erhöhtes Schlaganfallrisiko aufweisen. Senken lässt es sich durch eine vorsorgliche Einnahme von Gerinnungshemmern, also von Medikamenten, die der Bildung von Blutgerinnseln entgegenwirken.

Allerdings gibt es Hinweise, dass viele Betroffene nicht adäquat behandelt werden. Außerdem ist die zuverlässige Einnahme der verordneten Medikamente wichtig. Denn sonst werden wertvolle Chancen der Schlaganfallvorbeugung nicht genutzt. Was dies konkret bedeutet, wird auf den folgenden Seiten geschildert.

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

Apropos Schlaganfall

Auch Prominente sind nicht gefeit

Der Schlaganfall ereignet sich, wie der Name schon andeutet, wie aus heiterem Himmel. Er kann verschiedene Ursachen haben. Sehr oft sind Menschen mit einer relativ weit verbreiteten Herzrhythmusstörung, dem sogenannten Vorhofflimmern, betroffen.

Die Wahrscheinlichkeit, ein Vorhofflimmern zu entwickeln, steigt mit dem Lebensalter, was zu der Beobachtung passt, dass die meisten Menschen, die einen Schlaganfall bekommen, bereits älteren Semesters sind. Dies darf aber keine falsche Sicherheit vortäuschen, denn auch vergleichsweise junge Menschen können einen Schlaganfall erleiden. Das zeigt das Beispiel der Schauspielerin und Komikerin Gaby Köster, die bereits im Alter von nur 46 Jahren ein solches Ereignis erlebte.

Dafür, dass der Schlaganfall – der Mediziner spricht auch vom Hirninfarkt – nicht vor Prominenten haltmacht, gibt es weitere Beispiele wie den Kölner Musiker Wolfgang Niedecken, der 2011 betroffen war, die Opernsängerin Montserrat Caballé, die das Ereignis 2012 erlebte sowie den ehemaligen Ministerpräsidenten Matthias Platzeck, der 2013 erkrankte. Auch die Schauspieler Jean-Paul Belmondo und Kirk Douglas haben ebenso wie die Schauspielerinnen Sharon Stone und Zsa Zsa Gabor erfahren müssen, was es bedeutet, einen Schlaganfall zu erleiden.

Sprech- stunde

Was ist Vorhofflimmern?

Mit dem Begriff „Vorhofflimmern“ bezeichnen die Mediziner eine Herzrhythmusstörung, die die Herzvorhöfe betrifft. Beim Vorhofflimmern arbeiten die Vorhöfe nicht im normalen Herzrhythmus, wodurch sich die Fließgeschwindigkeit des Blutes verringert und ein Blutgerinnsel entstehen kann. Findet das Herz in den normalen Sinusrhythmus zurück, so kann das Gerinnsel über die Blutbahn ins Gehirn geschwemmt werden und dort einen Schlaganfall verursachen. Senken lässt sich das Schlaganfallrisiko durch die Einnahme sogenannter Gerinnungshemmer. Diese beheben nicht die Herzrhythmusstörung, sorgen aber dafür, dass sich das Risiko zur Bildung eines Blutgerinnsels im Vorhof senkt.



Bei der Diagnostik und auch der Behandlung von Vorhofflimmern gibt es hierzulande noch Defizite. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 7.



Gaby Köster Zurück ins Leben

Foto: Stephan Pick



Gaby Köster erlitt 2008 einen Schlaganfall.

Wie es ihr damals erging und wie sie den Weg zurück ins Leben gefunden

hat, berichtet die Schauspielerin und Komikerin in einem Interview.

Frau Köster, es sind acht Jahre vergangen, seit ein Schlaganfall Sie mit nur 46 Jahren mitten aus dem Leben gerissen hat. Wie geht es Ihnen heute?

Gaby Köster: Mir geht es heute wieder ziemlich gut. Ich bin in meinem Beruf wieder aktiv wie vorher, ich war auf Tour und habe auch noch viele neue Projekte, die anstehen.

Als Sie vier Wochen nach dem Schlaganfall aus dem Koma erwachten, waren Sie halbseitig gelähmt. Konnten Sie dieses Schicksal akzeptieren?

Gaby Köster: Ich fand das direkt ganz fürchterlich und es ist auch eine unglaubliche Behinderung im Alltag. Ich hab mir aber auch gesagt, ich kann mich nicht dagegen

wehren, das ist nun mal so. Das Einfachste ist, es anzunehmen und nicht damit zu hadern oder wütend zu sein.

Was haben Sie gefühlt und gedacht, als Sie vollkommen auf die Hilfe anderer angewiesen waren? Fiel es Ihnen schwer, diese Hilfe anzunehmen?

Gaby Köster: Das war mit das Schwerste an dieser Krankheit, weil ich das nicht kann und eigentlich ein sehr selbstständiger Mensch bin. Das ging mir gehörig auf den Zeiger und das geht es auch heute noch.

Ihre Botschaft lautet „niemals aufgeben“. Was raten Sie Menschen mit erhöhtem Schlaganfallrisiko, um sich vor Schlaganfall zu schützen?

Gaby Köster: Vielleicht mal eine Auszeit zu nehmen oder runterzufahren. Vor allem die Belastung im Alltag überschaubar zu halten und es nicht zu übertreiben. Nach ersten Warnzeichen im Leben wieder mitzumachen ist gut und schön, aber man muss halt wirklich aufpassen.

Außerdem sollte man sich auch mal informieren über Möglichkeiten zur Früherkennung oder Vorbeugung und sich am besten frühzeitig mal an einen Arzt wenden.

Glauben Sie, dass die Menschen Schlaganfälle – und wie man sich schützen kann – unterschätzen?

Gaby Köster: Das kann ich mir sehr gut vorstellen, denn das ging mir nicht anders. Einen Schlaganfall verbindet man als jüngerer Mensch immer mit älteren Leuten. Dem ist aber nicht so, man ist in jedem Alter gefährdet! Ich hab' auch später erst gehört, dass tatsächlich schon Kinder im Mutterleib oder Kleinkinder Schlaganfälle erleiden können. Das wusste ich vorher nicht. Für mich war das immer eine Krankheit, die Leute ab 70 oder 80 betrifft.

Wie wichtig ist es, alle Chancen zur Vorbeugung vor Schlaganfällen zu nutzen?

Gaby Köster: Ich glaube, man kann nicht alle Chancen nutzen, die sich einem bieten. Das Problem ist ja auch, dass man die Chancen und Möglichkeiten häufig gar nicht kennt. Deshalb sind mir alle Initiativen zur Aufklärung und Vorbeugung auch so wichtig.

Glauben Sie, dass der Zusammenhang zwischen Herz und Hirn, bzw. Herzrhythmusstörungen als Auslöser für Schlaganfälle ausreichend bekannt ist?

Gaby Köster: Nein, das glaube ich nicht. Ich denke, dass viele Patienten es zufällig erfahren, dass sie Schlaganfall-gefährdet sind oder sogar erst nach einem Schlaganfall.

Sie haben sich mit unglaublicher Tapferkeit und Geduld zurück ins Leben gekämpft. Was hat Ihnen die Kraft gegeben, durchzuhalten, auch wenn die Therapiefortschritte noch so klein waren?

Gaby Köster: Also auf jeden Fall meine Familie, Freunde und meine Haustiere. Das Wichtigste war mir, dass meine Familie komplett von Anfang an hinter mir gestanden hat! Ich habe mich für sie wahnsinnig bemüht, damit sie sehen, dass ihre Mühe auch tatsächlich Erfolg hat.

Ihren Äußerungen in der Öffentlichkeit ist zu entnehmen, dass Sie den Schlaganfall sogar als Chance sehen. Wie schaffen Sie es, so positiv mit der Erkrankung umzugehen?

Gaby Köster: Wie schon gesagt, habe ich von Anfang an die Krankheit angenommen. Ich sehe sie eigentlich auch weniger als Krankheit, sondern mehr als einen Unfall. Es macht vieles leichter, wenn man das akzeptiert, statt sich pausenlos dagegen zu wehren und darüber sauer zu sein. Man muss sich fragen, wie mache ich jetzt das Beste daraus?

Was hat Ihnen bei der Verarbeitung des Schlaganfalls geholfen? Haben Sie einen Rat für Menschen, die einen Schlaganfall erlebt haben? Was können Betroffene tun, um wieder in ein weitgehend normales Leben zurückzufinden?

Gaby Köster: Ganz wichtig ist, nicht den Humor zu verlieren, denn man hat dabei auch ganz oft die Gelegenheit, über sich selbst zu lachen. Und das sollte man ausreichend und kräftig tun! Das wäre mein Rat, und wie gesagt, das Ganze annehmen und nicht resignieren.

Frau Köster, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

Buchtipp

„Alles auf Anfang - Mein Leben nach dem Schlaganfall“

Benjamin Weiter ist erst 27 Jahre alt, als sich die Welt für ihn

komplett verändert:

Er sitzt abends vor seinem PC, nebenbei läuft der Fernseher. „Auf einmal fühlte sich mein Kopf ganz ungewohnt an. Ich wollte den Computer ausschalten, um ins Bett zu gehen. Doch es war mir unmöglich, meine linken Finger zu bewegen“.

So schildert Benjamin Weiter die ersten Symptome in seinem Buch „Alles auf Anfang – Mein Leben nach dem Schlaganfall.“

Der junge Mann denkt sich zunächst wenig dabei und schaltet den Monitor mit seiner rechten Hand aus. Er versucht, vom Stuhl aufzustehen und fällt zu Boden. Auch das Aufstehen vom Boden klappt nicht, er fällt gegen seinen Kleiderschrank. Der Notarzt wird gerufen und Weiter wird ins Krankenhaus gebracht. Diagnose: Schlaganfall.

Es folgen zahlreiche Untersuchungen und Behandlungen. Als besonders quälend erlebt Benjamin Weiter dabei nicht nur seine Lähmung der linken Körperseite und die damit einhergehenden Bewegungsprobleme, sondern auch seine Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden. Der Krankenschwester, die ihn fragt, was er gerne trinken möchte, antwortet er: „Ich hätte gerne eine Tasse Kühlschränk“. Solche Situationen passieren dem Mann immer wieder: „Mein Mund sagte etwas total anderes als ich wollte. Dieses Problem bekam ich erst nach Jahren in den Griff. Doch wenn ich unter Druck gerate, vertausche ich selbst heute noch die Worte, ohne es gleich zu merken“, beschreibt er

seine Schwierigkeiten im Alltag. Es folgt ein langer Weg zurück ins Leben: Fortschritte wechselten sich ab mit Rückschritten und Stillstand. Es war ein schwieriger, oft steiniger Weg. „Ich musste Schritt für Schritt kämpfen“ sagte Weiter, der inzwischen auch beruflich als Mitglied des Direktionsstabs in einem Krankenhaus wieder Fuß gefasst hat. Die Leser des Buchs erfahren, wie schwer die Zeit nach einem Schlaganfall ist, wie sich das Leben verändert und wie Weiter peu à peu seine Sprache wieder fand und das Erkennen von logischen Zusammenhängen von Grund auf neu erlernen musste. Er berichtet aber auch davon, dass er viel Unterstützung bekommen hat, was echte Freundschaft wert ist, und wie sich sein Leben schließlich wieder zum Positiven wendete.

Das Buch erzählt eine persönliche Geschichte mit einem ganz individuellen Schicksal. Es ist jedoch ein Lehrstück für all jene, die mit einem hohen Schlaganfallrisiko leben und soll sie, so Weiter, auch motivieren, alle Chancen zu nutzen, damit es möglichst nicht zu einem derartig einschneidenden Ereignis kommt.

Benjamin Weiter
„Alles auf Anfang –
Mein Leben nach dem
Schlaganfall“, BoD – Books
on Demand, ISBN 978-3-7386-7237-4,
E-Mail Benjamin.Weiter@gmx.ch



Rote Karte dem Schlaganfall!

Auf ins fünfte Jahr mit bestmöglicher Versorgung und gesunder Ernährung



Jedes Jahr erleiden knapp 270.000 Menschen hierzulande einen Schlaganfall. Rund ein Drittel der Betroffenen verstirbt an dem Ereignis und bei den Überlebenden kommt es sehr oft zu bleibenden Behinderungen. Es gibt somit gute Gründe, alle Chancen zu nutzen, einem Schlaganfall effektiv vorzubeugen.

Die Möglichkeit hierzu haben vor allem Menschen mit einem sogenannten Vorhofflimmern, der häufigsten klinisch bedeutsamen Herzrhythmusstörung. „Wir wissen, dass rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland an Vorhofflimmern leiden“, berichtete Professor Dr. Harald Darius, Vivantes Klinikum Neukölln, Berlin, anlässlich einer Pressekonferenz der Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“.

Rote Karte dem Schlaganfall

Die Zahl dürfte allerdings noch weitaus höher liegen, da die Rhythmusstörung oftmals von den Betroffenen selbst nicht bemerkt und folglich nicht diagnostiziert wird. „Es besteht eine hohe Dunkelziffer bei der Häufigkeitsangabe“, erläuterte Professor Darius.

Aktuelle Versorgungssituation in Deutschland

Wird das Vorhofflimmern erkannt, so wird dem Patienten im Allgemeinen ein Gerinnungshemmer verordnet. Das sind Wirkstoffe, die das Risiko der Bildung eines Blutgerinnsels senken und damit dem Schlaganfall vorbeugen. Mit solchen Medikamenten lässt sich das Schlaganfallrisiko beim Vorhofflimmern laut Professor Darius um bis zu 70 Prozent mindern.

Allerdings gibt es noch deutliche Defizite bei der Versorgung der Menschen mit Vorhofflimmern. Das belegt eine Erhebung, bei der die verfügbaren Daten von Experten zusammengetragen und ausgewertet wurden. Die Ergebnisse sind im Weißbuch „Schlaganfallprävention bei Vorhofflimmern“* zusammengefasst worden. Insgesamt wurde in der Untersuchung festgestellt, dass es noch in vielen Bereichen Verbesserungsbedarf bei der Versorgung gibt. Den Defiziten bei der Versorgung werden deshalb im Weißbuch Empfehlungen für Konsequenzen gegenübergestellt:

- *Das Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Um die hohe Dunkelziffer zu senken, müssen Diagnostik*

* Kip et al., Weißbuch „Schlaganfallprävention bei Vorhofflimmern“, Thieme Verlag, 2015

- und Früherkennung verbessert werden.
- Damit Vorhofflimmern eher erkannt wird, sollte die Bevölkerung über die Rhythmusstörung und deren Symptome besser aufgeklärt werden.
 - Patienten, bei denen Vorhofflimmern bekannt ist, bekommen nicht immer die notwendigen Medikamente zur Minderung des Schlaganfallrisikos. Andererseits werden zum Teil Menschen mit nicht eindeutig erhöhtem Schlaganfallrisiko mit Gerinnungshemmern behandelt.
 - Es gibt noch erhebliche Defizite bei der Einnahme der Gerinnungshemmer, also bei der Therapietreue. So zeigen Krankenkassendaten, dass die Patienten zum Teil bis zu sechs Monate im Jahr nicht mit Medikamenten versorgt waren.* Werden die Medikamente aber nicht zuverlässig eingenommen, ist der Erfolg der Schlaganfallprävention in Frage gestellt.

Informationen zu Schlaganfall und Vorhofflimmern

Die Aufklärungskampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“ bietet gemeinsam mit den Partnern Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und Deutsche Sporthochschule Köln zahlreiche Infomaterialien rund um das Vorhofflimmern und den Schlaganfall.

Diese können kostenfrei per E-Mail oder über den Postweg bestellt werden:

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



Neue Broschüre: Platzverweis für den Schlaganfall – Bestmögliche Versorgung bei Vorhofflimmern

In der neuen Broschüre „Platzverweis für den Schlaganfall – Bestmögliche Versorgung bei Vorhofflimmern“ der Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“ sind die Ergebnisse der Versorgung von Menschen mit Vorhofflimmern leicht verständlich zusammengefasst worden.

Die Broschüre bietet Hintergrundinformationen zur Thematik und stellt dar, welche Konsequenzen sich aus dem Weißbuch „Schlaganfallprävention bei Vorhofflimmern“, das sich in erster Linie an Ärzte richtet, ergeben sollten.

* Wilke T. et al., Thromb Haemost 2012; 107 (6); 1053-1065

Herz gesund kochen im Alltag

Ausgewogene und genussvolle Ernährung leicht gemacht

Herzgesund zu kochen, ist keineswegs schwierig, nicht aufwändig und hat schon gar nichts mit „Diät“ zu tun: „Es geht im Prinzip nur darum, die allgemeinen Regeln für eine gesunde Ernährung zu beherzigen“, erklärt Helmut Gote, WDR-Koch, Food-Journalist und Restaurantkritiker in Köln. Unsere Kost sollte, so Gote, ausgewogen sein, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und eher fettarm, wobei vor allem tierische Fette spärlich auf dem Speiseplan vertreten sein sollten.

Kochen wie am Mittelmeer

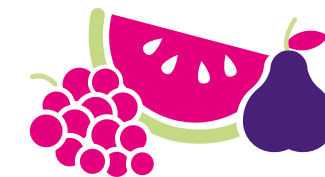
Wer sich gesund ernähren will, ist laut Gote gut beraten, sich an der sogenannten mediterranen Küche zu orientieren. Mit anderen Worten: Es sollten reichlich pflanzliche Produkte – also Gemüse, Obst, Salat und Körnerprodukte – verzehrt werden, weil diese wertvolle sekundäre Inhaltsstoffe enthalten sowie viele Ballaststoffe, die gut sättigen. Als Fette werden im Mittelmeerraum zudem bevorzugt pflanzliche Öle, in erster Linie Olivenöl, eingesetzt. Sie enthalten größere Mengen ungesättigter Fettsäuren und gelten daher als gesünder im Vergleich zu Butter oder Margarine.

Qualität statt Quantität

„Bei allen Diskussionen um eine gesunde Ernährung darf der Genuss beim Essen nicht verloren gehen“, sagt der WDR-Koch. Wer sich

allgemein gesund ernährt, darf ab und an auch einmal über die Stränge schlagen. Er muss danach aber wieder zu einer gesunden Ernährung zurückkehren.

Dazu gehört auch, dass beim Kochen qualitativ hochwertige Produkte eingesetzt werden: „Man darf durchaus Fette nutzen, sollte aber die richtigen Fette wählen und bei allen Lebensmitteln auf eine hohe Qualität achten“, betont Gote. „Schmackhafter und auch gesünder als mit Margarine kocht man mit Butter und vor allem mit Olivenöl, wobei stets ein kaltgepresstes Olivenöl gekauft werden sollte“.



Obst und Gemüse sollten zudem immer frisch eingekauft werden. Liegen sie zu lange im Kühl-

schränk, gehen nicht nur wertvolle Inhaltsstoffe, sondern auch Aromastoffe verloren. Gote: „Dann schmecken die Speisen fad, es fehlt der Genuss und die Befriedigung beim Essen und schon nach kurzer Zeit greifen wir zum Keks oder anderen Snacks zwischendurch“. Dass die von Helmut Gote propagierte herzgesunde Küche nichts, aber auch gar nichts mit langweiliger Diät zu tun hat und zudem mit ein klein wenig Übung einfach im Alltag zuzubereiten ist, zeigt beispielhaft ein Rezept des WDR-Kochs (S. 10).

Zudem ist die Ernährung nicht alles, meint Gote. Wer seinem Herzen etwas Gutes tun will, achtet auf einen insgesamt gesunden Lebensstil. Dazu gehört insbesondere ausreichende und vor allem regelmäßige Bewegung. Und last but not least ein maß-, aber genussvolles Essen.

Herzhaft genießen

Pikantes Ragout vom Huhn mit Lauchgemüse

Das Rezept „Pikantes Ragout vom Huhn mit Lauchgemüse“ hat uns freundlicherweise WDR-Koch Helmut Gote aus Köln zur Verfügung gestellt.

1. Die Hühnerbrust löffeligerecht würfeln. In einer großen Schüssel sorgfältig mit der Gewürzmischung und Kurkuma sowie dem Ingwer vermischen, salzen und pfeffern.

Anschließend durchgepressten Knoblauch, Joghurt und Öl dazugeben, durchrühren und abgedeckt im Kühlschrank mindestens vier Stunden, besser über Nacht, durchziehen lassen.

2. Den Lauch putzen und waschen. Mit dem Grün längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze in etwas Butter andünsten, salzen und pfeffern. Fünf Minuten offen weiterdünsten, dabei mehrmals rühren. Der Lauch sollte noch etwas Biss haben.

3. Die Hühnerbrust in eine heiße Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten braten, eventuell nachsalzen. Den Lauch auf Teller verteilen und das Hähnchenfleisch mit der Sauce darauflegen. Dazu passt Basmati-Reis.



Zutaten für 4 Portionen

- 800g Hühnerbrust ohne Haut
- 1 EL Masala-Gewürzmischung
- 1 TL (gehäuft) Kurkuma-Pulver
- 3 Knoblauchzehen
- 50g frischer Ingwer
- ½ TL Chilipulver
- 50g Joghurt
- 50ml Erdnussöl
- 1kg Lauch
- Butter, Salz & Pfeffer



Hühnerbrust ist sehr mager und gehört als Geflügelfleisch zu den hellen Fleischsorten.



Lauch ist ein Blattgemüse, das viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält.

Was steckt drin?



Knoblauch wird aufgrund seiner heilsamen Inhaltsstoffe auch als Arzneipflanze geschätzt.



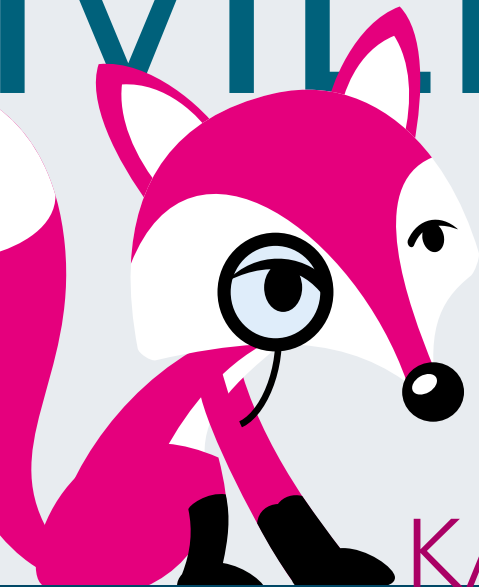
Masala ist eine indische Gewürzmischung und ist sehr aromatisch.

Ihr Lieblingsrezept!

Haben Sie ein Lieblingsrezept, das wir den Lesern von Pulsschlag vorstellen sollen? Dann schreiben Sie uns:

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

MEDIPEDIA



Jeder Schlaganfall ist ein Notfall und es muss unverzüglich der Notdienst gerufen werden. Lesen Sie auf dieser Doppelseite, wie sich der Schlaganfall bemerkbar macht, wie sich der Verdacht auf einen Schlaganfall erhärten lässt und welche Labor- und Messwerte üblicherweise erhoben werden.

KAMPF DEM SCHLAGANFALL

PERSONEN DER ZEITGESCHICHTE MIT SCHLAGANFALL

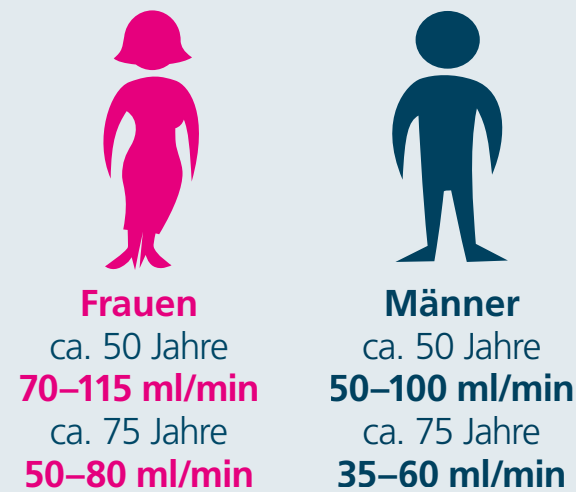


WICHTIGE MESS- UND LABORWERTE

bei Vorhofflimmern & Schlaganfall

TEIL 1

Die **Kreatinin-Clearance*** ist ein Wert zur Erfassung der Nierenfunktion. Der Nierenfunktionswert ist für Vorhofflimmern-Patienten, die einen Gerinnungshemmer einnehmen, wichtig. Ist die Nierenfunktion eingeschränkt, muss evtl. die Dosierung des Medikamentes geändert werden. Deshalb sollte die Kreatinin-Clearance in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden.



Vom ermittelten Wert lässt sich auf die **Glomeruläre Filtrationsrate (GFR)** als wichtigsten Parameter zur Funktion der Nieren rückschließen. Die GFR gibt das pro Zeiteinheit von den Nierenkörperchen filtrierte Volumen an. Das sind beim gesunden und jungen Menschen etwa 70–120 Milliliter pro Minute, entsprechend 170 Liter pro Tag. Die GFR kann nicht direkt gemessen werden, sondern wird indirekt über andere Parameter wie beispielsweise die Kreatinin-Clearance abgeschätzt.

*<http://www.onmeda.de/behandlung/nierenwerte-kreatinin-clearance-4446-4.html>

MOTTO BEIM SCHLAGANFALL:

F-A-S-T

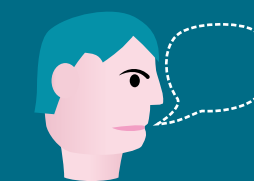
Mit dem FAST-Test lassen sich innerhalb weniger Sekunden die meisten Schlaganfälle feststellen.

F-A-S-T steht für **Face** (Gesicht), **Arms** (Arme), **Speech** (Sprache) und **Time** (Zeit)



Face: Bitten Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen? Das deutet auf eine Halbseitenlähmung hin.

Arms: Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.



Speech: Lassen Sie den Betreffenden einen einfachen Satz nachsprechen. Ist er dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.



Time: Wählen Sie unverzüglich die **112** und schildern Sie die Symptome.

Hilfe suchen – Hilfe finden

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



www.schlaganfall-hilfe.de



05241 9770-0

Hier ist Logik gefragt. Tragen Sie für jede zutreffende Aussage ein Pluszeichen, für jede negative Aussage ein Minuszeichen in das Raster. Wenn Sie ganz genau lesen und logisch kombinieren, wird Ihnen die Lösung nicht schwer fallen!

- Der bürgerliche Nachname von Doris Day ist von Kappelhoff, der von G.G. Anderson Grabowski.
- Einer unserer Künstler heißt bürgerlich Willy Bräutigam, ein anderer Gerd Günter Grabowski.
- Schwarz ist älter als Grabowski, und zwar um mehr als 24 Jahre.
- Doris Day, geboren am 03.04.1924, hat ihren Vornamen auch als Künstlerin beibehalten.
- Tony Curtis heißt mit Nachnamen eigentlich Schwarz – geb. 06.03.1925.
- Willy ist der Vorname von Tom Astor.

		Vorname				Nachname				Geburtstag				
		Bernard	Doris	Gerd Günter	Willy	Bräutigam	Grabowski	Schwarz	von Kappelhoff	03.04.1924	03.06.1925	27.02.1943	04.12.1949	
Künstlername	Doris Day													
	G.G. Anderson													
	Tom Astor													
	Tony Curtis													
Geburtstag	03.04.1924													
	03.06.1925													
	27.02.1943													
	04.12.1949													
Nachname	Bräutigam													
	Grabowski													
	Schwarz													
	von Kappelhoff													

Künstlername	Doris Day	G.G. Anderson	Tom Astor	Tony Curtis
Vorname				
Nachname				
Geburtstag				

Künstlername	Doris Day	G.G. Anderson	Tom Astor	Tony Curtis
Vorname	Doris	Gerd Günter	Willy	Bernard
Nachname	von Kappelhoff	Grabowski	Bräutigam	Schwarz
Geburtstag	03.04.1924	04.12.1949	27.02.1943	03.06.1925

Lösung:

PULSSCHLAG 3 x jährlich!
Vorschau Heft 4/Herbst 2016

Darauf können Sie sich freuen!



SCHWERPUNKT
Feste feiern – auch an Festtagen die Tabletteneinnahme nicht vergessen

SCHLAGLICHT
Sind Sie therapietreu?

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
Wenn es draußen ungemütlich wird – Bewegungsübungen für drinnen

ERNÄHRUNG
Gesunde Kost auch in der kalten Jahreszeit

MEDIPEDIA
Wissenswertes rund um das Vorhofflimmern

KREUZ & QUER
Das 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

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 0800-9273586 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



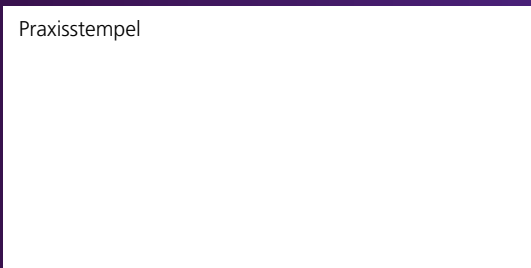
www.gegen-schlaganfall.de
www.pulsschlag-patientenmagazin.de
www.rote-karte-dem-schlaganfall.de

Rechtzeitig erinnert werden

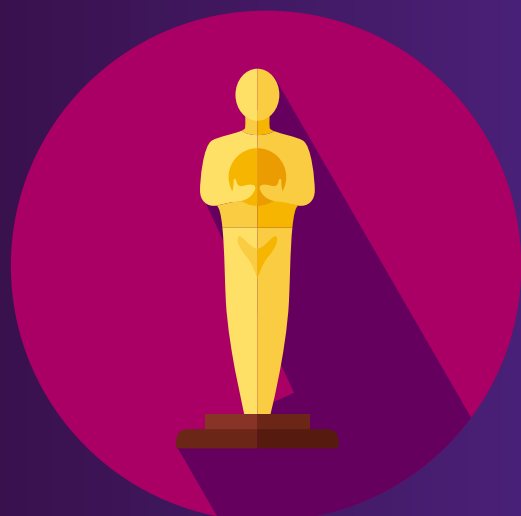


Kostenloser SMS-Erinnerungsservice:
Einfache Registrierung im Internet über
den Reiter „SMS-Erinnerungsservice“
unter www.antithrombose.de/service

Praxisstempel



L.DE.MKT.GM.XXXXXXXXXX Art.Nr. 85182536



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