



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



Mit den **ERGEBNISSEN** der Leserumfrage!

ZEIT MIT DER FAMILIE

Gesund und aktiv durch Herbst und Winter **3**

INTERVIEW

Therapietreue – warum ist es so schwer, ärztlichen Anweisungen zu folgen?

4

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL

Der kleine Unterschied: Schlaganfall bei Mann und Frau

6

HERZHAFT GENIESSEN

Kürbiszeit – gesund durch Herbst und Winter

10

Inhalt

SCHWERPUNKT

Gesund und aktiv durch Herbst und Winter

3

INTERVIEW

Therapietreue – warum ist es so schwer, ärztlichen Anweisungen zu folgen?

4

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL

Der kleine Unterschied: Schlaganfall bei Mann und Frau

6

RISIKOFAKTOREN

Stressabbau – das Herz atmet auf

9

HERZHAFT GENIESSEN

Kürbiszeit – gesund durch Herbst und Winter

10

MEDIPEDIA

Gut zu wissen

12

KREUZ & QUER

Das Logikrätsel für Knobelfans

14

HEFTVORSCHAU

Darauf können Sie sich freuen!

15

Mit den **ERGEBNISSEN** der Leserumfrage im Mittelteil!

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Tage werden wieder kürzer und wir verbringen in aller Regel nun mehr Zeit drinnen als draußen. Das bedeutet nicht, dass wir uns träge auf das Sofa und vor den Fernseher zurückziehen sollten. Im Gegenteil: Die Herbst- und Wintermonate bieten gute Chancen, Zeit aktiv mit der Familie zu verbringen. Wie wäre es einmal mit einem Tanzkurs mit dem Lebenspartner? Oder mit der Anmeldung in einem Fitnessstudio? Denn im Herbst und im Winter gibt es viele Möglichkeiten, sich auch bei Wind und Wetter „indoor“ fit zu halten.

Absolviert man die sportlichen Aktivitäten mit seinem Ehepartner und eventuell auch zusammen mit Kindern und/oder Freunden und Bekannten, stärkt das den Zusammenhalt, macht mehr Spaß und es fällt leichter, den inneren Schweinehund zu überwinden und aktiv zu werden. Gleichzeitig tut man etwas für seine Gesundheit und trainiert Herz und Kreislauf.

Apropos Gesundheit: Die früher einsetzende Dunkelheit und die damit längeren Abende schaffen oft auch mehr Zeit, sich über mögliche Erkrankungen wie das Vorhofflimmern zu informieren. Man hat eher Muße nachzulesen, welche Ursachen die Störung hat, welche Risiken damit verbunden sind und wie diese gemindert werden können.

Mehr Information, ein besseres Bewusstsein für Prävention und das Ganze gepaart mit regelmäßiger körperlicher Aktivität – das ist ein wesentliches Plus in puncto Gesundheit und Vorbeugung.

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe von PULSSCHLAG wünscht Ihnen Ihr Bayer Vital Team

Gesund und aktiv durch Herbst und Winter

Kalte Wintertage können dem Herz zu schaffen machen. Denn bei niedrigen Temperaturen ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Dann steigt der Blutdruck und das Herz muss das Blut gegen einen erhöhten Widerstand durch den Körper pumpen. Menschen mit einer Herzkrankung sollten deshalb bei sinkenden Umgebungstemperaturen eine gewisse Vorsicht walten lassen, damit das Herz nicht über Gebühr belastet wird.

Es ist zum Beispiel wichtig, sich bei Aufenthalten draußen durch eine angemessen warme Kleidung zu schützen. Damit beugt man nicht nur der Gefäßverengung vor, sondern auch Atemwegsinfektionen wie einer Erkältung oder sogar einer Grippe, welche das Herz zusätzlich belasten können. In der Wohnung ist für eine angenehme Raumtemperatur zu sorgen. Es sollte nicht zu kalt sein, man sollte jedoch die Räume auch nicht überheizen.

Wer unter Vorhofflimmern leidet, sollte ein besonderes Auge auf sein Herz haben, zuverlässig die verordneten Medikamente einnehmen und hin und wieder seinen Pulsschlag kontrollieren. Sind dabei Unregelmäßigkeiten zu spüren, ist mit dem Arzt darüber zu sprechen.

Generell ist zudem ein aktiver Lebensstil gefragt. Das macht nicht nur Spaß, sondern mindert auch das Schlaganfallrisiko. Das ist zu beherzigen, um gut durch Herbst und Winter zu kommen.

Dunkle Wintertage können auf das Gemüt schlagen und auch das Herz belasten. Schon deshalb ist es ratsam, den Arzt zu konsultieren, wenn man im Winter öfter unter einer depressiven Stimmung leidet.

Sprechstunde

Therapietreue – was bedeutet das?

Von Menschen mit einer chronischen Erkrankung, die einer regelmäßigen Behandlung bedürfen, wird gefordert, „therapietreu“ zu sein.

Wie wichtig die Therapietreue ist, zeigt das Beispiel des Vorhofflimmerns, das mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko einhergeht. Senken lässt sich das Risiko durch Gerinnungshemmer, die Menschen mit Vorhofflimmern üblicherweise vom Arzt verordnet werden. Diese Medikamente können selbstverständlich ihre volle Schutzwirkung nur entfalten, wenn sie entsprechend der ärztlichen Verordnung eingenommen werden.



Die größten Chancen auf eine gute Therapietreue bestehen, wenn die Behandlung einfach durchzuführen ist – wenn also idealerweise nur eine Tablette täglich eingenommen werden muss.

Warum ist es so schwer, ärztlichen Anweisungen zu folgen?

Im Gespräch:

Privatdozent Dr. Friedhelm Späh,
Leitender Oberarzt am HELIOS Klinikum Krefeld
und Leiter des HELIOS Prevention Center



Herr Dr. Späh, was bedeutet es, „therapietreu“ zu sein?

Dr. Späh: Ganz einfach ausgedrückt versteht man darunter, dass Patienten die Anordnungen ihres Arztes tatsächlich befolgen. Leider ist das aber sehr oft nicht der Fall. Egal, um welche Erkrankung es sich handelt, wir sehen als Ärzte immer wieder, dass ein vergleichsweise hoher Prozentsatz der Menschen die ihnen empfohlene Therapie – egal, ob es sich um allgemeine Maßnahmen oder um eine medikamentöse Behandlung handelt – langfristig nicht beibehält.

Hängt das nicht in gewisser Weise auch von der Schwere der Erkrankung oder den drohenden Risiken ab?

Dr. Späh: Offensichtlich nicht. Es gibt nicht wenige Patienten, die gerade einen schweren Herzinfarkt überlebt haben, um das Risiko eines erneuten Infarktes wissen und trotzdem den ärztlichen Ratschlägen und Verordnungen nicht Folge leisten. Nur rund jeder zweite Patient nimmt ein Jahr nach einem solchen Ereignis noch die ihm verordneten Medikamente regelmäßig ein. Ähnlich ist es, wenn es um drohende Komplikationen einer Erkrankung geht.

So weisen Menschen, die an einem Vorhofflimmern leiden oder mehrfach Episoden von Vorhofflimmern erlebt haben, ein deutlich erhöhtes Schlaganfallrisiko auf. Ist eindeutig eine solche Situation gegeben, werden diesen Personen Gerinnungshemmer verordnet, weil durch die damit verbundene Blutverdünnung die Wahrscheinlichkeit, dass es zum Schlaganfall kommen wird, erheblich reduziert wird. Trotzdem werden die Gerinnungshemmer oft nach einigen Monaten schon nicht mehr oder nicht mehr regelmäßig eingenommen. Die Situation wird noch gravierender, wenn in den Medien dann auch noch vor Medikamenten gewarnt wird.

Wie sollte man sich in einem solchen Fall verhalten?

Dr. Späh: Wenn man Sorge hat, dass einem ein Medikament, dessen Einnahme verordnet wurde, schaden könnte, sollte man dieses Arzneimittel nicht einfach absetzen. Man sollte vielmehr seinen Arzt konsultieren und mit ihm offen über die Befürchtungen sprechen. Das gilt ebenso, wenn man auf die Einnahme eines Wirkstoffs mit Nebenwirkungen reagiert. Oder wenn die Behand-

lung so kompliziert ist, dass dies mit dem Alltag kaum zu vereinbaren ist. Oder auch, wenn viele Kontrolluntersuchungen notwendig sind. Es gibt in der heutigen Zeit durch die moderne Medizin fast immer die Möglichkeit, eine Therapie, die den Betroffenen belastet oder die sich nur schwer mit seinem Alltag in Einklang bringen lässt, so abzuändern, dass es kein Problem sein sollte, langfristig terapietreu zu bleiben.

Warum gibt es dann trotzdem so häufig Probleme mit der Therapietreue?

Dr. Späh: Es ist für einen Rheumatiker, der täglich Schmerzen hat, relativ einfach, die ihm verordneten schmerz- und entzündungshemmenden Medikamente einzunehmen, da er die heilsame Wirkung sofort spürt. Auch ein Asthmatiker, der ohne seine Medikamente Luftnot und Ersticken gefühle entwickelt, wird sich mit der Therapietreue nicht wirklich schwertun. Anders sieht das aus, wenn Menschen Medikamente einnehmen sollen, deren Wirkung sie nicht sofort als hilfreich erleben oder mit denen das Risiko einer schweren gesundheitlichen Komplikation, wie etwa eines Schlaganfalls, abgewendet werden soll. Je weniger man direkt am eigenen Körper erfährt, dass die Medikamenteneinnahme oder auch eine allgemeine Maßnahme, wie beispielsweise der Rauchverzicht, für die langfristige Gesundheit wichtig ist, umso schwerer ist es, den Empfehlungen des Arztes tagtäglich zu folgen.

Wie lässt sich die Therapietreue verbessern?

Dr. Späh: Es ist wichtig, dass die Betroffenen gut über die Notwendigkeit der Behandlung informiert sind. Sie sollten wissen, dass Ärzte nicht grundlos Medikamente verschreiben. Es geht vielmehr immer

darum, Beschwerden, die durch eine Erkrankung bedingt sind, zu lindern oder das Auftreten bedrohlicher Ereignisse abzuwenden. Doch auch wenn man um die Risiken der Nicht-Therapietreue – wir sprechen auch von der Non-Compliance – weiß, fällt es manchen Menschen schwer, die ärztlichen Anweisungen zu befolgen. Es kann dann hilfreich sein, Familienangehörige einzubinden und mit darauf achten zu lassen, dass Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Man kann sich außerdem heutzutage auch durch eine App daran erinnern lassen. Therapietreu zu sein, fällt außerdem umso leichter, je einfacher die Behandlung zu realisieren ist. Es ist verständlicherweise einfacher, nur eine Tablette quasi über einen Reflex morgens zum Frühstück oder zu der Tasse Kaffee zu nehmen, als mehrmals am Tag an die Medikamenteneinnahme denken zu müssen. Das Wichtigste aber scheint wohl zu sein, dass man sich der Risiken, die mit der Nichteinnahme eines bestimmten Medikamentes – wie beispielsweise eines Gerinnungshemmers beim oder nach dem Vorhofflimmern – verbunden sind, bewusst ist.

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



Rote Karte dem Schlaganfall!

Der kleine Unterschied:
Schlaganfall bei Mann und Frau



In Deutschland erleiden jährlich rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. In 55% der Fälle trifft dieses Schicksal eine Frau, in 45% der Fälle einen Mann.¹ Dies liegt unter anderem daran, dass sich die Risikofaktoren für einen Schlaganfall bei Frauen und Männern zum Teil unterscheiden, so das Ergebnis einer Studie an der Universität Utrecht.²

Unterschiedliche Risikofaktoren

Zum Beispiel weisen Männer mit einer Potenzschwäche ein um rund 35% höheres Schlaganfallrisiko auf als Männer mit normaler Potenz. Außerdem kann, so ein weiteres Studienergebnis, Testosteron das Schlaganfallrisiko senken.²

Die Utrechter Forscher haben zudem festgestellt, dass Frauen, die im Verlauf der Schwangerschaft unter Bluthochdruck leiden, später ein erhöhtes Schlaganfallrisiko aufweisen.

Frauen kommen später in die Klinik

Auch bei den Symptomen und den Reaktionen auf das Ereignis gibt es Unterschiede zwischen Mann und Frau. So haben die Ärzte zum Beispiel beobachtet, dass Frauen im Falle eines Schlaganfalls später zur Behandlung in eine Klinik kommen als Männer.¹

Das kann mehrere Gründe haben: Es kann sein, dass Frauen sich mehr als Männer scheuen, aufgrund ihrer Beschwerden einen Arzt zu konsultieren. Oder der Grund liegt darin, dass sie das Ereignis anders erleben als Männer.¹

Eines jedoch gilt für beide Geschlechter gleichermaßen: Jede Sekunde zählt! Je eher der Schlaganfall behandelt werden kann, desto höher ist die Chance, die gesundheitlichen Auswirkungen möglichst gering zu halten und die Lebensqualität des Betroffenen zu erhalten.

¹ Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
² Ärzte-Zeitung: <http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/schlaganfall/article/930836/epidemiologie-frauen-maenner-schlaganfall-unterscheidet.html>
(letzter Zugriff: 04.05.2017)



„Gute Versorgung? – Das Team macht den Erfolg“

Umfassende Informationen zur Schlaganfallprävention, zur Akutbehandlung und zur Rehabilitation bietet die Broschüre „Gute Versorgung? – Das Team macht den Erfolg“.

Kostenfrei 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

Rote Karte dem Schlaganfall

Seit mittlerweile mehr als fünf Jahren informiert die von Bayer initiierte bundesweite Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“ über Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten des Schlaganfalls. Betroffene, Angehörige und Interessierte erhalten Informationen sowie praktische Tipps und Anregungen rund um die Themen Vorhofflimmern und Schlaganfall im Alltag.

Neben einer Website mit monatlichem Newsletter unter der Internetadresse www.rote-karte-dem-schlaganfall.de bietet die Initiative auch zahlreiche Broschüren und ein Übungsposter. Partner der Kampagne sind die **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe** und die **Deutsche Sporthochschule** in Köln. Weiterführende Informationen gibt es auf der Internetseite.

Jeder kann zu Wort kommen:

Aktion „Das rote Sofa“

Die Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“ hat jüngst ihr Online-Informationsangebot erweitert:

Bei der Aktion „Das rote Sofa“ können Interessierte zu Wort kommen. So

können Betroffene zum Beispiel auf der Website der Kampagne ähnlich wie in einem Blog von ihren persönlichen Erfahrungen berichten und hilfreiche Tipps an andere Patienten weitergeben.

Außerdem gibt es regelmäßig Gastbeiträge, beispielsweise in Form einer Kolumne, einer persönlichen Mutmach-Geschichte oder eines Videos. Abgerundet wird das Informationsangebot durch Beiträge von Experten rund um die Themen Vorhofflimmern und Schlaganfall.

Die Aktion „Das rote Sofa“ finden Sie im Internet unter:

www.rote-karte-dem-schlaganfall.de/schlaganfall/das-rote-sofa



© archideaphoto/Shutterstock.com

Auf der nächsten Seite:

WDR-Koch Helmut Gote zu Gast auf „Dem roten Sofa“

Gast der Aktion „Das rote Sofa“: WDR-Koch Helmut Gote



WDR-Koch Helmut Gote hat als Gast auf „Dem roten Sofa“ Platz genommen und sich Fragen zu einer gesunden Ernährung, die zudem gut schmeckt, gestellt.

Herr Gote, die mediterrane Kost gilt als besonders herzgesund. Welche Lebensmittel sind charakteristisch für die Mittelmeerküche?

Helmut Gote: Kurz zusammengefasst ist das alles, was der Mittelmeerraum an frischen Produkten zu bieten hat. Dazu gehören zum Beispiel frischer Fisch und die ganze Vielfalt an Gemüse. Diese reicht von Auberginen über Champignons und Paprika bis hin zu den Zucchini. Ein wichtiges Merkmal der mediterranen Küche ist zudem, dass die Nahrungsmittel meist nur kurz angebraten und mit gutem Olivenöl verarbeitet werden. Dabei werden insbesondere frische Produkte und vor allem viel Gemüse verwendet.

Was macht die Mittelmeerküche so gesund?

Helmut Gote: Während wir Deutschen meist deftig kochen, setzen die Fans der mediterranen Küche auf einfache Rezepte und schnell zuzubereitende Gerichte. So gibt es häufig Antipasti, einen „Sattmacher“ in Form von Pasta und einen Hauptgang mit Fisch oder Fleisch, der durch viel Gemüse abgerundet wird. Diese Zusammenstellung ergibt eine ausgewogene Ernährung. Ein zusätzlicher „Pluspunkt“ ist die schonende Gemüsezubereitung. Das Gemüse wird vorsichtig gegart und bleibt dadurch besonders bissfest und nährstoffreich. Es gibt noch einen weiteren wichtigen Faktor, der hierzulande in puncto Ernährung oft unterschätzt wird: Im Mittelmeerraum nehmen sich die Menschen Zeit fürs Essen und genießen oft gemeinsam ihre Mahlzeiten. Daran sollten wir uns ein Beispiel nehmen.

Was ist generell im Hinblick auf eine gesunde Ernährung zu beachten?

Helmut Gote: Es ist wichtig, auf qualitativ hochwertige Nahrungsmittel zu achten und diese frisch zu verarbeiten und zu verzehren. Außerdem spielt die Menge eine wichtige Rolle: Theoretisch ist fast alles gesund, solange Maß gehalten wird und die Kost ausgewogen ist. So kann auch Fett in kleinen Mengen, in Balance mit Kohlenhydraten und Eiweiß, zu einer gesunden Ernährung beitragen. Versuchen Sie frisch, gut und lecker – der letzte Punkt ist in meinen Augen ebenfalls sehr wichtig – zu kochen sowie auf verarbeitete Lebensmittel und Süßes, auch in Form von industriell hergestellten Erfrischungsgetränken, wie zum Beispiel Eistee, zu verzichten.

Stressabbau – das Herz atmet auf

Vor allem anhaltender Stress wie auch Stressspitzen können das Herz schneller schlagen lassen und den Blutdruck in die Höhe treiben. Menschen, die bereits an einer Herzerkrankung sowie an Bluthochdruck leiden und/oder einen unregelmäßigen oder zu schnellen Puls aufweisen, wie er beim Vorhofflimmern üblich ist, sollten deshalb Stress in ihrem Leben möglichst abbauen. Das gilt für die berufliche Situation und gleichermaßen für das private Leben.

Hier ein paar Tipps zum Stressabbau:

- Lassen sich Belastungssituationen, wie etwa ein langer Stau auf der Autobahn, nicht ändern, sollte man versuchen, die Situation bewusst mit innerer Distanz zu betrachten. Sich zu ärgern und aufzuregen schadet nur der Gesundheit, ohne an der Grundsituation etwas zu ändern.
- Regelmäßig Sport zu treiben trainiert Herz und Kreislauf und ist eine der besten Möglichkeiten, dem Stresserleben entgegenzuwirken.
- Stress entsteht im Beruf, durchaus aber auch im privaten Umfeld oft durch ungeklärte Situationen. Statt Ärger in sich „hineinzufressen“ sollte eine klärende Aussprache angestrebt werden.
- Entspannungstechniken helfen beim Stressabbau. Es gibt verschiedene Verfahren wie Yoga, die sogenannte progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training. Die Verfahren müssen eingeübt werden, was man zum Beispiel in Kursen in der Volkshochschule lernen kann.
- Der Abbau von negativem Stress gelingt vor allem Menschen gut, die einen aktiven „Gegenentwurf“ zu den alltäglichen Belastungssituationen haben. Das kann ein interessantes Hobby sein, wie zum Beispiel das Singen in einem Chor, oder eine erfüllende ehrenamtliche Tätigkeit.

Sie nehmen ein Präparat des Unternehmens Bayer Vital ein und haben Fragen rund um die Themen Vorhofflimmern, Gerinnungshemmung und Schlaganfall?

**Antworten gibt es
kostenfrei unter:
0800-927 35 86**

(8 bis 18 Uhr an Werktagen)

**Diese Symptome können bei
Vorhofflimmern auftreten:^{1,2}**

- Benommenheit oder Schwindel
- Innere Unruhe oder Angstgefühle
- Atemnot und Kurzatmigkeit
- Herzklopfen: Das Herz stolpert oder rast
- Unregelmäßiger Puls
- Schnelle und starke Erschöpfung

1 Kip, M. et al., Weißbuch Schlaganfallprävention bei Vorhofflimmern. Thieme Verlag, Stuttgart 2015.
2 Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Herzhaft genießen

Kürbiszeit – gesund durch Herbst und Winter

Ofenhuhn mit Kürbis und Fenchel

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Das Huhn abspülen. Fenchelsaat im Mörser fein mahlen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer zum Fenchelpulver geben, zerstoßen und mit Butter gut mischen.
2. Die Hühnerbrusthaut vorsichtig etwas lösen und einen Teil der Butter darunter verteilen. Den Rest auf dem Huhn einmassieren. Die Orange in Scheiben schneiden und das Huhn zusammen mit dem Rosmarin damit füllen. Huhn in einen Bräter setzen und 70–90 Min. im heißen Ofen braten.



3. Den Kürbis entkernen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel waschen, trocknen, halbieren und ebenfalls in Stücke schneiden. 10–15 Min. vor Ende der Garzeit das Gemüse mit dem Weißwein zum Huhn in den Bräter geben.
4. Nach Ende der Garzeit Huhn aus dem Ofen nehmen und 10 Min. ruhen lassen. Gemüse auf Teller verteilen, das Huhn zerteilen und dazu anrichten. Die Bratensäfte darübergießen. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Tipp: Tritt bei der Garprobe an der dicksten Stelle des Schenkels klare Flüssigkeit aus, ist das Huhn durchgegart.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 Ofenhuhn (ca. 1,4 kg)
- 2 EL Fenchelsaat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Paprikapulver
- 50 g weiche Butter
- 1 unbehandelte Orange
- 3 Rosmarinzwige
- 1 kg Kürbis, z. B. Muskat oder Butternut
- 500 g Fenchelknolle
- 100 ml Weißwein
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zartbitterpralinen mit Kürbisganache

1. Weiße Schokolade fein hacken. Sahne und Butter in einem Topf schmelzen und vom Herd nehmen.

Schokolade dazugeben und mit einem Schneebesen alles glatt rühren. Kürbispüree und Vanillemark einrühren. Sollte die Kürbisganache sehr flüssig sein, so lange kühl stellen, bis sie eine festere, aber noch spritzfähige Konsistenz hat.

2. Pralinenhohlkörper am besten in der Plastikaufbewahrung lassen. Die Kürbisganache in einen Spritzbeutel mit kleiner Tülle füllen und jeden Hohlkörper bis kurz unter den Rand möglichst luftdicht füllen.
3. Zartbitterschokolade fein hacken und drei Viertel davon in einer Schüssel im Wasserbad oder der Mikrowelle vorsichtig schmelzen. Die restliche Schokolade unterrühren. Etwas in einen kleinen Spritzbeutel füllen und die Pralinenhohlkörper damit verschließen.
4. Sobald die Schokolade fest geworden ist, die Pralinen mit einer Pralinengabel oder einem kleinen Löffel in die restliche flüssige Schokolade tauchen. Etwas abtropfen lassen, auf Backpapier setzen und mit einem Kürbiskern verzieren. Pralinen kühl lagern und innerhalb von einer Woche verzehren.



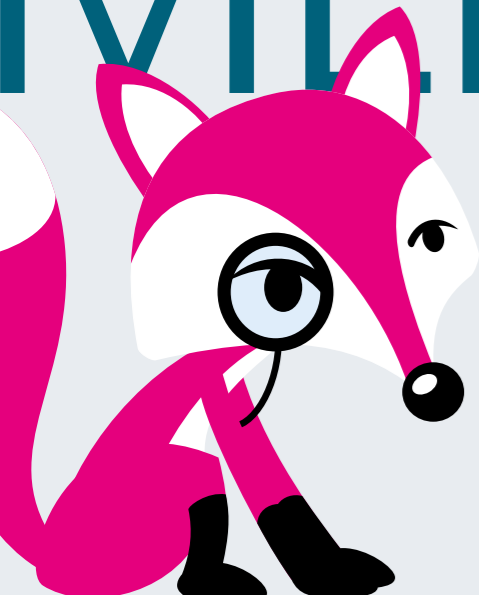
Zutaten für ca. 42 Pralinen

- 200 g weiße Schokolade
- 50 g Sahne
- 30 g Butter
- 120 g Kürbispüree (dafür werden 250–300 g Kürbis benötigt)
- 42 Pralinenhohlkörper zartbitter
- 200–250 g Zartbitterschokolade
- 42 Kürbiskerne
- Mark einer Vanilleschote



Die vorgestellten Rezepte sind dem Buch „Kürbis – unser Lieblingsgemüse“ von Anna Walz entnommen

Verlag: Edition Fackelträger
Kosten: 15,00 Euro
ISBN: 978-3-7716-4666-0
Bildnachweis: © Manuela Rüther, Edition Fackelträger



Experten fordern, alle Chancen zur Vorbeugung eines Schlaganfalls zu nutzen, zum Beispiel durch Gerinnungshemmer bei Vorhofflimmern. Wichtig dabei ist, dass die Betroffenen die verordneten Medikamente konsequent einnehmen.

GUT ZU WISSEN

HERZEN SCHLAGEN IMMER HÄUFIGER „AUSSER TAKT“

Herzrhythmusstörungen gehören zu den häufigsten Herzerkrankungen unserer Zeit. In den vergangenen Jahren war ein deutlicher Anstieg zu verzeichnen.

Unter den vielfältigen Formen von Herzrhythmusstörungen ist das Vorhofflimmern die häufigste, heißt es im „Deutschen Herzbericht 2016“!



1 www.herzstiftung.de

WICHTIGE MESS- UND LABORWERTE

bei Vorhofflimmern & Schlaganfall

TEIL 5*

Kennen Sie den CHA₂DS₂-VASc-Score?

Das Risiko für einen Schlaganfall ist nicht bei allen Menschen mit Vorhofflimmern gleich hoch. Verschiedene Risikofaktoren spielen eine Rolle. Wie hoch das individuelle Schlaganfallrisiko ist, kann durch die Berechnung des sogenannten CHA₂DS₂-VASc-Scores abgeschätzt werden. Der Wert gibt Auskunft über die Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Jahres einen Schlaganfall zu bekommen. Er wird ermittelt, indem Punkte für unterschiedliche Risikofaktoren zusammengezählt werden:

Risikofaktor	Punkte
1. Ausgeprägte Herzschwäche	1
2. Bluthochdruck	1
3. Alter über 75 Jahre	2
4. Diabetes	1
5. Schlaganfall in der Vergangenheit	2
6. Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“)	1
7. Alter 65–74 Jahre	1
8. Weibliches Geschlecht	1

! Liegt der Score über 2 Punkten (bei Männern) bzw. 3 Punkten (bei Frauen), raten die Experten zu einer Hemmung der Blutgerinnung, um das Schlaganfallrisiko zu senken.²

* Teil 1–4: siehe vorherige Ausgaben.
2 Kip, M. et al., Weißbuch Schlaganfallprävention bei Vorhofflimmern. Thieme Verlag, Stuttgart 2015.

Bitte hier abtrennen.

„SCHLAGANFALL IST EIN GEHIRNINFARKT – WIRKSAM VORBEUGEN UND BEHANDELN“

Jährlich erleiden weltweit 16 bis 17 Millionen Menschen einen Schlaganfall. Dieser ist inzwischen die zweithäufigste Todesursache bei Menschen über 60 Jahren und zudem die zweithäufigste Ursache für Behinderungen. Die „Weltföderation für Neurologie“ hat den diesjährigen Welttag des Gehirns, der im Juli begangen wurde, deshalb unter das Motto „Schlaganfall ist ein Gehirnfarkt – wirksam vorbeugen und behandeln“ gestellt. Die Experten haben anlässlich des Aktionstags besonders eindringlich gefordert, die Bemühungen in puncto Vorbeugung des Schlaganfalls zu intensivieren.³

3 www.wfneurology.org



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

Kreuz & Quer

Das Logikrätsel für Knobelfans

Die vier Kinder der Familie Herbst haben neue Winddrachen bekommen. Jetzt warten sie auf einen windigen Tag und bis es so weit ist, bestaunen sie gegenseitig ihre neuen Errungenschaften.

Finden Sie heraus, welches Kind welchen Drachen besitzt?

1. Die orangefarbene Schnur gehört nicht zum Hubschrauber, die graue Schnur ist nicht am Flugzeug angebracht.
2. Der Schmetterlingsdrachen ist braun.
3. Die Farbe der Schnur an Davids Drachen ist gelb.
4. Jan gehört das Flugzeug.
5. Der rote Drachen mit der orangefarbenen Schnur gehört Lina.
6. Die gelbe Schnur ist am grünen Drachen angebracht.

	Kindername	Drachentyp				Drachenfarbe				Schnurfarbe			
		Biene	Flugzeug	Hubschrauber	Schmetterling	Blau	Braun	Grün	Rot	Gelb	Grau	Orange	Weiß
Kindername	Jan												
	Lina												
	Luka												
	David												
Schnurfarbe	Gelb												
	Grau												
	Orange												
	Weiß												
Drachenfarbe	Blau												
	Braun												
	Grün												
	Rot												

© Zumbirk/DEIKE

Kindername Jan Lina Luka David

Drachentyp _____

Drachenfarbe _____

Schnurfarbe _____

Lösung:
Jan, Flugzeug, Blau, Weiß
Lina, Biene, Rot, Orange
Luka, Schmetterling, Braun, Grau
David, Hubschrauber, Grün, Gelb

PULSSCHLAG 3x jährlich!
Vorschau Heft 8/Frühjahr 2018

Darauf können Sie sich freuen!



SCHWERPUNKT
Frühjahrsputz – Ordnung schaffen auch in puncto Gesundheit

HINTERGRUNDBERICHT
Schlaganfall – keine Frage des Alters

ROTE KARTE DEM SCHLAGANFALL
Aktuelle Informationen zum Thema Schlaganfall

ERNÄHRUNG
Rezepte für eine leichte und schmackhafte „Frühjahrskost“

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

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

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