

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



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



Art.-Nr. 86529394

BEHERZT IN DIE KALTE JAHRESZEIT

Risikofaktoren für Herz und Gefäße abbauen **3**

INTERVIEW

„Medikamente wirken nur, wenn sie auch eingenommen werden“

6

ROTE KARTE

DEM SCHLAGANFALL
Krankenkassenleistungen für Menschen mit Schlaganfall

7

HERZHAFT GENIESSEN

Gesund und lecker – „to go“

10



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

Inhalt

SCHWERPUNKT
Beherzt in die kalte Jahreszeit

3

VORHOFFLIMMERN UND
SCHLAGANFALL
Ein Schlaganfall trifft auch die Seele

4

INTERVIEW
*„Medikamente wirken nur, wenn sie
auch eingenommen werden“*

6

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
*Krankenkassenleistungen für
Menschen mit Schlaganfall*

7

ERNÄHRUNGSTIPPS
*Antioxidative Kost – gesund
für Herz und Gefäße*

9

HERZHAFT GENIESSEN
Gesund und lecker – „to go“

10

MEDIPEDIA
Gut zu wissen

12

KREUZ & QUER
Giterrätsel für Knobelfans

14

Liebe Patientin, lieber Patient,

niedrige Außentemperaturen, hohe Windgeschwindigkeiten, wenig Sonnenlicht und eine hohe Luftfeuchtigkeit – das sind Wetterfaktoren, die Herzkreislaufprobleme hervorrufen können und sogar das Auftreten eines Herzinfarkts begünstigen. In der kalten Jahreszeit ist deshalb mit Blick auf die Herzgesundheit besondere Vorsicht geboten. Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wichtig, um das Herzkreislaufisiko zu senken.

Das gilt ebenso für den Schlaganfall. Noch wenig bekannt dabei ist, dass der Schlaganfall nicht nur zu körperlichen Einschränkungen wie einer Halbseitenlähmung sowie zu Sprech- und Schluckstörungen führen kann, sondern auch zu psychischen Problemen. Etwa ein Drittel der Betroffenen entwickelt sogar eine regelrechte Depression. Das wird bislang noch viel zu wenig beachtet, wie Experten betonen (siehe Seite 4).

Besser ist, es kommt gar nicht erst zu einem Schlaganfall. Deshalb sollten alle Chancen der Vorbeugung genutzt werden. Für Menschen mit Herzrhythmusstörungen wie dem Vorhofflimmern bedeutet das, dass ihr Arzt ihnen in aller Regel einen Gerinnungshemmer zur Schlaganfall-Prophylaxe verordnet. Mit der Einnahme sollte man es generell – und das ganz besonders auch in der kalten Jahreszeit – sehr genau nehmen, um sich bestmöglich vor einem Schlaganfall zu schützen.

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

Ihr Bayer Vital Team

Beherzt in die kalte Jahreszeit

Risiken für das Herz mindern

Die kühle Witterung im Herbst und Winter ist für Herz und Gefäße oft eine erhebliche Zusatzbelastung. Niedrige Temperaturen können dazu führen, dass sich die Blutgefäße verengen, um die Körpertemperatur stabil zu halten. Das kann zur Folge haben, dass der Blutdruck steigt, da das Herz das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Adern pumpen muss. Der erhöhte Blutdruck ist Dauerstress für den Herzmuskel und die Gefäßwände.

Kälte und nasskaltes Wetter, die fehlende Sonne und die schon früh einsetzende Dunkelheit schlagen zudem vielen Menschen aufs Gemüt. Diese Stimmung bedeutet für Herz und Gefäße zusätzlichen Stress.

Patienten mit Herzkreislauferkrankungen sind deshalb gut beraten, in dieser Zeit besonders auf ihr Herz und Gefäße und ihr seelisches Wohlbefinden zu achten. Sie sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen und anhand des Pulsschlags kontrollieren, ob ihr Herz gleichmäßig schlägt. Zeigen sich Auffälligkeiten, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Wichtig ist außerdem eine gesunde Lebensführung mit regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen, vitamin- und ballaststoffreichen Ernährung. Davon abgesehen ist den ärztlichen Anweisungen unbedingt Folge zu leisten und die verordneten Medikamenten sind wie vom Arzt vorgegeben einzunehmen.

Vor allem im Herbst und Winter sollte man sich öfter mal etwas Gutes tun. Hilfreich kann z. B. ein Kino- oder Theaterbesuch sein, ein Saunabesuch, eine Wellnessbehandlung oder ein Kurzurlaub.

Deutsche Herzstiftung, www.herzstiftung.de

Sprechstunde

Post Stroke Depression

Viele Betroffene entwickeln nach einem Schlaganfall eine Depression. Man spricht auch von einer „Post Stroke Depression“, kurz PSD. Ob diese körperliche oder psychische Ursachen hat, ist bislang nicht genau bekannt. Diskutiert wird zum Beispiel, dass möglicherweise der Schlaganfall an sich eine Verletzung des Gehirns darstellt und dadurch eine direkte Auswirkung auf die Gefühlswelt des Patienten haben kann.

Zum anderen kann eventuell auch die Trauer oder das Entsetzen darüber, dass sich das eigene Leben dramatisch und unumkehrbar verändert hat, zur Depression führen. Die Mediziner sprechen in einem solchen Fall von einer „reaktiven Depression“.



Apropos:
Ein bedeutsamer Risikofaktor für die Entwicklung eines Schlaganfalls ist das Vorhofflimmern.¹

¹ Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, www.schlaganfall-hilfe.de

Nicht nur an die körperlichen Folgen denken:

Ein Schlaganfall trifft auch die Seele

Rund 270.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. Über die körperlichen Folgen ist vieles bekannt. Selten jedoch wird über die seelischen Konsequenzen gesprochen, wie die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe mitteilt. Dabei wäre das sehr wichtig, denn der Schlaganfall kann mit erheblichen seelischen Folgen einhergehen, die die Erfolge der Behandlung und insbesondere der Rehabilitation gefährden können.

Halbseitenlähmung und Sprachstörung sind häufige Folgen eines Schlaganfalls, das wissen die Menschen heutzutage. Aber Depressionen? Nur rund 30 Prozent der Deutschen bringen diese psychische Erkrankung mit einem Schlaganfall in Verbindung. Das ist das Ergebnis einer großen Umfrage der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Obwohl Depressionen weit verbreitet sind und rund zehn Prozent der Bundesbürger ein- oder mehrmals in ihrem Leben an einer schweren depressiven Episode erkranken, wird kaum über dieses Thema gesprochen.

Besonders hoch ist die Rate an Depressionen bei Menschen nach einem Schlaganfall. Rund ein Drittel von ihnen entwickelt Schätzungen zufolge eine solche psychiatrische Störung, die Experten sprechen von einer Post Stroke Depression (PSD). Frauen sind hierfür anfälliger als Männer.

Außerdem ist das Risiko erhöht, wenn bereits früher eine depressive Störung bestanden hat.

Depression oder „Herbstblues“?

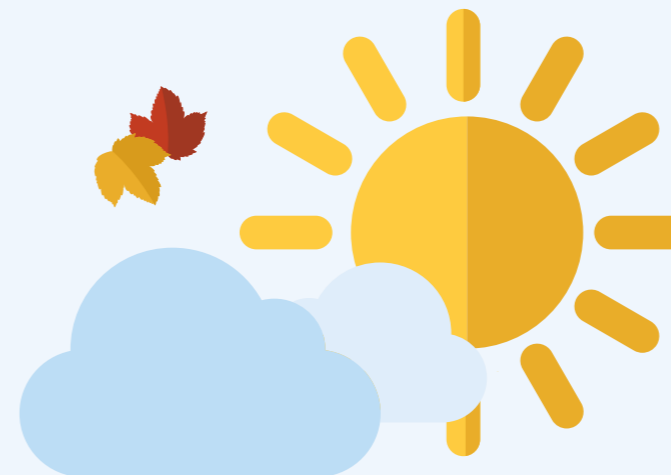
Oftmals werden die PSD wie auch allgemein Depressionen allerdings spät oder gar nicht erkannt. Das kann auch daran liegen, dass vor allem in der kalten Jahreszeit die Grenzen zwischen dem typischen „Herbstblues“ und einer Depression verschwimmen können. Denn die dunklen Herbst- und Wintertage schlagen vielen Menschen auf das Gemüt und sorgen für Antriebslosigkeit. Jede dritte Frau und jeder vierte Mann sind hiervon betroffen. In den meisten Fällen handelt es sich dabei anders als bei der PSD um ein vorübergehendes Stimmungstief.

Bei länger anhaltenden Symptomen sprechen Experten von einer saisonal abhängigen Depression (SAD)

Verminderter Antrieb zur Therapie

Wie relevant eine PSD ist, zeigt sich oft während der Reha-Maßnahmen. Denn die neurologische Rehabilitation ist für viele, insbesondere für schwerer betroffene Patienten harte Arbeit. Ein gelähmtes Bein zum Gehen oder eine spastische Hand zum Greifen zu bringen, erfordert sehr viel Training und Geduld. Die Depression aber raubt Betroffenen ihren Antrieb und führt dazu, dass sie Therapien nicht mehr wahrnehmen, heißt es in der Mitteilung der Deutschen Schlaganfall-Hilfe.

Die Beobachtungen vieler Ärzte und Therapeuten sind nach Angaben der Stiftung wissenschaftlich belegt. Zum Beispiel wurde in Studien Schlaganfall-Patienten in einem frühen Stadium ein Antidepressivum verabreicht. Im Vergleich zu anderen Patienten hatte diese



Gruppe am Ende nicht nur seltener eine Depression, die Betroffenen hatten sich auch körperlich besser erholt und mehr motorische Fähigkeiten wiedererlangt. Es ist deshalb ratsam, bei depressiven Symptomen unbedingt mit dem behandelnden Arzt darüber zu sprechen. Wenn die Betroffenen dies selbst nicht tun, möglicherweise weil ihnen der Antrieb hierfür fehlt, sollten die Angehörigen auf eine entsprechende Behandlung drängen.

Denn Depressionen sind im Allgemeinen durch die Kombination aus einer medikamentösen und einer neuropsychologischen Behandlung, wie etwa einer Psychotherapie, gut in den Griff zu bekommen.

Die Behandlung erfolgt zumeist durch Psychiater und Psychotherapeuten. Während Psychiater Fachärzte sind, können Psychotherapeuten sowohl Psychologen als auch Mediziner sein. In beiden Fällen übernehmen die Krankenkassen die Kosten, sofern eine Kassenzulassung vorliegt.

Was tun in akuten Krisen?

In akuten Krisen können Betroffene oder Angehörige jederzeit die nächste psychiatrische Klinik aufsuchen. Viele Städte haben auch einen Krisendienst eingerichtet, der in den Nachtstunden und am Wochenende telefonisch erreichbar ist. In der Regel ist die Nummer durch eine einfache Internetsuche zu finden, indem man „Krisendienst“ gemeinsam mit dem Namen der Stadt eingibt. Ist keine Nummer und keine spezifische Adresse in der Nähe zu finden, besteht auch die Möglichkeit, sich zunächst an die bundesweite **Telefonseelsorge** zu wenden. Sie ist zu erreichen unter der **Telefonnummer 0800/111 0 111 oder 111 0 222.**

Schlaganfallvorbeugung bei Vorhofflimmern „Medikamente wirken nur, wenn sie auch eingenommen werden“

Im Gespräch: Dr. Gunther Claus,
Kardiologe am Asklepius Klinikum Melsungen



Herr Dr. Claus, warum sollen Menschen mit Vorhofflimmern ein Medikament zur Hemmung der Blutgerinnung einnehmen?

Dr. Claus: Wir kennen den Effekt alle: Wenn Blut stehen bleibt, gerinnt es. Genau dies kann beim Vorhofflimmern im Herzen passieren. Dadurch, dass die Herzvorhöfe sich nicht mehr richtig kontrahieren, ist der Blutfluss eingeschränkt und es kann zur Bildung eines Blutgerinnsels kommen. Dieses kann mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen und dort einen Schlaganfall auslösen. Deshalb verordnen wir beim Vorhofflimmern üblicherweise ein Medikament, das die Blutgerinnung hemmt.

Wie wichtig ist es, solche Medikamente regelmäßig einzunehmen?

Dr. Claus: Der Gerinnungshemmer hat eine vorbeugende Wirkung, er soll beim Vorhofflimmern vor einem Schlaganfall schützen. Diese Wirkung hat das Medikament nur, wenn es tatsächlich auch eingenommen wird. Menschen mit Vorhofflimmern, die das verordnete Medikament im Schrank liegen lassen statt es einzunehmen, nehmen zwangsläufig ein erhöhtes Schlaganfallrisiko in Kauf.

Bei der Verordnung eines Gerinnungshemmers droht ein höheres Blutungsrisiko. Wie geht man damit um?

Dr. Claus: Es liegt in der Natur der Sache, dass Gerinnungshemmer eine gewisse Erhöhung des Blutungsrisikos bedingen. Deshalb muss man selbstverständlich auf Blutungen achten. In aller Regel sind diese jedoch durch die üblichen Maßnahmen gut zu beherrschen. Wichtig aber ist, dass man für den Fall eines Unfalls einen Notfallpass mit sich trägt, damit herbeigerufene Rettungskräfte sofort wissen, dass man einen Gerinnungshemmer einnimmt.

Es ist schwierig, an die Einnahme von Medikamenten zu denken, wenn man keine Beschwerden hat. Was ist zu tun, wenn man solche Schwierigkeiten hat?

Dr. Claus: An die Einnahme zu denken, ist umso leichter, je einfacher die Behandlung ist. Wenn man zum Beispiel nur eine Tablette täglich nehmen muss, lässt sich dies gut ritualisieren, also zum Beispiel immer zusammen mit dem Frühstück erledigen. Wer Probleme mit der regelmäßigen Einnahme hat, sollte dies mit seinem Arzt besprechen.

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

Rote Karte dem Schlaganfall!

Krankenkassenleistungen für Menschen mit Schlaganfall



Die Diagnose Schlaganfall kommt plötzlich und stellt das Leben der Betroffenen auf den Kopf. Unwichtig erscheinen Fragen wie: Wer trägt die Kosten der Behandlung? Welche Leistungen stehen einem gesetzlich Versicherten eigentlich zu? Solche Fragen aber gewinnen im weiteren Verlauf oft an Bedeutung.

Generell gilt: Ein gesetzlich Versicherter hat Anspruch auf alle Leistungen, die für eine medizinische Versorgung notwendig sind.¹ Dazu zählen Maßnahmen zur Diagnostik und Therapie wie ärztliche Behandlungen und Krankenpflege. Auch die Kosten für Unterkunft und Verpflegung während eines Krankenhausaufenthalts werden, abgesehen von einer anfallenden Eigenbeteiligung, übernommen.

Kosten für Diagnostik und Therapie

Zu den medizinisch erforderlichen diagnostischen Maßnahmen gehören moderne bildgebende Verfahren, wie z. B. eine Computertomografie (CT). Sie sind wichtig, um die Diagnose „Schlaganfall“ zu sichern.² Die entstehenden Kosten werden daher durch die Krankenkassen getragen.

Inzwischen gehört die medizinische Versorgung auf einer sogenannten Stroke-Unit, einer für Schlaganfall-Patienten spezialisierten intensivmedizinischen Einheit in der Klinik, in aller Regel zum Behandlungsstandard.

Auch diese Kosten werden durch die Krankenkassen getragen.

Die Kassen kommen außerdem für die ambulante Weiterversorgung der Patienten auf. Dazu gehören z. B. die weitere Behandlung durch den Arzt, Medikamente und auch eine Physio- und Ergotherapie sowie die Logopädie, um die Gang-, Sprech- und Schluckfähigkeit nach einem Schlaganfall zu verbessern.

Gesetzlich versichert oder privat?

Generell gilt bei der gesetzlichen Krankenversicherung der Grundsatz: Auf alle notwendigen Behandlungen, die im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten sind, hat der Patient Anspruch. Weiterführende Informationen gibt es hierzu auf der Website www.krankenkassen.de unter der Rubrik „Gesetzliche Krankenkassen – Krankenkassen-Leistungen“. Etwas anders sieht die Situation bei privat versicherten Patienten aus, bei denen der Leistungsumfang in dem mit der Krankenversicherung geschlossenen Vertrag festgelegt wurde. Auskunft über die vereinbarten Leistungen bekommt man in den Vertragsvereinbarungen oder durch einen Anruf bei der Krankenversicherung.

¹ <https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesetzlich-vorgeschriebene-leistungen/gesetzliche-leistungen/> (Letzter Zugriff: 06.12.2017)
² <https://www.barmer.de/gesundheits/krankheit-behandlung/krankheiten-a-z/schlaganfall-6932> (Letzter Zugriff: 08.12.2017)



Rote Karte dem Schlaganfall

„Rote Karte dem Schlaganfall“ – auf geht’s ins siebte Jahr!

Seit sechs Jahren macht sich „Rote Karte dem Schlaganfall“ nun für die Aufklärung über Schlaganfall und Vorhofflimmern stark. Ziel der von Bayer initiierten Kampagne: Menschen zur Schlaganfallvorsorge zu motivieren und aufzuzeigen, welche Risikofaktoren Schlaganfall und Vorhofflimmern auslösen können.

„Rote Karte dem Schlaganfall“ bietet zahlreiche Tipps und Informationen zur Prävention von Schlaganfall und Vorhofflimmern. Eine herzgesunde Ernährung und Bewegung stehen dabei im Fokus. In der aktuellen Broschüre „Angriff ist die beste Verteidigung – Leitfaden für ein Leben mit Vorhofflimmern“ gibt es unter anderem Anregungen, wie Bewegung ganz einfach in den Alltag integriert werden kann.

Unter der angegebenen Anschrift kann unter anderem eine Broschüre mit Informationen zum Thema Versorgungsnetz rund um den Schlaganfall mit dem Titel „Gute Versorgung? – Das Team macht den Erfolg“ angefordert werden. Darüber hinaus hält die Website

www.rote-karte-dem-schlaganfall.de mit frischem Layout zahlreiche Fakten zu Schlaganfall und Vorhofflimmern, aktuelle News sowie gesunde Rezeptideen bereit.



Broschüren kostenfrei unter www.rote-karte-dem-schlaganfall.de downloaden oder per E-Mail oder über den Postweg bestellen:

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

Öl ist nicht gleich Öl

Antioxidative Kost – gesund für Herz und Gefäße

Mit unserer Ernährung legen wir den Grundstein für ein gesundes Herz und gesunde Gefäße. Als besonders günstig gilt eine sogenannte antioxidative Kost, also eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist.

„Radikale“ im Körper unschädlich machen

Antioxidantien sind Substanzen, die im Körper Oxidationsprozessen entgegenwirken. Sie fangen die bei solchen Prozessen frei werdenden Radikale, also hochreaktive Verbindungen, ab und machen sie damit unschädlich. „Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, kann so dazu beitragen, das Herz gesund und die Gefäße elastisch zu erhalten“, erläutert Ernährungsberaterin Friederike Woydich aus Köln.



Antioxidativ wirken Lebensmittel, die reich an Vitamin A, C und E sind und Spurenelemente wie Selen und Zink sowie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe enthalten. Das ist zum Beispiel beim Lachs der Fall und bei vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln, wie etwa Brokkoli, Spitzkohl, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten.

Öle richtig nutzen

Auch ungesättigte Fettsäuren, wie sie in vielen Ölen enthalten sind, wirken antioxidativ. Die verschiedenen Öle enthalten jedoch unterschiedliche Anteile dieser ungesättigten Fettsäuren. Besonders gesund sind kalt gepresste Öle, oft auch als natives Öl bezeichnet, also Öle, die schonend bei niedrigen Temperaturen gepresst wurden.

Öle sollten in der Küche stets entsprechend ihren Ausgangsprodukten eingesetzt werden. Es gelten folgende Regeln:

- Leinöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, kann dadurch aber relativ schnell verderben. Es sollte ebenso wie Walnussöl nicht erhitzt werden, da sich das Öl sonst zersetzt. Es eignet sich aber für das Dressing von Salaten.
- Rapsöl ist ebenfalls reich an ungesättigten Fettsäuren, aber hitzestabiler und kann wie auch Sesamöl zum Anbraten von Zwiebeln, Gemüse oder Fisch genutzt werden.
- Olivenöl kann ebenfalls zum Anbraten von Gemüse und Fisch eingesetzt werden. Wer jedoch sehr hohe Temperaturen, zum Beispiel zum Braten von Fleisch, benötigt, sollte besser eines der handelsüblichen Bratöle wählen.

Herzhaft genießen

Gesund und lecker – „to go“

Vor allem in der kalten Jahreszeit ist es etwas schwerer, sich gesund zu ernähren. Da hilft es, einen gesunden Snack mit sich zu führen. Hier finden Sie zwei Beispiele für eine gesunde und zugleich leckere Kost „to go“.

Linsensalat mit Käse und Nüssen

Schritt 1: Linsen waschen, abtropfen und in Brühe zusammen mit Rosmarin und Lorbeerblatt aufkochen lassen, dann alles zugedeckt für ca. 40 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Schritt 2: Für das Dressing Knoblauch pressen und in eine breite Schüssel geben. Senf, Essig, Öl und Wasser mit dem Schneebesen einrühren. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Schritt 3: Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen und die weichen Linsen mit zwei Drittel des Dressings übergießen. Die fein gewürfelte Zwiebel zugeben und alles vermengen. Das restliche Dressing in einem kleinen Schraubglas aufbewahren.

Schritt 4: Die Linsen in ein verschließbares Glas zum Mitnehmen füllen, den Ziegenkäse darüberbröckeln und den Salat sowie die kurz gerösteten Walnüsse zugeben. Kurz vor dem Essen das übrige Dressing darübergießen.



Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Du Puy- oder Belugalinsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1 rote Zwiebel
- 100 g fester Ziegen- oder Schafskäse
- 1 Handvoll grüner Salat oder Rucola
- 40 g Walnüsse

Zutaten für das Dressing

- 1 Knoblauchzehe
- je 1 Tl mittelscharfer und süßer Senf
- 1 El weißer Balsamico-Essig
- 3 El Öl (Oliven- und Walnussöl)
- 1 El Wasser
- Pfeffer, Salz

Haferflocken mit Beeren

Die Haferflocken in ein Schraubglas füllen und mit Milch, Saft oder Wasser übergießen. Quark, Joghurt oder Schwedenmilch ähnlich wie bei einem Schichtdessert darübergerben und das Glas über Nacht oder für mindestens drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach den geriebenen Ingwer, die Beeren, Reissirup und Nüsse nach Geschmack aufschichten.

Tipp: Die Zutaten können gut variiert werden, zum Beispiel bei der Flüssigkeit mit Mandel-, Soja-, Kokos- oder Haferdrink sowie verschiedenen Obstsorten und Gewürzen. Der Snack eignet sich gut für Menschen, die viel unterwegs sind und auch für Schicht- oder Nachtarbeiter, die sich ihr Essen mitnehmen möchten.



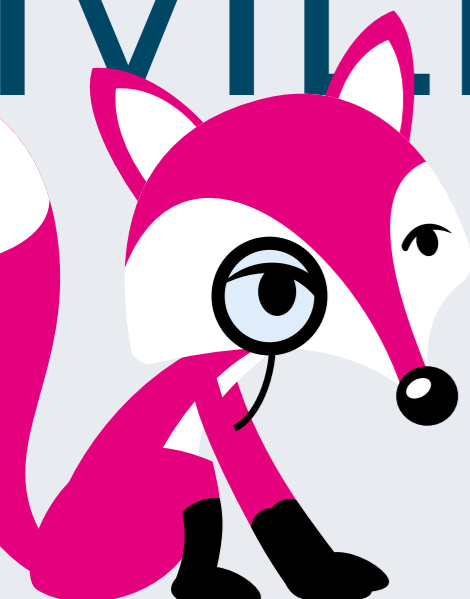
Zutaten für 2 Portionen

- 6 El grobe Haferflocken
- 100 ml Milch, Saft oder Wasser
- 6 El Quark, Joghurt oder Schwedenmilch
- 0,5 cm Ingwer, gerieben
- 4 El Heidelbeeren oder andere Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 2 Tl Reissirup
- Nüsse nach Geschmack



Die vorgestellten Rezepte enthalten zahlreiche für die Gesundheit förderliche Inhaltsstoffe.

Sie wurden eigens für PULSSCHLAG von der Ernährungsberaterin Friederike Woydich (<http://diewoydich.de>) aus Köln zusammengestellt und in der Küche des Cateringservice-Unternehmens Kunz-Mahl (<http://www.kunz-mahl.de>) zubereitet.



Kälte kann Herz und Gefäßen zusetzen. In der kalten Jahreszeit ist eine gesunde Lebensführung – also ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Stressabbau – deshalb besonders wichtig. Mit anderen Worten: „Beherzt in die Kälte“.

GUT ZU WISSEN

Meditation – für ein gesundes Herz

Auch wenn streng genommen harte wissenschaftliche Daten fehlen: Regelmäßig zu meditieren, kann die Herzgesundheit fördern. Davon geht die Amerikanische Herzgesellschaft aus. Die Wissenschaftler raten in ihren offiziellen Empfehlungen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität, dem Nicht-rauchen und einer adäquaten Blutdruckkontrolle – und nunmehr auch zur Meditation, um das Herz gesund zu halten.



Levine, G. N. et al., JAHA 2017, doi.org/10.1161/JAHA.117.002218



5 Alarmsignale für einen Schlaganfall

Es gibt **5 Alarmsignale**, die auf einen Schlaganfall hinweisen und die jeder kennen sollte:

1. Lähmung eines Arms und/oder Beins
2. Einseitig hängender Mundwinkel
3. Sprechstörung
4. Plötzlich einsetzender heftiger Kopfschmerz
5. Plötzlich auftretende Sehstörung



Bei solchen Symptomen ist als Notruf unverzüglich die 112 zu wählen.

Deutsche Herzstiftung, <https://www.herzstiftung.de>

WICHTIGE MESS- UND LABORWERTE

bei Vorhofflimmern & Schlaganfall

TEIL 8*

Cholesterin

Cholesterin ist ein Baustein von Zellen, Gallensäuren und Hormonen. Der Fettstoff wird im Körper hergestellt und mit der Nahrung aufgenommen. Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut kann allerdings die Blutgefäße schädigen und der Arteriosklerose Vorschub leisten. Unterschieden werden das **günstige HDL-Cholesterin** und das **riskante LDL-Cholesterin**.

- Der Gesamtcholesterinwert sollte bei gesunden Menschen ohne Risikofaktoren nicht höher als 200 mg/dl und das LDL-Cholesterin nicht höher als 115 mg/dl sein.
- Bei Vorliegen von Risikofaktoren wie Übergewicht, hohem Blutdruck, Bewegungsmangel und/oder Rauchen sind Werte unter 200 mg/dl und unter 115 mg/dl anzustreben.
- Bei Menschen mit Diabetes oder bekannter Herz- oder Gefäßerkrankung sollte das Gesamtcholesterin unter 150 mg/dl und das LDL-Cholesterin unter 70 mg/dl liegen.

Deutsche Herzstiftung e.V., www.herzstiftung.de/cholesterin

* Teil 1–7: siehe vorherige Ausgaben.

Bitte hier abtrennen.

THERAPIETREUE: KONSEQUENT DEM SCHLAGANFALL VORBEUGEN

Ein Schlaganfall kann verschiedene Ursachen haben: In etwa **15 %** der Fälle liegt ihm eine **Hirnblutung** zugrunde. **85 %** der Schlaganfälle werden hingegen durch **Blutgerinnsel** verursacht, die ein Hirngefäß verschließen und so den Blutfluss blockieren.

Ein solches Blutgerinnsel kann beispielsweise beim Vorhofflimmern entstehen. Menschen mit dieser Herzrhythmusstörung sollten deshalb einen Gerinnungshemmer einnehmen. Er senkt das Risiko für die Bildung eines Blutgerinnsels im Herzen, das mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen und einen Schlaganfall auslösen kann. Die Betroffenen sollten das Medikament konsequent entsprechend der ärztlichen Verordnung einnehmen, damit sie optimal vor einem Schlaganfall geschützt sind.



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



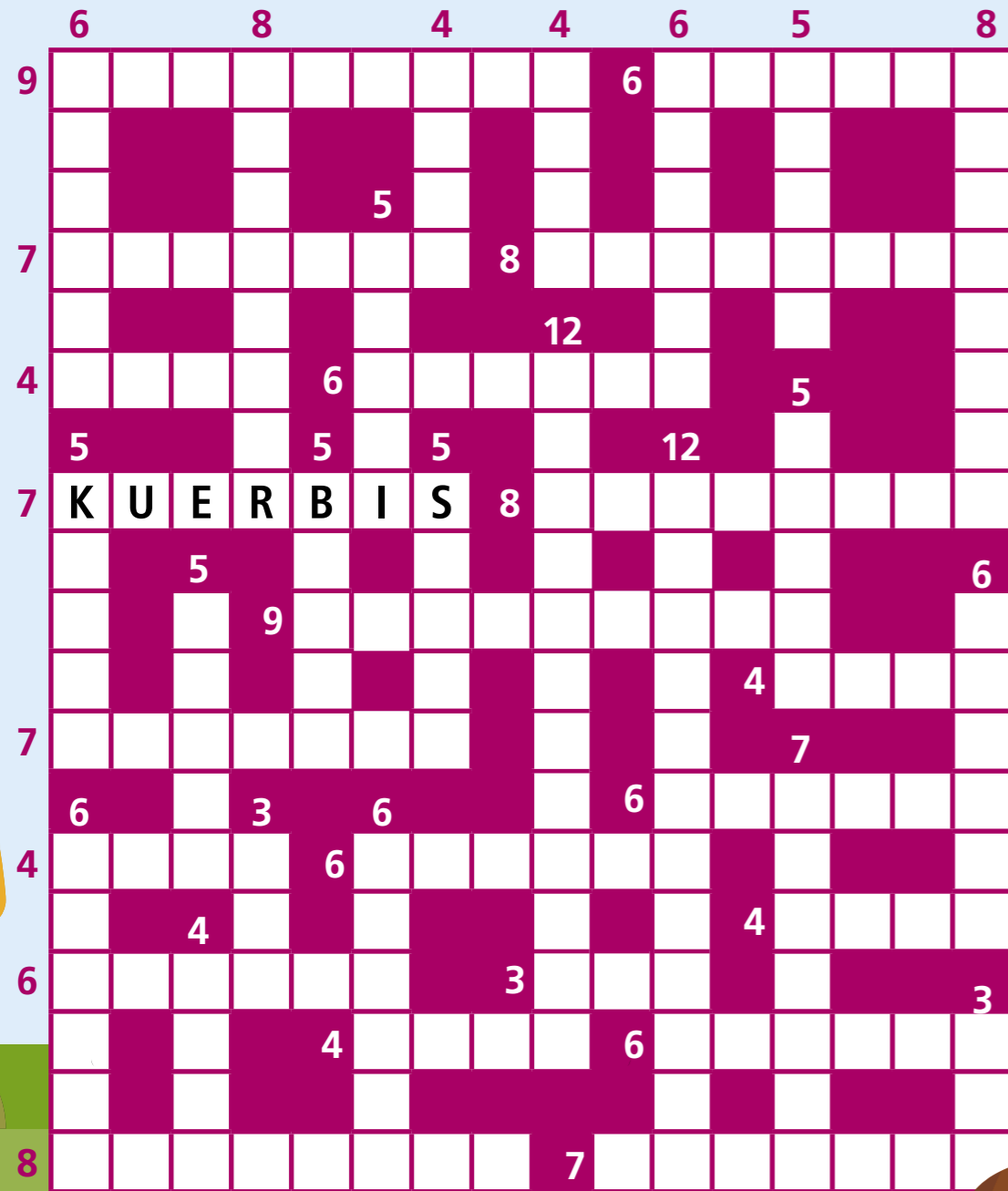
05241-9770-0

Kreuz & Quer

Das Rätsel für Knobelfans



Die Wörter sind so in die Rätselgrafik einzutragen, dass alle Begriffe ihren richtigen Platz erhalten. Es darf kein Feld frei bleiben. Das vorgegebene Hilfswort soll Ihnen den Einstieg erleichtern.



© Clipdealer/DEIKE VERLAG

- 3 Buchstaben: AKT – LID – TUN
- 4 Buchstaben: ALOE – MAHR – MEGA – MEHL – OBST – SAGA – SEXT – WEIN
- 5 Buchstaben: BASTA – ERNTE – HONIG – KURSE – LILLI – STORE – STURM
- 6 Buchstaben: DUSTER – EIGENS – GIEBEL – LAUFEN – MIETER – MITTEN – MODRIG – SOCCER – STORNO – STRATI – TRESEN
- 7 Buchstaben: EINLAGE – ENGLAND – GEWUEHL – KUERBIS – RONDELL
- 8 Buchstaben: ALTSTADT – GETREIDE – KONDITOR – LAESTERN – REITERIN
- 9 Buchstaben: SARKASMUS – STOFFTIER
- 12 Buchstaben: ERINNERUNGEN – FELDFRUECHTE



PULSSCHLAG 3 × jährlich!
Vorschau Heft 11/2019

Darauf können Sie sich freuen!



SCHWERPUNKT
Vorsicht: Vom Vorhofflimmern zum Schlaganfall

VORHOFFLIMMERN
A und O ist die Therapietreue

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
Dem Schlaganfall effektiv vorbeugen

ERNÄHRUNG
Gesunde Kost: Obst und Gemüse aus der Saison

MEDIPEDIA
Wissenswertes rund um das 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

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