



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



HERZ IM TAKT



– Bleiben Sie
im Gespräch mit
dem Arzt

Seite 3

INTERVIEW

*Vorhofflimmern – die
unbemerkte Gefahr*

Seite 4

VORHOFFLIMERN UND DIABETES

*Eine unheilvolle
Allianz*

Seite 6

ATEMTRAINING

*Frischer Wind für
Herz und Lunge*

Seite 8

Inhalt

3 EIN OFFENES WORT

Das Gespräch
mit dem Arzt

3 SPRECHSTUNDE

Diabetes

4 INTERVIEW

Vorhofflimmern – die
unbemernte Gefahr

6 VORHOFFLIMMERN UND DIABETES

– eine unheilvolle Allianz

8 SERIE

ATEMTRAINING
Frischer Wind für
Herz und Lunge

10 HERZHAFT GENIESSEN

Gesund essen –
vital leben

12 MEDIPEDIA

Gut zu wissen

14 KREUZ & QUER

Rätsel für Knobelfans

Liebe Patientin, lieber Patient,

ein Übel kommt bekanntlich selten alleine. So ist es leider auch beim Vorhofflimmern. Viele Patienten leiden zusätzlich an einem Diabetes. Dann allerdings steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, praktisch von zwei Seiten aus. Man sollte es daher mit der Einnahme der vom Arzt verordneten Medikamente besonders genau nehmen. Denn die Gefahr eines Schlaganfalls lässt sich eindämmen, wenn beim Vorhofflimmern konsequent ein Wirkstoff zur Blutverdünnung eingenommen wird. So wird das Risiko gebannt, dass sich ein Blutgerinnsel im Vorhof des Herzens bildet und mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangt.

Es ist wichtig, diese Zusammenhänge zu kennen. Wer weiß, welche Gefahren von einer Erkrankung ausgehen, wird sich mit dem Einhalten der ärztlichen Verordnungen leichter tun und mehr Therapietreue zeigen.

Wenn Sie Fragen zu den Hintergründen der Erkrankung oder den angeordneten Medikamenten haben, sollen Sie sich mit einem offenen Wort an Ihren Arzt wenden. Er wird Ihnen erläutern, warum er ein bestimmtes Arzneimittel für wichtig hält. Auch kann er möglicherweise die Behandlung anpassen, wenn es Schwierigkeiten bei der Einnahme der Medikamente gibt. Worauf beim Gespräch mit dem Arzt zu achten ist, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

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

Ihr Bayer Vital Team

EIN OFFENES WORT

Das Gespräch mit dem Arzt



Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker – diesen oft gehörten Spruch sollten sich vor allem Patienten mit Vorhofflimmern zu Herzen nehmen. Denn sie sollten gut über ihre Erkrankung Bescheid wissen, damit sie die damit verbundenen Risiken kennen und ernst nehmen. Das gilt ganz besonders, wenn gleichzeitig auch andere Erkrankungen vorliegen wie zum Beispiel ein Diabetes.

Im Gespräch mit dem Arzt gilt es einige Regeln zu beachten: Es ist wichtig, genau zu verstehen, was der Arzt anordnet. Hat man Zweifel, sollte man unbedingt nachfragen, wie eine bestimmte Information gemeint ist. Hilfreich ist es auch, mit eigenen Worten zusammenzufassen, was man verstanden hat. So lassen sich Missverständnisse vermeiden.

Man sollte zudem keine Scheu haben, Fragen, die man in Bezug auf die Erkrankung oder deren Behandlung hat, dem Arzt zu stellen. Dabei ist es sinnvoll, sich diese Fragen oder eventuell aufgetretene Probleme vorher zu notieren.

Im Gespräch lässt sich dann leicht nachschauen, ob alle Punkte tatsächlich angesprochen wurden. Außerdem macht es auch Sinn, die Antworten des Arztes auf die anstehenden Fragen zu notieren. Dann lassen sich Anordnungen oder Ratschläge zu Hause in Ruhe noch einmal nachlesen.

Gegebenenfalls können Sie den Arzt auch danach fragen, ob er möglicherweise Informationsmaterial zu Ihrer Erkrankung in der Praxis bereithält. Oder ob es Organisationen gibt, bei denen Sie weiterführende Informationen erhalten können.

Denn Wissen ist Macht – das gilt auch für den Umgang mit Erkrankungen und deren Behandlung.

Unser Tipp:
Eine Checkliste für den Arztbesuch gibt es auf der Internetseite der www.patienten-universität.de.

Sprechstunde

Diabetes

Die Begriffe „Diabetes“ oder auch „Diabetes mellitus“ beschreiben eine Störung des Zuckerstoffwechsels, auch Kohlenhydrat-Stoffwechsel genannt.

Es gibt verschiedene Formen der Erkrankung: Am häufigsten ist der Diabetes Typ 2. Er tritt meist nach dem 40. Lebensjahr auf und ist durch einen relativen Insulinmangel charakterisiert: Zwar produziert die Bauchspeicheldrüse weiterhin Insulin, die Körperzellen verlieren jedoch ihre Empfindlichkeit für das Hormon. So gelangt trotz erhöhten Insulinspiegels immer weniger Zucker in die Körperzellen.

Seltener ist der Diabetes Typ 1, der vor allem im Kindes- und Jugendalter auftritt. Eine weitere Form ist der sogenannte Schwangerschaftsdiabetes, den Frauen während einer Schwangerschaft entwickeln können.



APROPOS:

Das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln, steigt – ebenso wie die Wahrscheinlichkeit eines Vorhofflimmerns – mit dem Alter an.

Quelle: Deutsche Diabeteshilfe, www.diabetesde.org

Vorhofflimmern – die unbemerkte Gefahr

Im Gespräch: Professor Dr. Daniel Dürschmied, Klinik für Kardiologie und Angiologie I am Universitäts-Herzzentrum Freiburg-Bad Krozingen



Professor
Dr. Daniel
Dürschmied

1 Herr Professor Dürschmied, was sollten Menschen mit Vorhofflimmern über diese Herzrhythmusstörung unbedingt wissen?

Prof. Dürschmied: Wer unter Vorhofflimmern leidet, sollte wissen, dass es sich hierbei um die häufigste Herzrhythmusstörung im höheren Lebensalter handelt und dass diese per se nicht lebensbedrohlich ist. Allerdings kann es infolge des Vorhofflimmerns zu gesundheitlichen Problemen bis hin zu einem Schlaganfall kommen, der dann durchaus lebensbedrohlich verlaufen kann. Denn im Herzvorhof können sich durch die veränderte Herzschlagfolge leicht Blutgerinnsel bilden. Diese können mit dem Blutstrom ins Gehirn transportiert werden und einen Schlaganfall auslösen.

2 Wie lässt sich erkennen, dass man unter Vorhofflimmern leidet?

Prof. Dürschmied: Tatsächlich bleibt das Vorhofflimmern oft lange Zeit unbemerkt. Das liegt unter anderem auch daran, dass die Herzrhythmusstörung oftmals nur für kurze Zeit auftritt und sich dann spontan wieder der normale Sinusrhythmus einstellt. Die Betroffenen spüren vielleicht nur ein kurzzeitiges Herzstolpern, das häufig nicht ernst genommen wird. Es gibt aber auch Patienten, die unter Symptomen leiden – zum Beispiel unter einem unangenehmen Herzstolpern, unter Herzrasen und unter Schwindel oder Luftnot und die eventuell sogar ohnmächtig werden. Im EKG ist das Vorhofflimmern nicht mehr zu erfassen, wenn das Herz wieder im normalen Rhythmus schlägt. Auch bei einem hin und wieder nur kurzfristig auftretenden Vorhofflimmern besteht aber die Gefahr der Bildung von Blutgerinnseln und damit auch ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Darüber müssen die Patienten gut aufgeklärt sein.

3 Wie verhält man sich, wenn man unsicher ist, ob man den Arzt richtig verstanden hat und das Vorhofflimmern richtig einordnen kann?

Prof. Dürschmied: Es ist sehr wichtig, dass man versteht, was beim Vorhofflimmern geschieht und welche Risiken mit der Herzrhythmusstörung einhergehen. Wenn man unsicher ist, ob man seinen Arzt bei den Erklärungen richtig verstanden hat, sollte man auf jeden Fall nachfragen. Man sollte keinesfalls Scheu haben, seine Fragen zu stellen. Davon abgesehen ist es sinnvoll, sich auf das nächste Gespräch mit dem Arzt gut vorzubereiten. Man sollte sich Fragen, die man im Zusammenhang mit der Erkrankung hat, aufschreiben und den Zettel zum Gespräch mitnehmen. Wenn man sich unsicher ist, sollte man sich auch zu den Antworten Notizen machen. Das hilft dabei, sich zu Hause noch einmal alle wichtigen Informationen bewusst zu machen. Darüber hinaus ist es ratsam, einen Angehörigen oder einen Freund als Begleiter zum Gespräch mit dem Arzt mitzunehmen. Dann kann man sich anschließend über das Gehörte auch miteinander austauschen. Besonders wichtig ist es zu verstehen, warum man beim Vorhofflimmern regelmäßig Medikamente einnehmen muss, auch wenn man aktuell keine Beschwerden hat.

4 Warum ist das so wichtig?

Prof. Dürschmied: Mit dem Vorhofflimmern erhöht sich das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Das geschieht unabhängig davon, ob man Beschwerden entwickelt

oder nicht. Mindern lässt sich das gesteigerte Risiko durch die Einnahme eines Medikaments, das die Blutgerinnung hemmt und somit der Bildung eines Blutgerinnsels entgegenwirkt. Wenn ein solcher Gerinnungshemmer eingenommen wird, sinkt das Risiko der Gerinnselbildung und damit auch das Schlaganfallrisiko. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass der Gerinnungshemmer zuverlässig und regelmäßig wie vom Arzt verordnet eingenommen wird.

5 Es ist schwierig, Medikamente einzunehmen, wenn man keine Beschwerden hat. Was kann man tun, um die Therapietreue zu steigern?

Prof. Dürschmied: Wichtig ist, dass man gut versteht, warum man das Medikament braucht. Wenn man unsicher ist, nicht so viele Tabletten nehmen möchte, Schwierigkeiten mit der Einnahme hat oder Nebenwirkungen entwickelt, sollte man die Problematik offen bei seinem Arzt ansprechen. Oft kann man durch eine einfache Umstellung der Behandlung die Probleme beheben. Wer dazu neigt, die Einnahme ab und an zu vergessen, sollte Merkhilfen nutzen. Das können zum Beispiel eine App sein, die an die Einnahme erinnert oder Notizzettel, die man zum Beispiel ans Frühstücksgeschirr heftet. Hat man einmal die Einnahme einer Tablette vergessen, kann man diese während des Tages nachholen. Keinesfalls aber sollte man am nächsten Tag zwei Tabletten schlucken, sondern die Einnahme mit einer Tablette wie gewohnt fortsetzen.

Herr Professor Dürschmied, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

Eine unheilvolle Allianz

Menschen mit Vorhofflimmern leiden überproportional häufig auch an einem Diabetes. Umgekehrt entwickeln Menschen mit Diabetes ungewöhnlich häufig Vorhofflimmern. Die beiden Krankheitsbilder sind eng miteinander verwoben. Ihre Kombination ist eine unheilvolle Allianz: Sie steigert das Schlaganfallrisiko enorm und ebenso das Risiko für Komplikationen hinsichtlich der Gesundheit von Herz und Nieren.¹

Vorhofflimmern erhöht die Gefahr zuckerkrank zu werden und der Diabetes ist seinerseits ein Risikofaktor für die Entwicklung von Vorhofflimmern. Bei Diabetikern muss daher unbedingt auf das Auftreten von Herzrhythmusstörungen geachtet werden, während die Ärzte bei Menschen mit Vorhofflimmern durch Blutuntersuchungen regelmäßig kontrollieren, ob sich möglicherweise eine diabetische Stoffwechsellage entwickelt. „Liegen beide Störungen gemeinsam vor,

so ist das als Alarmsignal zu werten“, erklärt Professor Dr. Christian Schneider aus Köln.

Hohe Schlaganfallgefahr

Dann nämlich ist das Schlaganfallrisiko besonders hoch: Denn sowohl das Vorhofflimmern als auch der Diabetes steigern für sich alleine das Risiko, einen Schlaganfall zu entwickeln. Besonders hoch wird dieses, wenn beide Erkrankungen nebeneinander vorliegen. Wer an Vorhofflimmern und Diabetes leidet, benötigt laut Professor Schneider deshalb eine intensive Risikokontrolle und

eine der unheilvollen Allianz entsprechende Behandlung des Diabetes wie auch des Vorhofflimmerns. Die Situation verschärft sich nach Angaben des Kardiologen, wenn weitere Risikofaktoren wie ein Bluthochdruck und/oder Übergewicht hinzukommen. „Das ist jedoch leider sehr häufig der Fall“, erläutert der Herzspezialist.

Konsequenzen für die Behandlung

Die Situation hat Konsequenzen für die Behandlung: So muss einerseits der Diabetes besonders gut kontrolliert und

medikamentös eingestellt werden. Andererseits muss auch versucht werden, das Vorhofflimmern durch entsprechende therapeutische Maßnahmen in den Griff zu bekommen und wieder für einen normalen Herzrhythmus, den sogenannten Sinusrhythmus, zu sorgen.

Möglich ist dies eventuell durch Medikamente, die den Rhythmus normalisieren oder durch eine Kardioversion, also eine Behandlung mit Elektroschocks, die das Herz wieder in den richtigen Takt bringen. Ein weiteres Verfahren ist die Katheterablation, bei der Störfelder der Rhythmusentstehung im Herzen verödet werden.

Die Bildung von Blutgerinnseln verhindern

Auch wenn das Herz wieder im richtigen Takt schlägt, bleibt

das Schlaganfallrisiko hoch. Denn das Vorhofflimmern kann sich unbemerkt erneut entwickeln. Dann ist die Gefahr wieder hoch, dass sich im Vorhof ein Blutgerinnsel bildet, das mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangt und einen Schlaganfall hervorruft. Deshalb müssen Menschen, die ein Vorhofflimmern entwickelt haben, dauerhaft Medikamente einnehmen, die die Blutgerinnung hemmen und somit verhindern, dass sich Blutgerinnsel im Vorhof bilden. Das ist umso wichtiger, je mehr Risikofaktoren – wie beispielsweise der Diabetes – das erneute Auftreten von Vorhofflimmern triggern.

„Wir haben inzwischen verschiedene Medikamente zur Blutverdünnung zur Verfügung“, berichtet Professor Schneider. Bevorzugt eingesetzt werden nach seinen Worten moderne Gerinnungshemmer, deren Wirkung anders als bei früheren Präparaten nicht durch regelmäßige Blutuntersuchungen kontrolliert werden muss.

„Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung bei Menschen mit Typ 2-Diabetes.“



Therapietreue ist gefragt

Mit den modernen Hemmstoffen der Blutgerinnung ist es nach Angaben des Kardiologen möglich geworden, die Behandlung gezielt auf die individuelle Situation des Patienten auszurichten. Zum Beispiel wird man laut Schneider bei Patienten mit Vorhofflimmern und Diabetes einen Wirkstoff wählen, der nicht die beim Diabetiker per se gefährdeten Nieren weiter in Bedrängnis bringt. „Um optimal geschützt zu sein, ist es allerdings sehr wichtig, dass die jeweiligen Medikamente zuverlässig entsprechend der Anweisung des Arztes eingenommen werden“, betonte Professor Schneider. abschließend.

¹ Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2019, www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de



SERIE ATEMTRAINING

Frischer Wind für Herz und Lunge

ATEMTRAINING
BEI VORHOFFLIMMERN

Beim Treppensteigen oder auch bei der im Frühjahr anstehenden Gartenarbeit kurzatmig zu werden, kann viele Ursachen haben. Die Palette reicht von mangelndem körperlichem Training über deutliches Übergewicht bis hin zu einer Erkrankung der Atemwege.

Atemnot kann aber auch die Folge einer Herzerkrankung sein. Speziell das Vorhofflimmern geht häufig mit Kurzatmigkeit schon bei geringen Belastungen einher und mit einer insgesamt eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit. Denn wenn das Herz nicht mehr im richtigen Takt schlägt, wird das Blut nicht mehr mit voller Kraft durch den Körper gepumpt. Es kommt zu einem Mangel an Sauerstoff im Gewebe und damit zu Luftnot und einer eingeschränkten Belastbarkeit.

Durch ein spezielles Atemtraining lassen sich die Beschwerden lindern. In den ersten beiden Teilen ging es darum, Luftnot durch gezielte, eingeübte Atemtechniken in der Akutsituation zu bessern. Für diesen dritten und letzten Teil hat der Physiotherapeut Christian Neuwahl aus Düsseldorf zwei Übungen zusammengestellt, mit denen Menschen mit Vorhofflimmern auf lange Sicht die Effizienz der Atmung unterstützen können.

ÜBUNG 1

Die Nasenstenose –
Kräftigung des Zwerchfells

Das Zwerchfell ist ein wichtiger „Motor“ der Atmung. Ist es gut trainiert, läuft die Atmung energiesparend und effizient ab. Daher ist eine bewusste Kräftigung des Zwerchfells zur langfristigen Verbesserung der Atmung und der Leistungsfähigkeit sinnvoll.

So geht's: Beginnen Sie zunächst damit, ein Nasenloch mit einem Finger zuzudrücken und durch die Nase einzuatmen. Sie werden merken, dass dies schwieriger ist als normalerweise. Denn das Zwerchfell muss hierbei deutlich mehr Arbeit leisten und wird so wie ein Muskel trainiert. Wiederholen Sie die Übung für jedes Nasenloch täglich 6 bis 15 Mal, im Idealfall sogar mehrmals täglich.

Die Übung lässt sich noch intensivieren, indem beide Nasenlöcher nur zur Hälfte zugehalten werden und dennoch weiter durch die Nase geatmet wird. Wiederholen Sie dies wiederum 6 bis 15 Mal.

Doch Vorsicht: Da die Übung für das Zwerchfell sehr anspruchsvoll ist, sollten Sie sicherstellen, nur im entspannten Zustand zu trainieren. Diese Übung eignet sich nicht in einer akuten Situation mit Luftnot!

ÜBUNG 2

Erleichterte Atemarbeit –
Entspannung der Halsmuskeln

Die vorderen Halsmuskeln übernehmen viel Arbeit bei der Atmung und sind daher bei Luftnot oft stark angespannt. Es ist daher sinnvoll, diese Muskelpartie regelmäßig durch gezielte Übungen zu entspannen.

So geht's: Ziehen Sie zunächst im Stand den Schultergürtel der zu dehnenden Halsseite nach unten, indem Sie die zugehörige Hand weit nach unten schieben. Dann neigen Sie den Kopf zur gegenüberliegenden Seite. Von hier aus gibt es zwei Möglichkeiten, die jeweils verschiedenen Muskeln dehnen: Wenn Sie den geneigten Kopf zusätzlich in den Nacken legen, bewirkt das eine intensive Dehnung der vorderen Nackenbeuger. Halten Sie die Dehnung für mindestens 30 Sekunden. Sie können ferner beim zur Seite geneigten Nacken den Kopf zur Gegenseite drehen. So dehnen Sie einen weiteren Muskel. Auch diese Dehnung sollten Sie 30 Sekunden halten.



Herzhaft genießen

Gesund essen – vital leben

Im Frühjahr ist unsere Kost eher leicht, sollte aber dennoch abwechslungsreich sein und reich an Salat und Gemüse. Nachfolgend zwei Rezepte, die sich gut für die gesunde Frühjahrsküche eignen:



Antipasti Gemüse mit Kartoffel-Carpaccio

Zutaten für 2 Personen

- 1 gelbe oder rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2-3 Champignons
- 200 g Kartoffeln
- 10 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Blattpetersilie

1 Zucchini und Aubergine waschen und in 1 cm große Scheiben schneiden. Die Paprika in vier gleichmäßig große Stücke teilen und entkernen. Die Champignons vierteln und scharf anbraten, am besten mit ein wenig Pflanzenöl (kaltgepresstes Olivenöl verbrennt zu schnell und hinterlässt einen leicht bitteren Geschmack). Die Champignons auf ein Backblech legen, das übrige Gemüse nach und nach braten und ebenfalls auf das Backblech legen.

2 Die Kartoffeln in hauchfeine Scheiben schneiden und im Backofen 15 Minuten bei 200 °C Umluft backen. Die Kartoffeln wie auch das Gemüse auf dem Blech mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch abschmecken. Die Paprika zusätzlich mit ein wenig Honig beträufeln, was ihr Bitterkeit nimmt und eine gesunde Süße gibt.

3 Vorbereitetes Gemüse und Kartoffeln kurz vor dem Servieren für etwa 3 Minuten im Backofen bei 180 °C erhitzen, etwas Blattpetersilie zugeben und servieren.

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Kalbsbäckchen
- 50 g Möhren
- 30 g Sellerie
- 20 g Gemüsezwiebeln
- 30 g Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- 1 Esslöffel Speisestärke
- Salz, Pfeffer



Geschmorte Kalbsbäckchen

UNSER TIPP

Viel Gemüse zu essen, ist gesund. Es versorgt unseren Körper mit wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffen.



1 Die Kalbsbäckchen salzen und in etwas Pflanzenöl scharf von allen Seiten anbraten. Das Gemüse schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und das Gemüse in derselben Pfanne anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten.

2 Fleisch und Gemüse in einen großen Bräter geben, salzen und pfeffern und mit dem

Rotwein übergießen und alles bei 220 °C für zirka zwei Stunden abgedeckt im Ofen schmoren.

3 Wenn es zart ist, das Fleisch aus dem Sud nehmen und das Gemüse abseihen. Den Sud mit etwas Speisestärke binden und Fleisch und Gemüse wieder zugeben. Die geschmorten Kalbsbäckchen zusammen mit einer Beilage wie zum Beispiel Kartoffelpüree oder Naturreis servieren.

Die vorgestellten Rezepte wurden entwickelt von Kazim Bukhari (Foto rechts), Küchenchef im Restaurant NOA in Köln, und seinem langjährigen Sous-Chef Jochen Klemenz (Foto links).



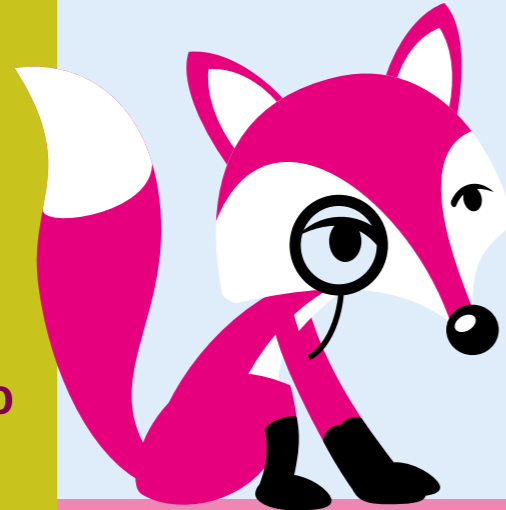
GUT ZU WISSEN

Trockene warme Luft: Erhöhtes Schlaganfallrisiko

Das Wetter wirkt sich offenbar auch auf die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls aus: Wer ein hohes Risiko besitzt, ist vor allem an Tagen mit trockener warmer Luft gefährdet. Dann steigt laut einer aktuellen Studie deutscher Wissenschaftler die Gefahr, dass sich ein durch Thromben verursachter Schlaganfall (Hirninfrakt) ereignet. Das Risiko für eine Hirnblutung ist dann jedoch vermindert.

Umgekehrt ist es, wenn trockene kühle Luftmassen unser Wetter bestimmen: Dann steigt die Wahrscheinlichkeit für Hirnblutungen, es kommt jedoch seltener als sonst zu einem Hirninfrakt.

Quelle: Ertl M et al., Cerebrovasc Diseases 2019; 47: 275-284



MEDI PEDIA

Wer unter Vorhofflimmern leidet, tut gut daran, sich über die Hintergründe der Erkrankung und deren Behandlung zu informieren. Die beste Informationsquelle ist das Gespräch mit dem Arzt. Darin kann man auch nach weiteren seriösen Informationsquellen fragen.

Kennen Sie Ihren Puls?

Vorhofflimmern lässt sich in aller Regel am Pulsschlag ertasten. Der Herzschlag rast und der Pulsschlag ist unregelmäßig, das Herz scheint zu stolpern. Doch was genau ist der Puls? Wie fühlt man ihn? Wann sollte man das tun und was ist ein normaler Puls? Wann sollte man ärztlichen Rat suchen?

Antworten auf diese Frage gibt das Kompetenznetz Vorhofflimmern auf seiner Webseite (www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de) unter dem Stichwort "Puls-Check-Karte". Dort findet man auch konkrete Informationen, wie der Pulsschlag zu erfassen und zu dokumentieren ist.



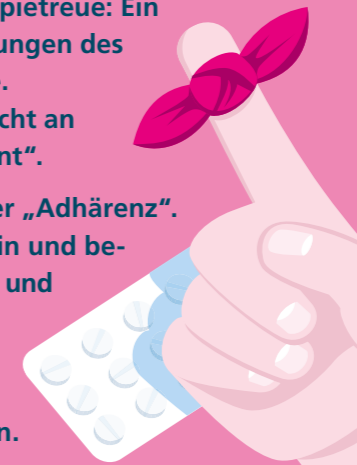
www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de

Sind Sie therapietreu?

Medikamente können die erwartete Wirkung nur entfalten, wenn sie tatsächlich eingenommen werden. Das ist eine Binsenweisheit. Dennoch halten sich viele Patienten hinsichtlich der Medikamenteneinnahme nicht an die Anweisung des Arztes. Sie sind somit nicht therapietreu, zeigen keine Compliance, so der Fachbegriff.

Der aus dem Englischen kommende Begriff „Compliance“ bedeutet wörtlich übersetzt „Beachtung“ oder „Einhaltung“. Er beschreibt in der Medizin die Therapietreue: Ein Patient, der sich strikt an die Empfehlungen des Arztes hält, hat eine hohe Compliance. Umgekehrt gilt ein Patient, der sich nicht an die Anordnung hält, als „non-compliant“.

Etwas weiter gefasst ist der Begriff der „Adhärenz“. Er bezieht den Patienten stärker mit ein und beschreibt, ob die gemeinsam von Patient und Arzt vereinbarten Behandlungsmaßnahmen nach besten Möglichkeiten des Patienten umgesetzt und die Therapieziele konsequent verfolgt werden.



Rund
30.000

Schlaganfälle jährlich gehen auf das Konto von Vorhofflimmern.

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

Quelle: Deutsche Herzstiftung, www.herzstiftung.de / Presse / Pressemitteilungen / Oktober 2014, Schlaganfall durch unbemerktes Vorhofflimmern: mit Pulsmessung vermeidbar

WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass Diabetes ein Risikofaktor für Vorhofflimmern ist?

... dass in Deutschland rund eine Million Menschen an Vorhofflimmern leiden? Tendenz steigend.

... dass vor allem Symptome wie Herzrasen, Herzstolpern, Luftnot und Angstgefühle ein Vorhofflimmern anzeigen können?

... dass unser Herz 80.000 bis sogar 150.000 Mal am Tag schlägt? Auf eine 80-jährige Lebensdauer hochgerechnet sind das zirka drei Milliarden Herzschläge!

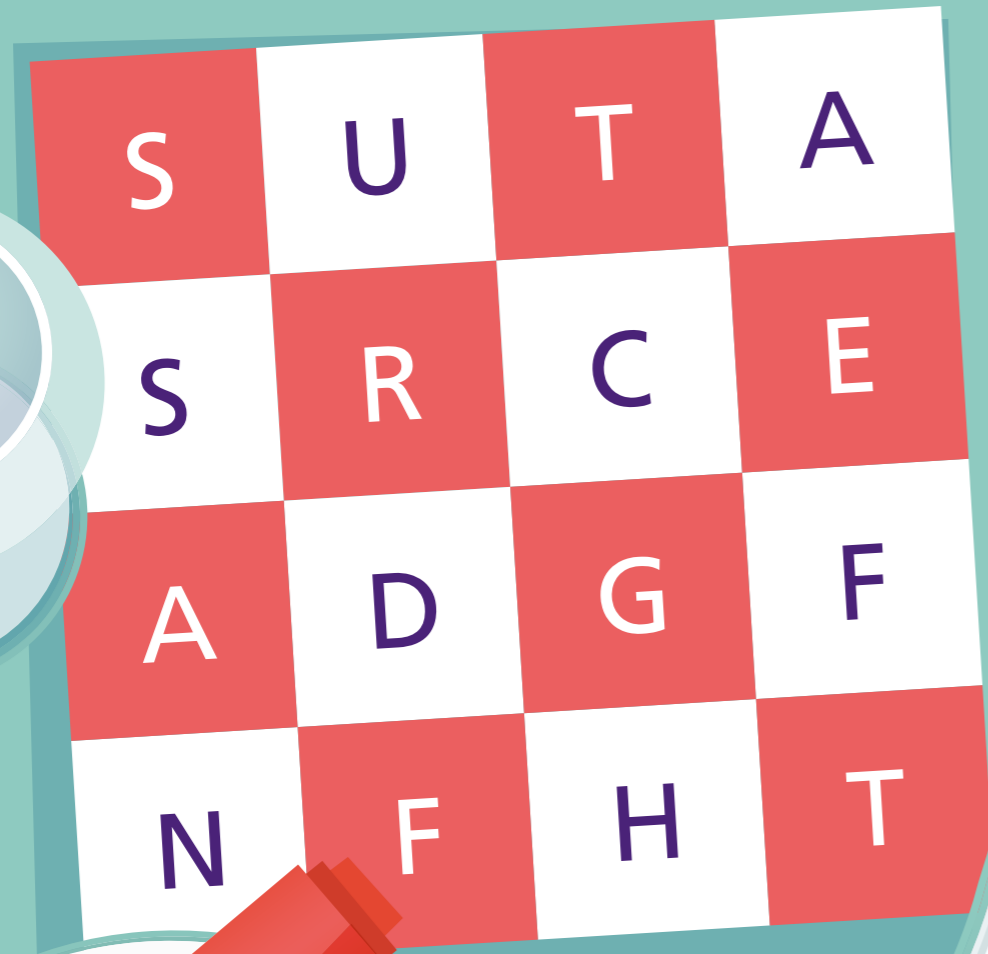
... dass gerinnungshemmende Medikamente das Schlaganfallrisiko bei Vorhofflimmern senken?

... dass die Behandlung des Vorhofflimmerns umso erfolgreicher gelingt, je besser der Patient über seine Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten informiert ist?

Kreuz & Quer

Der Rätselspaß
für Knobelfans

Die Buchstaben im Gitter ergeben, richtig zusammengesetzt, ein 16-buchstabiges Wort.
Finden Sie dieses und mindestens 10 weitere, kürzere Begriffe!



Lösung „Begriffe bilden“:
Das 16-buchstabile Wort lautet GASTFREUNDSCHAFT.
Unser Vorschlag für weitere Wortbildungen: Dachgarten,
danach, Durst, Erschaffung, Fruchttsaft, Sachtragen,
Schaden, Schandtat, Stadt, Straffung

© Deike Verlag

PULSSCHLAG 3× jährlich!

Vorschau Heft 15/2020

Darauf können Sie sich freuen!



UNSERE THEMEN:

SCHWERPUNKT

Vorhofflimmern im Internet

INTERVIEW

Wann ist Herzstolpern gefährlich

NEUE SERIE

*Hockergymnastik –
herzschonend wieder
fit werden*

ERNÄHRUNG

*Couscous-Salat und
Hähnchenbrust-Burger*

MEDIPEDIA

*Wissenswertes rund um das
Thema 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



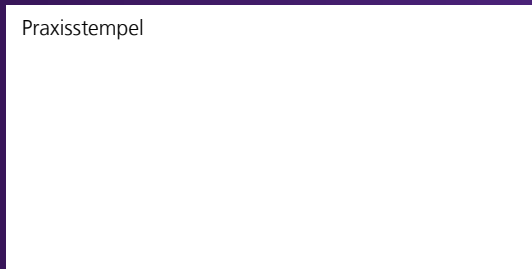
www.gegen-schlaganfall.de
www.pulsschlag-patientenmagazin.de
www.rote-karte-dem-schlaganfall.de

Rechtzeitig erinnert werden



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

Praxisstempel



Art.-Nr. 87161293



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