

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



Bestellservice*
Für Ihren regelmäßigen
PULSSCHLAG!

* kostenlos und unverbindlich



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



DIGITALER SUPPORT FÜRS HERZ

Vorhofflimmern frühzeitig erkennen **S. 9**

Art.-Nr. 86897784



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

INTERVIEW

„Vorhofflimmern nicht auf die leichte Schulter nehmen“

4

SERIE ATEMTRAINING

Frischer Wind für Herz und Lunge

6

HERZHAFT GENIESSEN

Gesund essen – vital leben

10

Inhalt

SCHWERPUNKT

Herz digital – Elektronische Unterstützung per App und Co. 3

DIGITALER SUPPORT FÜRS HERZ

Vorhofflimmern mit der Smartwatch erkennen 9

INTERVIEW

„Vorhofflimmern nicht auf die leichte Schulter nehmen“ 4

HERZHAFT GENIESSEN

Gesund essen – vital leben 10

NEU

SERIE ATEMTRAINING

Frischer Wind für Herz und Lunge 6

MEDIPEDIA

Gut zu wissen 12

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL

„Auswärts-Spiel – Bewegen in der Natur“ 8

KREUZ & QUER

Der Rätselspaß für Knobelfans 14

Liebe Patientin, lieber Patient,

wer mit der Diagnose Vorhofflimmern konfrontiert wird, hat heutzutage vielfältige Möglichkeiten, sich über diese Herzrhythmusstörung zu informieren. Oberste Priorität hat selbstverständlich das Gespräch mit dem Arzt. Er kennt die fachlichen Hintergründe und kann die Situation und die Gefährdung des individuellen Patienten einschätzen. Bei Fragen rund um die Erkrankung und deren Behandlung ist somit der Arzt der erste und wichtigste Ansprechpartner.

Doch davon abgesehen möchten sich viele Betroffene eingehender mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen und möglicherweise auch mit anderen Betroffenen austauschen. Die Chancen hierfür sind dank der modernen Medien und den sozialen Netzwerken besser denn je. Es ist sinnvoll, sie zu nutzen, um gut über das Vorhofflimmern informiert zu sein.

Man sollte sich dabei durchaus auch die möglichen Komplikationen der Herzrhythmusstörung – wie etwa das erhöhte Schlaganfallrisiko – vergegenwärtigen. Das soll keineswegs Sorgen und Ängste provozieren, sondern vielmehr helfen, sich der Bedeutung der verordneten Medikamente bewusst zu sein. Wer beispielsweise weiß, warum er tagtäglich einen Blutgerinnungshemmer einnehmen soll, wird sich mit der Therapietreue leichter tun als ein Patient, der nicht weiß, warum das Medikament für ihn so wichtig ist und wovor es ihn bewahren kann. Weiterführende Informationen zu diesem Thema und Tipps zur Krankheitsbewältigung gibt es auf den folgenden Seiten.

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

Ihr Bayer Vital Team

Herz digital

Elektronische Unterstützung per App und Co.

Wird eine chronische Erkrankung wie das Vorhofflimmern diagnostiziert, so ist es mittlerweile üblich, im Internet zu stöbern und nach weiterführenden Informationen zu der Rhythmusstörung zu suchen. Dabei sollte man gut darauf achten, sich nur bei seriösen Quellen zu informieren. Denn nicht alle Informationen, die im Netz weitergegeben werden, sind tatsächlich richtig und hilfreich.

Auf der „sicheren Seite“ ist man in puncto Krankheitsinformation auf den Webseiten von fachlich fundierten und wissenschaftlich anerkannten Gesellschaften, zum Beispiel der Deutschen Schlaganfallhilfe (www.schlaganfall-hilfe.de), bei der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) sowie beim Kompetenznetz Vorhofflimmern (www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de). Neben sachgerechten Informationen gibt es auf solchen Webseiten oft auch Anregungen zur besseren Krankheitsbewältigung.

Hilfreich kann außerdem der Austausch mit anderen Betroffenen sein, wie er heutzutage auch beispielsweise via Facebook (Gruppe Vorhofflimmern) möglich ist. Dabei sollte man sich jedoch stets bewusst sein, dass es sich um persönliche Informationen, Meinungen und Erfahrungen handelt, nicht jedoch um medizinisch belegtes Wissen.

Ganz praktische Tipps bieten inzwischen Apps, zum Beispiel wenn es darum geht, sich an die tägliche Medikamenteneinnahme erinnern zu lassen.

Die modernen digitalen Möglichkeiten zu nutzen ist sinnvoll, verlangt aber auch eine kritische Distanz. Im Zweifelsfall sollte man sich daher nach wie vor mit seinem Arzt beraten, wie die Erkrankung im individuellen Fall am besten zu behandeln und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken am wirkungsvollsten abzuwehren sind.

Sprechstunde

Warnsignal Atemnot

Menschen, die schnell außer Atem geraten, wundern sich oft über die nachlassende körperliche Belastbarkeit. Häufig wird dies nicht als Warnsignal für eine potenzielle Herzerkrankung wahrgenommen, sondern die Luftnot z. B. auf das zunehmende Alter geschoben.

Vor allem wenn sich Atemnot rasch verstärkt und schon bei geringer Belastung auftritt, ist aber auch an eine Herzerkrankung wie eine Herzschwäche oder ein Vorhofflimmern als Ursache zu denken.

Deshalb sollte man unbedingt einen Arzt konsultieren, wenn man bemerkt, beim Treppensteigen, bei leichten körperlichen Tätigkeiten wie etwa der Gartenarbeit oder einem zügigen Spaziergang, ungewohnt schnell aus der Puste zu kommen.



APROPOS:

Tritt wie aus dem Nichts Herzrasen auf, kann dies auf Vorhofflimmern hinweisen und sollte vom Arzt abgeklärt werden.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V., www.herzstiftung.de

Gezielt das Schlaganfallrisiko senken

„Vorhofflimmern nicht auf die leichte Schulter nehmen“

Im Gespräch: Dr. Thomas Schramm, niedergelassener Kardiologe und Sportmediziner in Köln



Herr Dr. Schramm, wie gravierend ist die Diagnose Vorhofflimmern für den betroffenen Patienten?

Dr. Schramm: Beim Vorhofflimmern handelt es sich um eine Herzrhythmusstörung, die unbedingt ernst zu nehmen ist, auch wenn sie nicht permanent besteht, sondern möglicherweise hin und wieder auftritt. Die Rhythmusstörung ist nicht per se lebensbedrohlich, kann aber durchaus Komplikationen wie einen Schlaganfall nach sich ziehen. Dieser kann seinerseits lebensbedrohlich verlaufen und zudem zu schweren Behinderungen führen.

Wie klären Sie Patienten auf, bei denen ein Vorhofflimmern erstmals festgestellt wird?

Dr. Schramm: Es ist vor allem wichtig, den Betroffenen von Beginn an klarzumachen, dass sie die Rhythmusstörung nicht auf die leichte Schulter nehmen dürfen, auch wenn sie sich dadurch nicht massiv beeinträchtigt fühlen. Vielen Patienten geht es trotz der Störung ganz gut. Sie haben keine Schmerzen

und spüren oftmals nur ab und an ein Herzstolpern oder Herzrasen. Das Vorhofflimmern kann sich auch über eine eingeschränkte körperliche Belastbarkeit bemerkbar machen. Diese wird aber oft durch andere Faktoren zu erklären versucht, also beispielsweise

durch mangelndes Training, Übergewicht oder durch das zunehmende Alter. Wir klären die Patienten darüber auf, dass Vorhofflimmern das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, drastisch erhöht und wir besprechen die Behandlungsmöglichkeiten. Im Gespräch mit dem Patienten und durch weitere Untersuchungen klären wir außerdem

ab, welches Risiko generell für Herz und Gehirn besteht. Oftmals zeigt sich dann ein deutlich erhöhtes Risikoprofil, sei es durch das gleichzeitige Vorliegen eines Bluthochdrucks oder eines Diabetes mellitus oder auch durch andere Faktoren. Ergibt sich ein relevant erhöhtes Schlaganfallrisiko, so beraten wir gemeinsam, wie sich dieses senken lässt.

Die Rhythmusstörung ist nicht per se lebensbedrohlich, kann aber durchaus Komplikationen wie einen Schlaganfall nach sich ziehen.

Was kann man tun, um die Gefahr zu bannen?

Dr. Schramm: Zum einen können die Patienten durch ihre Lebensführung – also durch ausreichende und regelmäßige Bewegung und eine gesunde ausgewogene Ernährung – ihr Herz-Kreislauf-Risiko günstig beeinflussen. Besteht allerdings ein Vorhofflimmern, so ist dies nicht ausreichend, weil sich im Herzvorhof durch die Rhythmusstörung kleine Thromben bilden können, die mit dem Blutfluss ins Gehirn wandern. Sie können dort ein Blutgefäß verschließen und so einen Schlaganfall verursachen. Um dem vorzubeugen, wird den Patienten in Abhängigkeit eines standardisierten Scores, in den zum Beispiel das Alter und Risikofaktoren wie Bluthochdruck eingehen, ein Blutgerinnungshemmer, also eine Art Blutverdünner, verordnet. Das Medikament beseitigt nicht das Vorhofflimmern. Es hemmt jedoch die Thrombenbildung und mindert so das durch die Rhythmusstörung erheblich erhöhte Schlaganfallrisiko.

Wie lange sollte der Gerinnungshemmer eingenommen werden?

Dr. Schramm: Ist ein Vorhofflimmern aufgetreten und besteht gemäß einem Score ein relevant erhöhtes Schlaganfallrisiko, so muss in aller Regel lebenslang ein Blutverdünner eingenommen werden, auch wenn die Rhythmusstörung erfolgreich behandelt und behoben wurde. Denn die Störung tritt auch nach Behandlungen häufig weiter auf, ohne dass der Betreffende dies bemerkt. Um die Schlaganfallgefahr zu bannen, sollte deshalb generell ein Schutz vor einer Thrombenbildung bestehen. Dies ist auch wichtig, weil mit zunehmendem Alter das

Risiko eines Schlaganfalls wie auch die Gefahr von Vorhofflimmern zunimmt. Die Schutzwirkung ist selbstverständlich umso besser, je zuverlässiger das verordnete Medikament eingenommen wird.

Es ist nicht einfach, regelmäßig Medikamente einzunehmen, wenn man keine gesundheitlichen Beschwerden spürt. Was kann man als Patient tun, um die Einnahme nicht zu vergessen?

Dr. Schramm: Wichtig ist vor allem, sich klarzumachen, welche Konsequenzen es haben kann, wenn man es mit der Einnahme des Gerinnungshemmers nicht genau nimmt. Viele Menschen haben Angst vor einem Schlaganfall, kennen Betroffene und wissen, was bei einem solchen Ereignis auf sie zukommen kann. Nicht bekannt aber

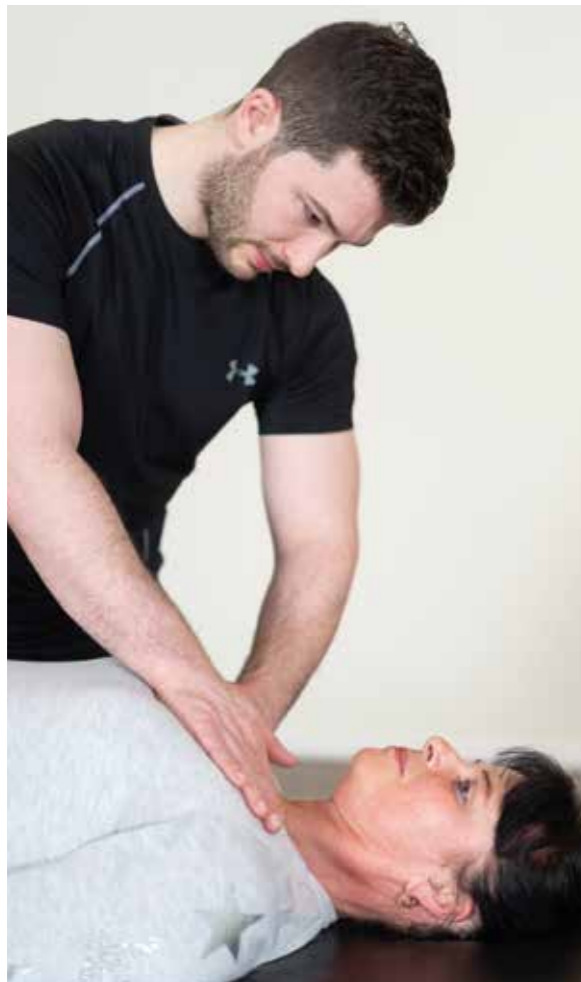
ist oft die enge Assoziation des Schlaganfalls mit dem Vorhofflimmern. Macht man sich das bewusst, so fällt es leichter, das verordnete Medikament regelmäßig einzunehmen. Das geschieht am besten immer zur gleichen Tageszeit, also zum Beispiel mit dem Frühstück, sodass sich mit der Zeit eine Art Ritual entwickelt. Man kann sich ferner per App an die Medikamenteneinnahme erinnern lassen oder selbst zum Beispiel durch einen Erinnerungszettel am Kühlschrank dafür sorgen, dass man die Einnahme nicht vergisst. Günstig kann es im Hinblick auf die Therapietreue auch sein, wenn nur einmal täglich eine Tablette einzunehmen ist. Wer Schwierigkeiten mit der Medikamenteneinnahme hat, sollte dies daher mit dem Arzt besprechen.

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



RICHTIG ATMEN BEI VORHOFFLIMMERN

Herzrasen, eine rasche Erschöpfbarkeit und Kurzatmigkeit bei leichter bis moderater körperlicher Anstrengung – das sind die wichtigsten Symptome, mit denen sich ein Vorhofflimmern bemerkbar macht. Vor allem die Luftnot wird von vielen Betroffenen als stark belastend empfunden. Sie schränkt



zudem die körperliche Leistungsfähigkeit zusätzlich ein.

Üblicherweise reagieren wir auf Atemnot mit einer Steigerung der Atemfrequenz. Wir atmen rascher ein und aus, wobei die Atmung selbst jedoch deutlich flacher wird. Sinnvoller ist es, durch eine optimierte Atmung die Sauerstoffversorgung des Körpers trotz eingeschränkter Herzleistung zu verbessern. Das lässt sich trainieren. Denn spezielle Atemtechniken können dem Organismus helfen, mit seiner Luft besser zu haushalten und den eingeatmeten Sauerstoff besser zu nutzen. Entsprechende Atemübungen hat Physiotherapeut Christian Neuwahl aus Düsseldorf für Menschen mit Vorhofflimmern zusammengestellt. Im Rahmen einer kleinen Serie werden diese in PULSSCHLAG vorgestellt.

Die nachfolgenden Übungen sind – alleine oder zusammen mit einem Partner – einfach durchzuführen und in den Alltag zu integrieren. Sie können helfen, eine akut auftretende Kurzatmigkeit rasch in den Griff zu bekommen. Außerdem können Übungen wie die „Kontaktatmung“ sowie Übungen zur Dehnung der Atemhilfsmuskeln und die Kräftigung des Zwerchfells dazu beitragen, auch unabhängig von einer Atemnot langfristig die Sauerstoffversorgung des Körpers zu verbessern.

ÜBUNG 1

Gezielt gegen die Hände: Die Kontaktatmung



Die Übung „Kontaktatmung“ funktioniert sehr gut mit einem Partner, kann aber auch alleine durchgeführt werden. Sie ist einfach umzusetzen, hat aber in aller Regel einen ausgesprochen positiven Effekt auf die Belüftung der Lunge und wird in der Physiotherapie standardmäßig angewandt.

So geht's:

1. Bringen Sie sich zunächst in eine für Sie entspannte Position. Dies kann stehend, sitzend oder liegend sein. Legen Sie oder Ihr Übungspartner die Hände auf den oberen Teil des Brustkorbs. Versuchen Sie nun, bei der Einatmung ganz bewusst gegen den Widerstand der Hände zu atmen. Atmen Sie hierbei tief durch.



2. Wechseln Sie nach 8–10 Wiederholungen die Position und legen die Hände in die Flanken. Versuchen Sie dann, wiederum acht bis zehn Mal gegen den Widerstand der Hände zu atmen.

3. Zuletzt legen Sie beide Hände auf den Bauch und atmen erneut gegen die Hände in dieser Position. Auch diese Übung sollten Sie 8–10 Mal wiederholen.

ÜBUNG 2

Atemerleichternde Stellung: Die Torwarthaltung



In der sogenannten „Torwarthaltung“ gelingt es Menschen mit akuter Atemnot, nach einer körperlichen Belastung rascher wieder zu Atem zu kommen. Denn in dieser Position hat der Atemapparat weniger Widerstände zu überwinden als beim normalen Stehen. Die Torwarthaltung einzunehmen, lässt sich leicht einüben.

So geht's:

Gehen Sie im Stand leicht in die Knie und stützen Sie die Hände auf Ihren Oberschenkeln ab. Runden Sie hierbei den Oberkörper nach vorne und schauen in Richtung des Bodens. In dieser Position können Sie nun die Bewegungen Ihrer Atemhilfsmuskeln beim Ein- und Ausatmen bewusst beobachten. Sie können zudem üben, das Ein- und Ausatmen aktiv zu verstärken. Damit verringern Sie zugleich die Atemfrequenz, beruhigen den Körper und finden zurück zu einer tiefen, optimierten Atmung und zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Körpers.

Rote Karte dem Schlaganfall!

„Auswärts-Spiel – Bewegen in der Natur“

Mit knapp 270.000¹ Betroffenen jährlich ist der Schlaganfall eine echte „Volkskrankheit“. Vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Vorhofflimmern und Bluthochdruck führen zu einem deutlich erhöhten Schlaganfallrisiko. Es gibt jedoch wirksame Möglichkeiten, diesen Risikofaktoren entgegenzuwirken und die Schlaganfallgefahr zu bannen.

Wichtig ist neben einer gesunden Ernährung vor allem regelmäßige körperliche Aktivität. In der warmen Jahreszeit bieten sich Bewegungsübungen an der frischen Luft an. Wie diese aussehen können, wird in der Broschüre „Auswärts-Spiel – Bewegen in der Natur“ der Initiative „Rote Karte dem Schlaganfall“ gezeigt. Sie soll dazu anregen, die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und aktiv zu werden.

Die in der Broschüre dargestellten Übungen wurden von der Deutschen Sporthochschule Köln zur Prävention eines Schlaganfalls entwickelt. Sie sind leicht – zum Beispiel im Rahmen eines Waldspaziergangs – in den Alltag zu integrieren und können generell draußen, bei schlechtem Wetter aber auch drinnen, durchgeführt werden. Viele Übungen sind auch im Sitzen möglich.

¹ Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Die Broschüre „Auswärts-Spiel – Bewegen in der Natur“ bietet Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung. Diese und weitere interessante Broschüren stehen auf www.rote-karte-dem-schlaganfall.de zum Download bereit.



UNSER TITELTHEMA

Digitaler Support fürs Herz Vorhofflimmern mit der Smartwatch erkennen

Tritt ein Vorhofflimmern auf, so kann eine moderne Smartwatch das korrekt erkennen. Das zeigt eine Studie von Wissenschaftlern des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) an der Universität Greifswald und Forschern des Universitätsspitals Basel.

Elektronische Armbanduhren können helfen, den Herzrhythmus zu überwachen und Unregelmäßigkeiten, wie sie typisch für Vorhofflimmern sind, zu entdecken. Damit ist der aktuellen Studie zufolge die Herzrhythmusstörung frühzeitiger als bisher üblich zu diagnostizieren und somit auch zu behandeln. Das kann dazu beitragen, konsequenter das Risiko für einen Schlaganfall zu senken, wie das DZHK mitteilt.

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Experten erwarten, dass sie in den kommenden 40 Jahren bei über 55-Jährigen an Häufigkeit sogar weiter zunehmen wird. Kommt das Herz aus dem Takt, steigt das Risiko für einen Schlaganfall. Die Einnahme von Blutgerinnungshemmern, sogenannten Antikoagulanzen, kann dieses Risiko jedoch reduzieren. Allerdings bleibt das Vorhofflimmern häufig unentdeckt und damit unbehandelt, da es oft nur anfallsartig auftritt und oftmals kaum Beschwerden verursacht. Die Forscher um Professor Dr. Marcus Dörr aus Greifswald konnten in einer Studie jetzt zeigen, dass der Herzrhythmus mittels einer Smartwatch zu überwachen ist. Mit einer App zur Aufzeichnung des Herzrhythmus kann Vorhofflimmern akkurat entdeckt werden, berichten die Wissenschaftler. Das zeigte ein Vergleich der App-Aufzeichnungen mit den Befunden in einem mobilen EKG-Gerät.

Eine wiederholte einminütige Aufzeichnung scheint ausreichend zu sein, um Herzrhythmusstörungen zuverlässig zu entdecken.

Probleme können allerdings auftreten, wenn die Träger der Smartwatch sich während der Messung bewegen. Dann kann der Herzrhythmus offenbar nicht immer korrekt erfasst werden.

Bevor die Smartwatch tatsächlich für ein Screening bei Risikopatienten eingesetzt werden kann, sind laut Professor Dörr aber noch größere klinische Studien notwendig.



Smartwatches können den Patienten helfen, sind aber keine Alternative zu Screenings.

Quelle: Dörr M et al., The WATCH AF Trial: SmartWATCHes for Detection of Atrial Fibrillation, JACC Clin Electrophysiol 2019 Feb; 5(2): 199-208, DOI: 10.1016/j.jacep.2018.10.006

Herzhaft genießen

Gesund essen – vital leben

Auch einfache Gerichte müssen nicht langweilig sein. So wird beispielsweise aus der herkömmlichen Kürbissuppe oder aus Spaghetti mit Tomatensauce durch frische Ausgangsprodukte und etwas Raffinesse bei der Zubereitung eine gesunde und schmackhafte Mahlzeit.

Spaghetti Napoli

Einfach nur Nudeln mit Tomatensauce? Mit ein wenig Geschick wird aus dem althergebrachten Essen eine vegetarische Leckerei.

- 1 Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Chilischote entkernen, waschen, in feine Ringe schneiden und dazugeben. Dann die passierten Tomaten einrühren, aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- 3 Inzwischen für die Nudeln Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, etwas Salz dazugeben, Spaghetti hineingeben und nach Packungsangaben al dente garen.
- 4 Die Rispen Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, Tomaten vierteln und in die Sauce geben. Kurz miterhitzen, den Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum abspülen, die Blätter abzupfen und trocken tupfen.
- 5 Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen. Die Tomatensauce darüber geben, mit dem Basilikum garnieren und nach Belieben mit Parmesan bestreut genießen.
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- Für die Sauce:**
- 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 frische rote Chilischote
 - 2 Dosen passierte Tomaten (à 400 g)
 - 12 kleine Rispen Tomaten (insg. ca. 175 g)
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Für Nudeln und Garnierung:**
- 400 g Spaghetti
 - 3 Stängel Basilikum
 - 4 EL frisch geriebener Parmesan nach Belieben



UNSER TIPP

Parmesan sollte man am besten immer frisch reiben, nur dann entfaltet er sein volles Aroma.



Cappuccino vom Hokkaidokürbis

Kürbissuppe einmal anders: Der Hokkaidokürbis bekommt geschmackliche Unterstützung durch eine würzige Brühe und durch Apfel und Chilisauce als spannende aromatische Gegenspieler.



Zutaten für 4-6 Personen:

- ¼ Hokkaidokürbis (ca. 300 g)
- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 2 Karotten (insg. ca. 200 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
- 400 g Sahne oder Kokosmilch
- 2 EL süße Chilisauce
- 4 EL Kokosessig (Asialaden)
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Currypulver
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Den Apfel, die Karotten und die Zwiebel schälen und würfeln.
- 2 Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Kürbis-, Apfel-, Karotten- und Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten anschwitzen. Die Brühe angießen, den Deckel aufsetzen und bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die Suppenmischung mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren. Sahne, Chilisauce, Essig, Zucker und Currypulver einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer leicht aufschäumen, in vier bis sechs Tassen füllen und als „Cappuccino“ servieren.
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten plus 20 Minuten Garzeit

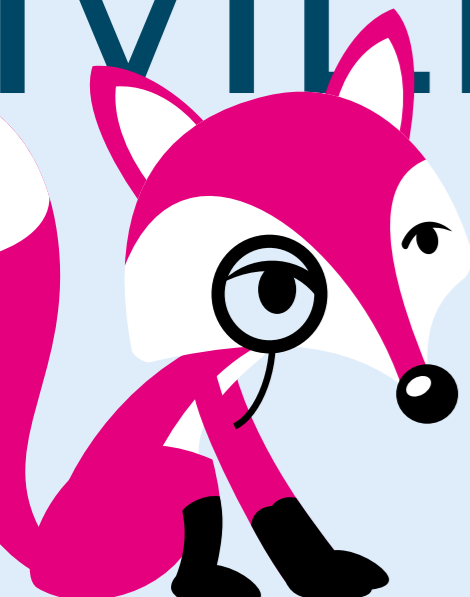
Die vorgestellten Rezepte sind dem Buch „Der Vorkoster“ entnommen, das auf Basis der gleichnamigen WDR-Sendung entstanden ist.

Der Autor Björn Freitag betreibt seit 1997 das Restaurant „Goldener Anker“ in Dorsten, das seit 2001 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist. Den Fernsehzuschauern ist Björn Freitag unter anderem aus dem WDR und dem ZDF bekannt.

Foto Porträt: Justyna Schwertner, Fotos Gerichte: Hubertus Schüler



MEDIPEDIA



Das Internet mit Suchmaschinen wie Google, Videoportalen wie YouTube und sozialen Netzwerken wie Facebook und Instagram gewinnt in unserem modernen Leben zunehmend an Bedeutung. Die digitalen Dienste können durchaus auch bei der Krankheitsbewältigung hilfreich sein.

GUT ZU WISSEN

Kompetente Informationen zum Vorhofflimmern

Nach aktuellen Berechnungen könnte die Zahl der Menschen mit Vorhofflimmern bis 2020 auf 2,13 Millionen hierzulande ansteigen – nicht eingerechnet die hohe Dunkelziffer von Betroffenen, die nichts von ihrer Rhythmusstörung wissen.

Das individuelle Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken, hängt stark vom Lebensalter ab und verdoppelt sich ab dem 50. Lebensjahr etwa mit jeder Altersdekade. Bei den unter 50-Jährigen leidet weniger als ein Prozent an Vorhofflimmern. Bei den über 60-Jährigen steigt die Häufigkeit auf vier bis sechs Prozent und bei über 80-Jährigen auf neun bis 16 Prozent.



Mehr interessante Infos zu den Hintergründen der Erkrankung bietet die Website www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de

Triggert Alkohol das Vorhofflimmern?

Menschen mit Vorhofflimmern können durch den Verzicht auf Alkohol unter Umständen dem Auftreten der Herzrhythmusstörung vorbeugen. Das zeigt eine aktuelle Untersuchung australischer Wissenschaftler, die beim Herzkongress ACC im Frühjahr in New Orleans vorgestellt wurde. An der Studie nahmen 140 Personen mit wiederholtem Vorhofflimmern und moderatem Alkoholkonsum teil. 50 Prozent tranken sechs Monate lang konsequent keinen Alkohol, 50 Prozent lebten wie gewohnt weiter. Durch die Alkoholabstinenz reduzierte sich das Risiko erneuter Episoden des Vorhofflimmerns um etwa die Hälfte.



Quelle: Voskoboinik A et al., Kongress des American College of Cardiology (ACC) 2019, New Orleans, www.kardiologie.org/acc-kongress-2019

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... Vorhofflimmern die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung bei Erwachsenen ist?

... derzeit in Deutschland knapp zwei Millionen Menschen mit einer solchen Herzrhythmusstörung leben?

... sich aufgrund des demografischen Wandels die Zahl der Betroffenen in den kommenden 40 Jahren wahrscheinlich mehr als verdoppeln wird?

... die Herzrhythmusstörung oftmals lange Zeit unbemerkt bleibt?

... das Schlaganfallrisiko beim Vorhofflimmern deutlich erhöht ist? Es hängt vom Alter und den Begleiterkrankungen ab und beträgt bis zu zehn Prozent pro Jahr.

... das erhöhte Schlaganfallrisiko nur durch eine effektive Behandlung einzudämmen ist?

Quelle: Kompetenznetz Vorhofflimmern e.V.

Gefragt ist konsequente Therapietreue !

Die meisten Schlaganfälle durch Vorhofflimmern können verhindert werden. Zur Vorbeugung gehört eine konsequente Behandlung der Herzrhythmusstörung sowie deren Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes. Wichtig ist außerdem ein konsequenter Abbau vermeidbarer Risikofaktoren – zum Beispiel Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress.

Patienten mit Vorhofflimmern bekommen zudem üblicherweise einen Hemmstoff der Blutgerinnung verordnet. Er soll verhindern, dass sich Blutgerinnsel im Herzen bilden und einen Schlaganfall auslösen können. Das aber kann selbstverständlich nur gelingen, wenn die Gerinnungshemmer tatsächlich entsprechend den Anweisungen des Arztes eingenommen werden.



Quelle: Deutsche Schlaganfall Hilfe e.V.

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

