



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



VORHOFFLIMMERN UND FESTE FEIERN

Dem Schlaganfall vorbeugen **3**



ERFAHRUNGSBERICHT

„Ich will doch nicht, dass mich der Schlag trifft“

4

ROTE KARTE
DEM SCHLAGANFALL

*Der Schlaganfall –
(k)eine Erkrankung
des Alters*

6

HERZHAFT GENIESSEN

*Kuchen für
die Festtafel*

9

Inhalt

SCHWERPUNKT <i>Dem Schlaganfall vorbeugen</i>	3	HERZHAFT GENIESSEN <i>Dem „Winterspeck“ Paroli bieten</i>	8
ERFAHRUNGSBERICHT <i>„Ich will doch nicht, dass mich der Schlag trifft“</i>	4	HERZHAFT GENIESSEN <i>Kuchen für die Festtafel</i>	9
INTERVIEW <i>Vorhofflimmern – oft anfangs nur kurze Episoden</i>	5	MEDIPEDIA <i>Gut zu wissen</i>	12
ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL <i>Der Schlaganfall – (k)eine Erkrankung des Alters</i>	6	KREUZ UND QUER <i>Das Wortsuchrätsel für Knobelfans</i>	14
		HEFTVORSCHAU <i>Darauf können Sie sich freuen!</i>	15

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Herbst werden die Tage spürbar kürzer, es wird abends früher dunkel und morgens später hell. Vor allem der Winter wird deshalb oft auch als die „dunkle Jahreszeit“ bezeichnet. Kein Wunder, dass wir versuchen, das fehlende Tageslicht in dieser Jahreszeit zu kompensieren, indem wir für Lichter in unserer Umgebung sorgen. Wir zünden Kerzen an und hängen drinnen und draußen Lichterketten auf.

Die fehlende Sonne kann uns trotzdem auf das Gemüt schlagen. Wir suchen deshalb in Herbst und Winter verstärkt nach Möglichkeiten, uns zu erfreuen. Davon zeugen die vielen Festivitäten, die in diesen Jahreszeiten organisiert werden. Das beginnt mit Weinfesten in Weinanbauregionen oder mit Erntedankfesten in ländlichen Gebieten, setzt sich mit dem traditionellen Fackelumzug und dem Martinsfeuer am Martinstag fort, mit dem Einläuten des närrischen Treibens in den Karnevalshochburgen und der Eröffnung der Weihnachtsmärkte, die Jahr für Jahr mehr Zulauf finden. Es endet schließlich in festlichen Weihnachtstagen und dem Silvesterfeuerwerk, mit dem wir das neue Jahr willkommen heißen.

Wer auf sein Herz und allgemein seine Gesundheit achtet, sollte in dieser Zeit nicht über die Stränge schlagen. Denn die Verführung durch so manche Köstlichkeit ist groß, wie die Rezepte im Innenteil zeigen. Man sollte ihnen nur mit Augenmaß erliegen und sich trotz der Festivitäten weiterhin gesund ernähren und ausreichend bewegen. Tipps hierzu finden Sie auf den folgenden Seiten.

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

Dem Schlaganfall vorbeugen

Gesund und mobil bleiben

„Zeit ist Hirn“ – mit diesem Slogan wird seit Jahren versucht, in der Öffentlichkeit das Bewusstsein für die Gefahren, die mit einem Schlaganfall verbunden sind, zu schärfen. Denn jeder Schlaganfall ist ein Notfall. Die Betroffenen müssen so rasch wie möglich behandelt werden, um zu verhindern, dass wichtige Hirnfunktionen durch das Ereignis verloren gehen. Dabei wird versucht, die Durchblutung wieder zu normalisieren, wenn es noch nicht zu einem kompletten Verschluss des Blutgefäßes gekommen ist. Ist das jedoch der Fall, geht es darum, das verschlossene Blutgefäß rasch wieder zu eröffnen, um den Blutfluss und damit die Versorgung der betroffenen Hirnregion wiederherzustellen und die Schädigung möglichst gering zu halten.

Besser noch als eine schnelle Behandlung ist eine effektive Vorbeugung. Es soll möglichst nicht zu einem Schlaganfall kommen, wir wollen schließlich alle gesund und mobil bleiben. Besondere Vorsicht sollten Menschen walten lassen, bei denen ein Vorhofflimmern festgestellt wurde. Dann nämlich steigt das Schlaganfallrisiko drastisch an. Neben einer allgemein gesunden Lebensführung haben die Betroffenen gute Chancen, ihr erhöhtes Risiko durch die Einnahme eines Gerinnungshemmers zu senken. Das Medikament sorgt dafür, dass die Gerinnung des Blutes gehemmt wird, um das Risiko der Bildung eines sogenannten Gefäßthrombus zu senken.



WICHTIG aber ist es, die vom Arzt verordneten Medikamente konsequent einzunehmen – egal ob an normalen oder an Festtagen und unabhängig davon, wie viel man um die Ohren hat und wie gut man sich fühlt.

Sprechstunde

Schlaganfall: Zwei Formen

Unter einem Schlaganfall versteht man den plötzlichen Verlust von Gehirnfunktionen durch eine gestörte Blutversorgung. Je nach ihrer Ursache werden zwei verschiedene Formen unterschieden:

1. Von einem ischämischen Schlaganfall spricht der Arzt, wenn die Ursache ein Blutgerinnsel (Thrombus) ist, das ein Hirngefäß verschließt und dadurch die Blutversorgung unterbricht.
2. Ein hämorrhagischer Schlaganfall liegt vor, wenn ein Blutgefäß im Gehirn platzt und damit eine Hirnblutung auslöst.

In der Mehrzahl der Fälle liegt ein ischämischer Schlaganfall vor. Jedes fünfte Ereignis ist dabei durch Vorhofflimmern verursacht.



Das Vorhofflimmern kann in Episoden auftreten oder auch anhaltend.

Einen Erfahrungsbericht lesen Sie auf Seite 4.



„Ich will doch nicht, dass mich der Schlag trifft“

Eine Frau mit Vorhofflimmern berichtet aus ihrem Leben

Vor drei Jahren geriet der Herzrhythmus von Annemarie B. dauerhaft aus dem Takt. „Vorhofflimmern“ – so lautete die Diagnose. Damit war klar: Es besteht ein erheblich erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall. Zusammen mit ihrem Arzt entschied sich die 76-Jährige dazu, durch die regelmäßige Einnahme eines modernen Gerinnungshemmers ihr Schlaganfallrisiko zu senken.

„Ich will doch nicht, dass mich der Schlag trifft“, erklärt die rüstige Rentnerin, die als Hobbygärtnerin viel Zeit mit der Pflege ihres Gartens verbringt. „Vor drei Jahren wäre mir dabei noch die Puste ausgegangen. Damals fühlte ich mich kaum leistungsfähig, war kurzatmig, hatte sogar Wasser in der Lunge und mein Herz wollte nicht mehr“, sagt Frau B.

Wiederholte Episoden von Herzklopfen und Herzrasen

Verursacht wurde die Luftnot durch ein anhaltendes Vorhofflimmern. Vorboten der Rhythmusstörung gab es bereits 20 Jahre vorher. Damals entwickelte die ehemalige Medizinisch-Technische Assistentin im Urlaub beim Skilanglauf ein extrem störendes Herzklopfen.

Auch in der Folgezeit machte das Herz wiederholt Probleme, das Gefühl eines immer wieder auftretenden „Rumpelns und Pum-pelns in der Brust“ wurde zur zunehmenden Belastung. Trotz mehrfacher Konsultationen

ihres Kardiologen dauerte es mehrere Jahre, ehe sich im EKG schließlich eine Episode des immer wieder einmal auftretenden, vorübergehenden Vorhofflimmerns zeigte. Kurze Zeit später entwickelte sich schließlich ein permanentes Vorhofflimmern.

Der Kardiologe erklärte der Frau, dass es heutzutage möglich ist, den Herzschlag durch eine medikamentöse Behandlung zu beruhigen. Allerdings kann es immer wieder zum Auftreten von Episoden des Vorhofflimmerns kommen, die eventuell sogar von der Patientin unbemerkt bleiben. Es besteht dadurch ein erhöhtes Risiko, dass sich im Herzen Blutgerinnsel bilden und einen Schlaganfall auslösen können.

Dem Schlaganfall vorbeugen

Ihr Arzt riet Frau B. deshalb eindringlich dazu, durch die Einnahme eines Gerinnungshemmers der Bildung eines Blutgerinnsels vorzubeugen.

Die ältere Dame hat inzwischen aufgrund ihrer Arthrose ein neues Kniegelenk erhalten, die Operation verlief komplikationslos. Sie braucht bislang kaum Medikamente – von dem Gerinnungshemmer abgesehen, den sie regelmäßig jeden Morgen nach dem Frühstück einnimmt. „Ich halte mich sehr konsequent an die Empfehlung meines Arztes. Denn einen Schlaganfall will ich auf gar keinen Fall erleben“, sagt Frau B.

Vorhofflimmern – oft anfangs nur kurze Episoden

Im Gespräch: Privatdozent Dr. Friedhelm Späh, Leitender Oberarzt am Herzzentrum des HELIOS Klinikums Krefeld, Chefarzt des HELIOS Prevention Centers.



Herr Dr. Späh, wann sollte man mit Herzrhythmusstörungen den Arzt konsultieren?

Herr Dr. Späh: Es ist völlig normal, wenn sich bei körperlicher Belastung der Herzschlag vorübergehend beschleunigt. Wer jedoch anscheinend grundlos häufig einen Puls von mehr als 100 Schlägen pro Minute bei sich feststellt, sollte sein Herz beim Arzt checken lassen. Auch wenn der Puls immer wieder einmal stolpert, ausbleibt oder wenn es häufig zu Herzklopfen und/oder Herzrasen sowie zu einer nicht zu erklärenden Luftnot kommt, ist eine ärztliche Untersuchung angeraten.

Warum ist das Vorhofflimmern so schwer zu fassen?

Herr Dr. Späh: Die Herzrhythmusstörung liegt bei den meisten Patienten zunächst nicht dauerhaft vor, sondern tritt in Episoden auf. Sie zeigt sich im EKG dann allerdings nur während einer solchen Episode. Werden die Herzströme zu einem anderen Zeitpunkt abgeleitet, ist das Vorhofflimmern nicht direkt fassbar. Dann wird meist ein Langzeit-EKG über 24 Stunden angeordnet. Allerdings liefert uns dies auch nicht unbedingt die korrekte Diagnose, wenn während dieser Zeit kein Vorhofflimmern auftritt. Das erklärt,

warum die Störung oft erst nach längerer Zeit und mehrfachen Untersuchungen richtig diagnostiziert wird.

Müssen die Patienten dann trotzdem einen Gerinnungshemmer einnehmen?

Herr Dr. Späh: Ob bereits bei einem episodenhaft auftretenden Vorhofflimmern dauerhaft ein Gerinnungshemmer eingenommen werden muss, lässt sich im individuellen Fall anhand eines Risikoscores ermitteln. In aller Regel handelt es sich um ältere Menschen, die per se ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben und denen wir die konsequente Einnahme eines Gerinnungshemmers dringend ans Herz legen. Auch wenn andere Risikofaktoren bestehen, wie etwa ein Bluthochdruck, ist diese sogenannte Antikoagulation aus Sicht von uns Kardiologen ein „Muss“, um der hohen Schlaganfallgefahr entgegenzuwirken.

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

Rote Karte dem Schlaganfall!

Der Schlaganfall – (k)eine Erkrankung des Alters



Die Wahrscheinlichkeit ein Vorhofflimmern zu entwickeln, nimmt ebenso wie das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden mit dem Lebensalter zu. Da die Menschen in unserer Gesellschaft immer älter werden, ist zu erwarten, dass die Zahl der Patienten mit Vorhofflimmern wie auch die Zahl derjenigen mit Schlaganfall in den kommenden Jahren und Jahrzehnten stetig weiter steigen wird. Doch nicht nur alte Menschen sind schlaganfallgefährdet. Auch in jungen Jahren kann es zum Schlaganfall kommen. Dieser kann sich in seltenen Fällen auch bei Jugendlichen, Kindern, Neugeborenen und sogar bei Ungeborenen im Mutterleib ereignen.

Quer durch alle Klassen – Der Schlaganfall von jung bis alt

Doch wie äußert sich ein Schlaganfall bei Säuglingen? Wie häufig sind jüngere Menschen betroffen? Und wie geht es danach für die Patienten und ihre Angehörigen weiter? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die Broschüre „Quer durch alle Klassen – Der Schlaganfall von jung bis alt“. Das Heft erläutert die Hintergründe des Schlaganfalls im Kindes-, jungen Erwachsenen- und im höheren Lebensalter und gibt Hinweise auf die jeweiligen Risikofaktoren. Außerdem informiert die Broschüre über Anlaufstellen, bei denen Betroffene Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung erhalten wie beispielsweise die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Die Broschüre kann kostenfrei per E-Mail oder über den Postweg bestellt werden:

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

Rote Karte dem Schlaganfall

Informationen rund um das Thema Schlaganfall, zu den Hintergründen der Erkrankung, den Symptomen sowie den Möglichkeiten der Vorbeugung sind auf der Internetseite der Initiative „Rote Karte dem Schlaganfall“ zu finden:

www.rote-karte-dem-schlaganfall.de

Über die Website sind außerdem kostenfrei weiterführende Informationsmaterialien zu bestellen – unter anderem auch die Broschüre „Anstoß – Bewegung hilft“, der die Bewegungsübungen in dieser Ausgabe entnommen sind.

Bewegung hält fit

Schon einfache Bewegungsübungen bessern die Beweglichkeit und fördern die Fitness. Wichtig ist, dass die Übungen regelmäßig absolviert werden. Das geht bei Wind und Wetter gut im heimischen Wohnzimmer, wie die nachstehenden Beispiele demonstrieren:

Übung 1

Windmühle

Schulterbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist gerade. Die Arme gleichzeitig rückwärts kreisen lassen.

6-mal wiederholen.

Anschließend in der gleichen Position die Arme einzeln nacheinander rückwärts kreisen lassen. **Pro Seite 3-mal wiederholen.**

Achtung: Oberkörper soll nicht mitgehen!



Übung 2

Skifahrerposition

Aufrecht auf der vorderen Kante eines Stuhls sitzen. Die Beine hüftbreit auseinander aufstellen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, die Arme vor dem Körper gestreckt halten. Das Gesäß heben und das Gewicht dabei auf die Füße verlagern und langsam aufstehen. Dann langsam wieder zurückgehen und kurz in der Skifahrerposition innehalten und anschließend wieder auf den Stuhl setzen. **8-mal wiederholen.**



Tipps für mehr Aktivität im Alltag:

- Während längerer Telefonate nicht auf dem Stuhl sitzen, sondern im Raum auf- und abgehen.
- Mit einem Schrittzähler mehrmals täglich die zurückgelegten Schritte kontrollieren.
- Wenn möglich, auf Rolltreppe oder Aufzug verzichten und stattdessen Treppen steigen.
- Zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto Besorgungen erledigen.

Herzhaft genießen

Dem „Winterspeck“ Paroli bieten

Man wird nicht zwischen Weihnachten und Silvester dick, sondern zwischen Silvester und Weihnachten – das weiß der Volksmund. Die Aussage relativiert die verbreitete Meinung, dass das eine oder andere Speckröllchen dem guten Essen an den Feiertagen zu „verdanken“ sei. Doch mitnichten: In aller Regel ist es die langfristig zu hohe Kalorienzufuhr, die den Rettungsring um den Bauch herum wachsen lässt. Dabei neigen wir dazu, uns vor allem in der kalten Jahreszeit weitaus mehr Kalorien einzuverleiben als an warmen Sommertagen. Sicher spielt es auch eine Rolle, dass wir uns im Winter weniger draußen aufhalten und meist dadurch weniger aktiv sind als im Frühjahr und im Sommer, wenn der Zeiger der Waage in den Wintermonaten stärker ausschlägt.

Nicht auf Vorrat futtern

Mit schuld daran ist aber auch unser tradiertes Ernährungsverhalten, das wir unseren Vorfahren zu „verdanken“ haben. So war es in früheren Jahrhunderten durchaus sinnvoll, sich im Herbst beginnend ein paar Kilos auf die Hüften zu futtern. Denn der kleine Speckgürtel war eine gewisse Isolationsschicht und damit ein Schutz gegen die Kälte. Davon abgesehen konnten viele Lebensmittel nicht konserviert werden, sodass unseren Altvordern in langen und strengen Wintern durchaus auch Hunger drohte. Wohl dem, der dann etwas „zuzusetzen“ hatte. Diese Zeiten

aber sind passé, es muss in unseren Breiten graden heutzutage kaum mehr jemand im Winter frieren und es gibt auch keinen Mangel mehr an Lebensmitteln.

Im Gegenteil: Wir sind überversorgt mit Grundnahrungsmitteln und Köstlichkeiten jeglicher Art und sollten deshalb auch im Winter keinesfalls „auf Vorrat futtern“.

Die richtige Winterkost

Wichtig ist in der kalten Jahreszeit aber eine vitamin- und mineralstoffreiche Kost, um die allgemeine Abwehrkraft zu stärken. Auf der sicheren Seite ist in puncto gesunde Ernährung, wer sich an die sogenannte Ernährungspyramide hält. Dabei sollte vor allem viel frisches Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Typische Wintergemüse sind die diversen Kohlsorten, die auch im Winter frisch geerntet werden, wie zum Beispiel Grünkohl und Rosenkohl. Auch Rote Bete, Steckrüben und Pastinaken versorgen den Körper mit vielen Vitaminen sowie Kalium und Magnesium und weiteren Mineralstoffen. Frischer Salat, einschließlich Feldsalat und Chicorée sowie frisches oder auch tiefgekühltes Obst jeglicher Art können reichlich verzehrt werden. Getreideprodukte wie Brot, Vollkornnudeln und Reis sollten einmal täglich konsumiert werden. Zurückhaltung ist dagegen bei Fisch, Fleisch und auch Milchprodukten geboten und ebenso mit Fetten und Ölen beim Kochen, Backen und Braten. Süßigkeiten sollte man sich nur ab und an gönnen – das ist im Winter keinesfalls anders als im Sommer.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Rezepte für leckere und leicht zu backende Kuchen.

Kuchen für die Festtafel

Apfelstrudeltorte

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Form mit Butter einfetten. Für den Teig Eier und 125 g Zucker dick-cremig schlagen. Öl und 100 ml Apfelsaft unter Rühren dazugeben. Mehl, Nüsse und Backpulver mischen und unterrühren. Teig in die Form geben. Im Ofen 20–25 Min. backen. Kuchen abkühlen lassen.
2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. Die Mandelstifte und die Rosinen untermischen. Den Tortenring um den Kuchen legen. 475 ml Apfelsaft, 3 EL Zucker und Tortenguss verrühren und nach Packungsangabe einen Guss zubereiten. Apfelmasse untermischen. Die Mischung auf dem Kuchen verteilen, im Kühlschrank circa 30 Min. fest werden lassen.
3. Sahne, Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen, den Kuchen damit bestreichen. Mit dem Löffelrücken Mulden in die Sahne drücken. Zimtpulver darüber sieben. Die Torte über Nacht kühl stellen.



Zutaten

- 2 Eier
- 125 g Zucker
- 100 ml Öl
- 575 ml Apfelsaft
- 150 g Mehl
- 100 g gem. Haselnüsse
- ½ Pck. Backpulver
- 4 Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 100 g Mandelstifte
- 50 g Rosinen
- 2 Pck. klarer Tortenguss
- 400 g Sahne
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 Pck. Sahnesteif
- 1 TL Zimtpulver
- Butter für die Form





Heidelbeer-Käsesahnetorte

1. Eier und Zucker mit dem Handrührgerät dick-cremig aufschlagen. Öl und Orangensaft unter Rühren dazugeben. Mehl mit Backpulver in einer Schüssel vermischen und rasch unterrühren. Den Teig in die Form geben und die Hälfte der Heidelbeeren darauf verteilen. Im Backofen 25–30 Min. bei 200 °C backen.
2. Für die Käsesahne die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Heidelbeeren (Glas) in einem Sieb abtropfen lassen und 125 ml Saft abmessen. Die Hälfte des Safts mit Milch und Zucker in einem Topf erhitzen. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Den Quark mit dem restlichen Heidelbeersaft glatt verrühren und einige Löffel davon unter die Heidelbeermilch mischen. Diese unter den Quark rühren und im Kühlschrank 20–25 Min. stocken lassen.
3. Die Sahne steif schlagen und ebenso wie die Heidelbeeren unter die Quarkmasse heben. Den Tortenring um den Kuchen legen, die Käsesahne darauf verteilen und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.
4. Topping: Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und auf die Torte streichen. Die restlichen Heidelbeeren darauf verteilen.

Zutaten für den Teig

- 2 Eier
- 125 g Zucker
- 100 ml Öl
- 100 ml Orangensaft
- 150 g Mehl
- ½ Pck. Backpulver
- 250 g Heidelbeeren
- Butter für die Form

Zutaten Käsesahne

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1 Glas Heidelbeeren
- 75 ml Milch
- 100 g Zucker
- 250 g Magerquark
- 200 g Sahne

Zutaten Topping

- 400 g Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Pck. Sahnesteif



Die Rezepte orientieren sich an dem Buch „1 Teig – 50 Kuchen – so leicht kann backen sein“ von Gina Greifenstein.

Verlag: Gräfe und Unzer
Kosten: 8,99 Euro
ISBN: 978-3-8338-3437-0

Fotograf: Jörn Rynio



Eier liefern hochwertiges Eiweiß und enthalten neben Cholesterin auch viele ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamine und Mineralstoffe.



Haselnüsse werden aufgrund ihrer heilsamen Inhaltsstoffe auch als Arzneipflanze geschätzt.

Was steckt drin?



Heidelbeeren enthalten neben reichlich Vitamin C und E unter anderem Anthocyane.



Äpfel enthalten neben 30 verschiedenen Vitaminen auch wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium oder Eisen.

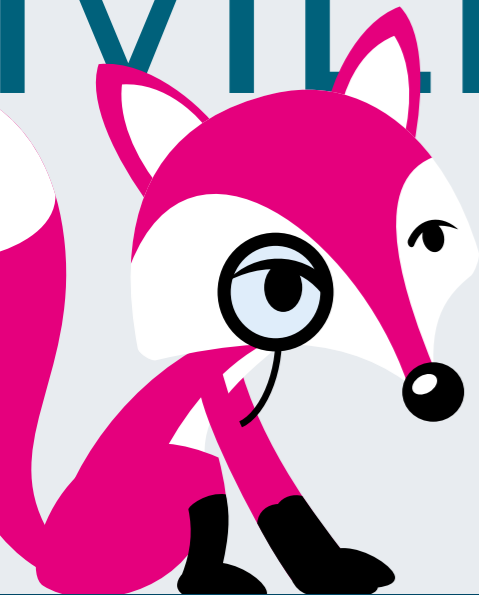
Festliche Tischdekoration

Das Auge isst bekanntlich mit. Deshalb ist es ratsam, an Fest- und Feiertagen nicht nur ein schmackhaftes Mahl auf den Tisch zu zaubern, sondern auch für eine festliche Tischdekoration zu sorgen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Anregungen finden Sie unter:

www.tafeldeko.de • www.essen-und-trinken.de • www.tchibo.de • www.freshideen.com

MEDIPEDIA



Im Herbst und Winter verlocken so manche Festivitäten, über die Stränge zu schlagen. MEDIPEDIA erläutert, wie man dem entgegenwirken kann und warum bei Menschen mit Vorhofflimmern eine konsequente Behandlung so wichtig ist.

GUT ZU WISSEN

VOLKSFESTE GESUND GENIESSEN

Nicht mit **Heißhunger** zu Weihnachtsmarkt und Co. gehen.

Statt Bratwurst und Pommes lieber eine **Kartoffel** mit **Tzaziki** oder eine **Gemüsepfanne** essen.

Alkoholfreien Glühwein oder **Punsch** probieren.

Zügig über das jeweilige Fest „wandern“ – auch das ist **Bewegung**.

INFOS RUND UM DEN SCHLAGANFALL

2004 gab es jährlich **9.000.000** Schlaganfälle weltweit, davon **2.000.000** in Europa.¹

Eine Erkrankung der Blutgefäße des Gehirns, worunter der Schlaganfall fällt, ist mit ca. **55.000** Todesfällen in Deutschland eine der häufigsten Todesursachen.²

¹ World Health Organization. The global Burden of disease: 2004 update 2008; Haas, S. et al., ESC 2014 Barcelona, Poster 6256
² Statistisches Bundesamt Wiesbaden, www.destatis.de, Todesursachen in Deutschland (Stand 2014)

WICHTIGE MESS- UND LABORWERTE

bei Vorhofflimmern & Schlaganfall

TEIL 2*

Elektrokardiogramm (EKG)³

Der Herzschlag wird durch **elektrische Impulse** gesteuert, die sich über Elektroden an der Körperoberfläche ableiten lassen. Das geschieht mit einem sogenannten Elektrokardiogramm (EKG), das die **Herzströme aufzeichnet**. Die Aufzeichnung zeigt, ob das Herz ordnungsgemäß arbeitet. So kann das EKG **erste Hinweise** darauf liefern, dass eventuell eine Herzrhythmusstörung wie zum Beispiel ein Vorhofflimmern vorliegt.

Pulsmessung³

Mit jedem Herzschlag wird Blut über die Aorta in die Blutgefäße des Körpers gepumpt. Durch sich wiederholende Schläge entsteht ein **pulsierender Blutfluss**, der als Puls gemessen werden kann. Zur Ermittlung des Pulsschlages pro Minute zählt man 15 Sekunden lang die Zahl der Pulsschläge und multipliziert diese mit 4. Der durchschnittliche Ruhepuls eines gesunden Menschen mittleren Alters liegt bei **70 Schlägen pro Minute**. Im Alter sinkt er auf **60 Schläge pro Minute** ab.

* Teil 1: siehe Heft 3, Juli 2016
³ Gesundheit in Wort & Bild – Ärztlicher Ratgeber Herzrhythmusstörungen. Prof. Dr. med. Matthias Manz. 1. Auflage 1999

KONSEQUENTE THERAPIETREUE

Liegt ein Vorhofflimmern vor, so ist das **Schlaganfallrisiko um das Fünffache erhöht**. Hinzu kommt, dass Schlaganfälle, die durch ein **Vorhofflimmern** entstehen, meist **schwerer verlaufen** als jene, die nicht durch eine Herzrhythmusstörung provoziert werden.⁴

Es gibt allerdings Möglichkeiten, durch Gerinnungshemmer die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern. Damit sinkt das Schlaganfallrisiko. Voraussetzung ist jedoch, dass der Patient **therapietreu** ist, dass er also die verordneten Medikamente **konsequent** einnimmt.

⁴ Marini, C. et al., Stroke 2005; 36:1115–1119



Hilfe suchen – Hilfe finden

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



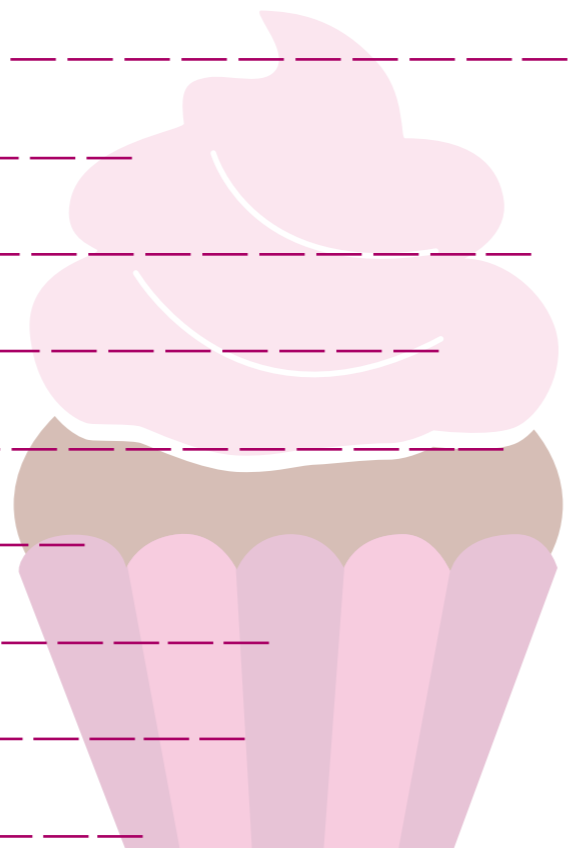
05241 9770-0



www.schlaganfall-hilfe.de

Finden Sie hier 15 sündige Leckereien.
Tipp: Jeder Strich steht für einen Buchstaben!

- 1 Langsames Kriechtier _____
- 2 Deutsche Hauptstädter _____
- 3 Säckchen mit leichter Luftbewegung _____
- 4 Abwehrreaktion eines Insektes _____
- 5 Gebäck aus wertvollem, hartem Gestein _____
- 6 Unterirdische Gänge _____
- 7 Spielzeug für Kinder und Erwachsene _____
- 8 Ein Lateiner, der spekuliert _____
- 9 Backware aus scharfem Gebäck _____
- 10 Wirbel im Wasser _____
- 11 Woge eines großen Flusses _____
- 12 Holziges Gebäck _____
- 13 Kleine Sitzgelegenheit _____
- 14 Thema Nr. 1 mit Knochen _____
- 15 Überseeischer Ausländer _____



Lösung: 1. Schnecke 2. Berliner 3. Windbeutel 4. Bienestich 5. Marmorkuchen 6. Stollen 7. Dominostein 8. Spekulatius 9. Pfefferkuchen 10. Strudel 11. Donauwelle 12. Baumkuchen 13. Plätzchen 14. Liebesknochen 15. Amerikaner

PULSSCHLAG 3 x jährlich!
Vorschau Heft 5/Frühjahr 2017

Darauf können Sie sich freuen!



SCHWERPUNKT
Frühlingserwachen – aktiv in der Natur

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
Fit durch Bewegung

ERNÄHRUNG
Weg mit dem Winterspeck

MEDIPEDIA
Wichtige Mess- und Laborwerte

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

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



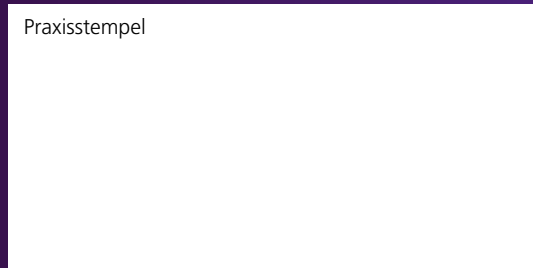
www.gegen-schlaganfall.de
www.pulsschlag-patientenmagazin.de
www.rote-karte-dem-schlaganfall.de

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.08.2016.3165 Art.-Nr. 85505831



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