



PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern



AUF HERZ UND NIEREN: „TESTEN“

Regelmäßige
Kontrolluntersuchungen nutzen

Seite 3

VORHOFFLIMMERN
UND NIERENFUNKTION

*Herz und Niere sind eng
miteinander verknüpft*

Seite 4

IMPfung UND
COVID-19

*Impfen unter Antikoagula-
tion – was ist zu beachten?*

Seite 6

SERIE
HOCKERGYMNASTIK

*Herzschonend
zu mehr Fitness*

Seite 8

Inhalt

- 3 SCHWERPUNKT**
Auf Herz und Nieren: „Testen“
- 3 SPRECHSTUNDE**
Gerinnungshemmer
- 4 VORHOFFLIMMERN UND NIERENFUNKTION**
Herz und Niere sind eng miteinander verknüpft
- 6 IMPFUNG UND COVID-19**
Impfen unter Antikoagulation – was ist zu beachten?
- 8 SERIE HOCKERGYMNASTIK**
Herzschonend zu mehr Fitness
- 10 HERZHAFT GENIESSEN**
Gesund essen – vital leben
- 12 MEDIPEDIA**
Gut zu wissen
- 14 KREUZ & QUER**
Rätsel für Knobelfans

Liebe Patientin, lieber Patient,

rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer chronischen Nierenerkrankung. Allerdings wissen nur die Wenigsten, dass ihre Nierenleistung eingeschränkt ist. Denn wir schenken unseren Nieren zumeist wenig Aufmerksamkeit. Dabei kann eine chronische Nierenschwäche die Entwicklung anderer Krankheiten wie einen Schlaganfall sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedingen.

Ein wesentlicher Grund dafür, dass wir unsere Nierengesundheit oft wenig beachten, dürfte darin bestehen, dass sich eine nachlassende Funktion der Nieren – wie sie übrigens bei zunehmendem Alter typisch ist – lange Zeit nicht mit Beschwerden bemerkbar macht. Treten Symptome auf, können die Nieren unter Umständen schon massiv geschädigt sein.

Umso wichtiger ist es, die Nierenfunktion beim Arzt regelmäßig testen zu lassen. Das sollten insbesondere Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie etwa einem Vorhofflimmern beherzigen. Denn die Testergebnisse können unter anderem auch für die Wahl der Medikamente zur Behandlung des Vorhofflimmerns bedeutsam sein.

Weitere Informationen zum Zusammenhang zwischen Herz und Niere und zur Bedeutung regelmäßiger Kontrolluntersuchungen finden sich auf den folgenden Seiten dieser Ausgabe von PULSSCHLAG.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Bayer Vital Team

Quelle: <https://www.nierenstiftung.de/>

SCHWERPUNKT



UNSER
TITELTHEMA

Auf Herz und Nieren: „Testen“

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen nutzen

Soll etwas sorgfältig untersucht werden, spricht man im Volksmund davon, etwas „auf Herz und Nieren zu prüfen“. Diesen Grundsatz sollten sich Menschen mit Vorhofflimmern im wahrsten Sinne des Wortes zu Herzen nehmen. Denn die beiden Organe Herz und Niere stehen in einem engen Wechselspiel miteinander.

So leiden Menschen mit Vorhofflimmern überproportional häufig unter einer Nierenschwäche. Umgekehrt kann eine Nierenschwäche Herz-Kreislauf-Erkrankungen den Weg bereiten – das gilt auch für Herzrhythmusstörungen wie das Vorhofflimmern. Das ist vor allem bei einer chronischen Nierenschwäche, vom Arzt Niereninsuffizienz genannt, der Fall. Der Begriff bezeichnet eine langsame, meist über Jahre fortschreitende Abnahme der Entgiftungsfunktion der Nieren.

Von dieser Entwicklung spürt man zunächst meist nichts. Umso wichtiger ist es, die Nierenfunktion beim Arzt regelmäßig kontrollieren zu lassen. Ähnlich ist es beim Vorhofflimmern. Auch die Herzrhythmusstörung bleibt bei vielen Menschen lange Zeit unbemerkt. Das kann fatale Folgen haben, weil beim Vorhofflimmern ohne adäquate Behandlung ein deutlich erhöhtes Schlaganfallrisiko besteht. Dem lässt sich durch die regelmäßige Einnahme eines Blutgerinnungshemmers entgegenwirken. Voraussetzung ist jedoch, dass das Vorhofflimmern frühzeitig diagnostiziert wird. Grund genug also, sich bei seinem Arzt regelmäßig auf „Herz und Nieren“ testen zu lassen.

APROPOS: Anzeichen eines Vorhofflimmerns können gelegentlich bis häufig auftretendes Herzklopfen, Herzstolpern oder Herzrasen sowie ein unregelmäßiger Pulsschlag sein.

Quelle: <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/nierenschwaeche-chronisch/auswirkungen-komplikationen.html>

Sprechstunde

Gerinnungshemmer

Vorhofflimmern ist keine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung. Allerdings besteht das Risiko, dass sich im Herzen Blutgerinnsel (Thromben) bilden und mit dem Blutfluss ins Gehirn gelangen. Sie können dadurch einen Schlaganfall auslösen.

Menschen mit Vorhofflimmern wird deshalb üblicherweise ein Medikament verordnet, das die Blutgerinnung hemmt und damit die Thrombenbildung verhindert. Im Volksmund wird oft von einem „Blutverdünner“ gesprochen. Der Begriff ist nicht ganz richtig, da gerinnungshemmende Medikamente das Blut nicht „dünnen“ machen. Sie verhindern lediglich, dass die Blutplättchen sich zu einem Blutgerinnsel verklumpen.

Gerinnungshemmer schalten zudem die Gerinnungsfähigkeit des Blutes nicht vollständig aus, sondern setzen diese nur herab. Wer diese Medikamente entsprechend der ärztlichen Verordnung einnimmt, wird deshalb bei Verletzungen nicht verbluten. Allerdings kann es länger als üblich dauern, bis eine Blutung zum Stoppen kommt und bis sich Wunden verschließen.



UNSER TIPP:

Wer einen Gerinnungshemmer einnimmt, sollte besonders darauf achten, keine unnötigen Verletzungsrisiken einzugehen. Tragen Sie z. B. beim Radfahren einen Fahrradhelm und seien Sie generell vorsichtig bei verletzungsträchtigen Sportarten.

Quelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/was-sind-gerinnungshemmer-und-worauf-muss-man-achten.html>



Herz und Niere sind eng miteinander verknüpft

Mit zunehmendem Alter nimmt die Funktion unserer Nieren ab. Gleichzeitig steigt das Risiko, ein Vorhofflimmern zu entwickeln. Beide Phänomene sind oft miteinander verknüpft, wie Studien zeigen¹.

Je stärker die Nierenleistung abnimmt, umso häufiger treten Herzrhythmusstörungen und speziell Vorhofflimmern auf. Das belegt eine gemeinsame Analyse von drei Studien mit insgesamt knapp 16.800 Personen, die zunächst kein Vorhofflimmern aufwiesen. Über einen Zeitraum von 8,5 bis 12,5 Jahren wurde beobachtet, wie sich die Nierenleistung der Studienteilnehmer verändert. Gleichzeitig wurde untersucht, wie häufig ein Vorhofflimmern

auftritt. Dabei zeigte sich, dass die Wahrscheinlichkeit, ein Vorhofflimmern zu entwickeln, offenbar steigt, wenn die Nierenfunktion nachlässt.

Es besteht somit eine Assoziation zwischen einer eingeschränkten Nierenleistung und dem Vorhofflimmern, was jedoch nicht bedeutet, dass eine nachlassende Nierenfunktion die Ursache der



APROPOS

Erste Zeichen einer Nierenschwäche

Das Nachlassen der Nierenfunktion bleibt oft lange Zeit unbemerkt. Hellhörig werden sollte man bei folgenden möglichen Anzeichen²:

- ✓ Vermehrte Ausscheidung von wenig gefärbtem, hellem Urin
- ✓ Erhöhter Blutdruck
- ✓ Wassereinlagerungen (Ödeme) an den Beinen, um die Augen oder am ganzen Körper
- ✓ Ausscheiden von schäumendem Urin
- ✓ Roter Urin

Quelle: ² Internisten im Netz, <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/nierenschwaechе-chronisch/erste-anzeichen-symptome.html>

VALSALVA-MANÖVER

Vom Vorhofflimmern wieder in den Sinusrhythmus

Besteht das Vorhofflimmern nicht anhaltend, sondern tritt anfallsartig auf, gibt es gute Möglichkeiten, die Herzattacke durch allgemeine Maßnahmen zu beenden und das Herz wieder in den normalen Sinusrhythmus zu bringen.

Üblicherweise beginnt das Vorhofflimmern damit, dass Beschwerden wie Herzklopfen, Herzrasen und Herzstolpern nur hin und wieder für einen begrenzten Zeitraum auftreten. Die Mediziner sprechen dann von einem paroxysmalen, einem praktisch anfallsartig auftretenden Vorhofflimmern. Durch spezielle Manöver, die sogenannten Valsalva-Manöver, kann dann versucht werden, das Herz zu beruhigen und ihm wieder zu seinem normalen Takt zu verhelfen.

Der Pressdruck-Versuch

Die bekannteste Maßnahme ist der sogenannte Pressdruck-Versuch. Mit diesem Manöver wird versucht, den Druck im Brustkorb zu steigern. Dadurch lässt sich der Vagusnerv, der maßgeblich die Weiterleitung der elektrischen Reize im Herzen verlangsamt, stimulieren. Erhöht werden kann der Druck im Brustraum zum Beispiel, indem man den Mund schließt, die Nase zuhält und gleichzeitig versucht, mit Druck gegen Mund und Nase auszuatmen, ähnlich wie beim Pressversuch zum Druckausgleich in einem Flugzeug. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich auf den Rücken zu legen, den Oberkörper etwas aufzurichten und bei angespannten Bauchmuskeln in den Bauch hineinzupressen¹.

Kältereize einsetzen

Auch durch Kältereize kann der Vagusnerv stimuliert werden. So kann es hilfreich sein, bei einem kurzfristig auftretenden Vorhofflimmern schnell ein Glas eiskaltes Wasser, am besten kohlendioxidhaltiges, zu trinken und/oder sich ein eisgekühltes, feuchtes Handtuch auf das Gesicht zu legen¹. Auch das Lutschen eines Eiswürfels kann helfen, das Herz wieder in den richtigen Takt zu bringen. Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit solcher Maßnahmen fehlen jedoch bislang.

Herzrhythmusstörung ist. Denn zur Klärung dieser Frage war die Studie nicht konzipiert worden. Zudem kann es möglich sein, dass die gleichen Risikofaktoren – wie etwa ein Diabetes und/oder Bluthochdruck – einerseits die Nieren schädigen und andererseits das Herz aus dem Takt bringen.

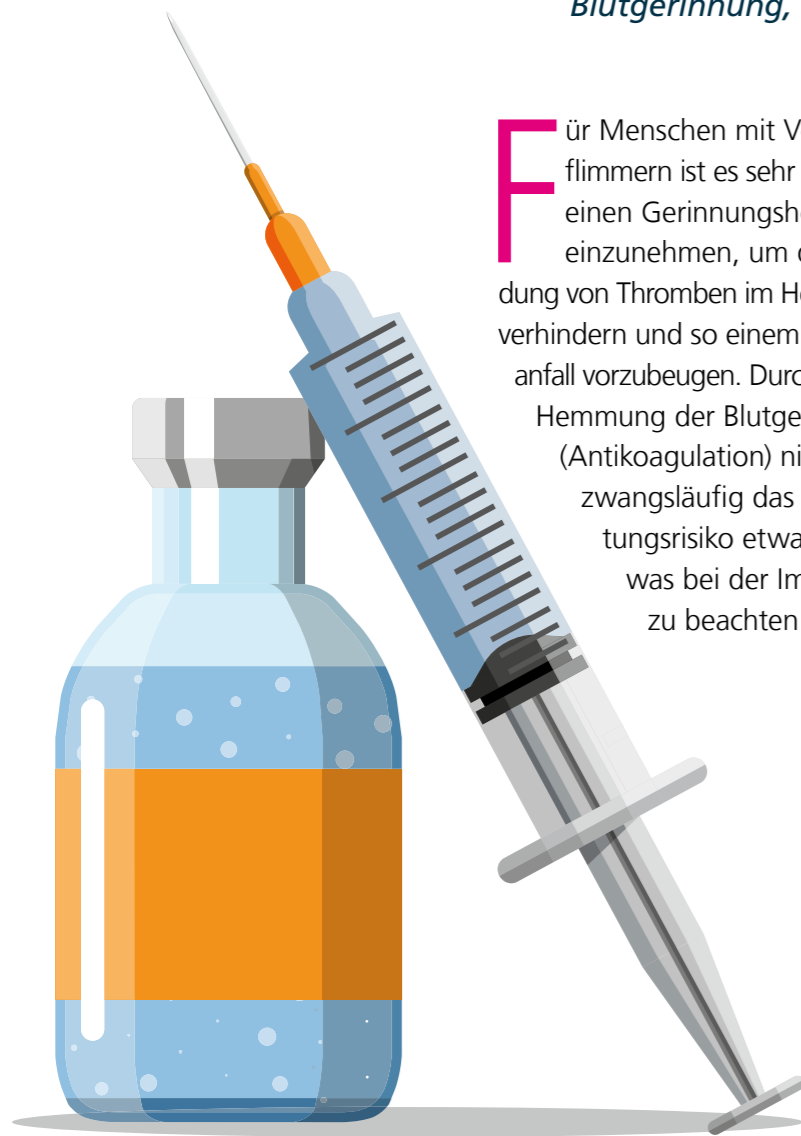
Das Studienergebnis signalisiert, dass Menschen mit Vorhofflimmern besonders achtsam hinsichtlich ihrer Nieren sein sollten und vice versa. Insofern sollten entsprechende Kontrolluntersuchungen beim Arzt konsequent wahrgenommen sowie Risikofaktoren für Herz und Nieren unbedingt abgebaut werden. Zudem ist es ratsam, bei der medikamentösen Therapie einer Erkrankung wie dem Vorhofflimmern Medikamente zu wählen, die kein Risiko für die Nieren darstellen. Im Zweifelsfall sollte man dies mit seinem Arzt besprechen.

Quelle: ¹ Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK), <https://www.kardiologie.org/herzrhythmusstoerungen/mit-nachlassender-nierenfunktion-steigt-das-risiko-fuer-vorhoffli/14217138#>

Quelle: ¹ IQWiG Gesundheitsinformation, <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-wird-eine-anfallsartige-vorhofftachykardie-behandelt.html>

Impfen unter Antikoagulation – was ist zu beachten?

Sehnsüchtig wurde auf einen Impfstoff gegen das Virus SARS-CoV-2 als Lösung der Pandemie-Probleme gewartet. Inzwischen ist mehr Impfstoff als noch vor Monaten verfügbar und es kann mehr Menschen als bisher ein Impfangebot gemacht werden. Doch was ist bei der Impfung zu beachten? Und was sollten Menschen wissen, die aufgrund eines Vorhofflimmerns Antikoagulanzen, also Hemmstoffe der Blutgerinnung, einnehmen?



Für Menschen mit Vorhofflimmern ist es sehr wichtig, einen Gerinnungshemmer einzunehmen, um die Bildung von Thromben im Herzen zu verhindern und so einem Schlaganfall vorzubeugen. Durch die Hemmung der Blutgerinnung (Antikoagulation) nimmt zwangsläufig das Blutungsrisiko etwas zu, was bei der Impfung zu beachten ist.

Feine Injektionskanüle wählen

Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) hat daher explizit Empfehlungen für eine Impfung gegen SARS-CoV-2 unter einer Antikoagulation formuliert¹. Generell empfiehlt die STIKO darin, die Impfung mit einer sehr feinen Injektionskanüle vorzunehmen und anschließend die Einstichstelle für mindestens zwei Minuten mit einer Art Druckverband zu komprimieren.

Art des Gerinnungshemmers beachten

Die Impfkommission weist außerdem darauf hin, dass die Impfung stets intramuskulär, also in den Muskel und nicht beispielsweise unter die Haut (subkutan) erfolgen sollte. Allerdings sind dabei Unterschiede

hinsichtlich der Art des Gerinnungshemmers, der eingenommen wird, zu beachten.

Denn bei den früher üblichen sogenannten Vitamin-K-Antagonisten (bekannt vor allem als Marcumar®) dürfen wegen des Risikos massiver Blutungen generell keine intramuskulären Injektionen vorgenommen werden. Das gilt für alle Impfungen gegen COVID-19. Bei den modernen nicht-Vitamin-K-abhängigen Antikoagulanzen (NOAK) besteht diese Einschränkung nicht.

Anders als bei den Vitamin-K-Antagonisten können Menschen mit Vorhofflimmern, die zur Gerinnungshemmung ein NOAK einnehmen, die Tabletteneinnahme außerdem am Tag der Impfung bis nach der Injektion verschieben und müssen keine Dosis auslassen. Erfolgt die Einnahme der Tablette zum Beispiel morgens, kann bei einer Impfung am Vormittag die Tabletteneinnahme an diesem Tag problemlos auf die Mittagszeit oder den Nachmittag verschoben werden. Dadurch lässt sich das Blutungsrisiko weiter minimieren, ohne dass die Schutzwirkung in puncto Schlaganfall verloren geht.

APROPOS

Auch nach einer Impfung gegen SARS-CoV-2 sind weiterhin die üblichen Schutzmaßnahmen zur Verhinderung einer Infektion zu beherzigen. Hierbei ist es wichtig²:

- den Kontakt zu Covid-19-Erkrankten zu meiden und ebenso den Kontakt zu Menschen mit vermeintlichen Erkältungssymptomen
- möglichst generell 1,5 oder besser noch 2 Meter Abstand zu Mitmenschen zu halten
- die AHA+L+A-Regeln einzuhalten: Abstand halten, Hygiene beachten, Alltagsmaske (Mund-Nasen-Bedeckung) tragen und in geschlossenen Räumen regelmäßig lüften
- regelmäßig die Hände mit Seife und warmem Wasser mindestens 20 Sekunden lang zu waschen und/oder zu desinfizieren
- möglichst zu vermeiden, Augen, Nase und Mund zu berühren
- oft genutzte Oberflächen wie Türklinken, Lichtschalter etc. mit einem Desinfektionsmittel zu reinigen
- bei Fieber (> 37,8 °C), Husten oder einem Atemwegsinfekt zu Hause zu bleiben und gegebenenfalls den Arzt zu konsultieren

Wie im Einzelfall konkret vorzugehen ist, sollte vor dem Impftermin mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Verlängerte Nachbeobachtungszeit

Üblicherweise wird nach der COVID-19-Impfung eine Nachbeobachtungszeit von etwa

15 Minuten empfohlen. Bei Patienten unter der Antikoagulation rät die STIKO, die Nachbeobachtungszeit sicherheitshalber auf bis zu 30 Minuten zu verlängern.

Quelle: ¹ STIKO-Empfehlung zur COVID-19-Impfung; Epidemiologisches Bulletin 2/2021 vom 14. Januar 2021
² Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

SERIE HOCKERGYMNASTIK

Herzschonend zu mehr Fitness



Christian Neuwahl ist staatlich geprüfter Physiotherapeut. Er arbeitet als Dozent zum Thema Bewegungserziehung für Physiotherapiestudenten an der Hochschule Fresenius und behandelt als selbstständiger Physiotherapeut unter anderem Patienten mit verschiedensten Herzerkrankungen.

TEIL 3: TRAINING DES OBERKÖRPERS

Menschen mit Vorhofflimmern leiden infolge der Herzrhythmusstörung oftmals stark unter einer eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit. Umso wichtiger ist es, ein schonendes Training zu absolvieren. Das geht unter anderem in Form der Hockergymnastik, wobei in dieser Ausgabe Beispiele für ein Training des Oberkörpers dargestellt werden.

Beim Training des Oberkörpers sollte man allerdings unbedingt auf seinen Körper achten, wenn man die Arme über Kopfhöhe bewegt. Denn dabei strömt vermehrt Blut zum Herzen, weshalb ein geschwächtes Herz mit der höheren Belastung möglicherweise überfordert wird. Treten bei diesen Bewegungen Schwindel oder Atemnot auf, sollte man die Arme maximal auf Augenhöhe anheben.

ÜBUNG 1

Arme seitlich kreisen



So geht's: Im aufrechten Sitz auf einem Hocker oder Stuhl die Arme seitlich vom Körper weg ausstrecken. Unter Beibehaltung dieser Höhe die Arme zehn Mal in kleinen Kreisen vorwärts und danach direkt zehn Mal rückwärts bewegen.

Diese Kreisbewegungen können kombiniert werden mit einem gleichzeitigen Nach-vorne-Führen beider Arme auf gleicher Höhe. Beim Rückwärts-Kreisen die Arme wieder nach hinten bringen.

Die Übung kann in zwei bis drei Serien wiederholt werden. Zwischen den Serien eine Pause von etwa 60 Sekunden einlegen.



ÜBUNG 2

Arme und beine berühren

So geht's: Zur Förderung der Koordination können die beschriebenen Übungen mit weiteren Elementen kombiniert werden. Zum Beispiel die Arme auf dem Hocker aufrecht sitzend etwa 90 Grad abwinkeln und gleichzeitig ein Knie anheben und die gegenüberliegende Hand an dieses Knie heranführen. Mit Absenken des Knies den Arm wieder nach außen abwinkeln. Anschließend diese Übung auf der anderen Seite entsprechend durchführen.



Beim Zusammenführen von Hand und Knie kann man zur Steigerung des koordinativen Anspruchs den Oberkörper in eine Beugung führen. Beim Zurückführen von Arm und Knie wieder in eine Streckung gehen.

Die Übung kann in zwei bis drei Serien wiederholt werden. Zwischen den Serien eine Pause von etwa 60 Sekunden einlegen. Pro Serie jede Seite 10 Mal zusammenführen.

ÜBUNG 2

Kräftigung der Arme

So geht's: Die nachfolgende Übung soll die Armmuskulatur kräftigen. Sie ist wichtig für viele Alltagsbewegungen wie zum Beispiel das Herausnehmen von Geschirr aus dem Schrank oder das Abstützen an den Armlehnen des Stuhls beim Aufstehen.



Zum Training der Armmuskulatur aufrecht auf einem Stuhl oder Hocker Platz nehmen und das Ende eines Widerstandbands (Theraband®) in jeweils einer Hand festhalten. Das Band wie die Sehne eines Bogens auf Brusthöhe spannen. Eine Hand als Faust geschlossen vor der Brust halten und die andere, zu trainierende Hand im Ellbogengelenk gegen den Widerstand nach vorne strecken. Langsam und kontrolliert den Arm zurückführen. Nach 10 bis 15 Wiederholungen die Seite wechseln.

Die Übung kann in zwei bis drei Serien wiederholt werden. Zwischen den Serien eine Pause von etwa 30 Sekunden einlegen.

Herzhaft genießen

Rezepte „Vegane Heimatküche“

Vegane Kost ist angesagt und immer mehr Menschen ernähren sich aktuell vegan. Oft aber fehlen uns Ideen, wie man sich vielseitig ohne Fisch und Fleisch sowie andere tierische Produkte ernähren kann. Anregungen für schmackhafte vegane Gerichte bieten die nachfolgenden Rezepte.



Gurkensalat mit Kichererbsen

Zutaten

- 1 Salatgurke
- ¼ rote Zwiebel
- 4 EL frischer gehackter Dill
- 150 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 100 g ungesüßter Sojajoghurt
- 2 EL Kräuternessig
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Salatgurke waschen und die Enden abschneiden. Anschließend die Gurke mit einer Reibe oder Küchenmaschine in dünne Scheiben hobeln und die Scheiben in eine große Schüssel geben.

2 Die Zwiebel abziehen, vierteln und in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit 3 EL Dill zu den Gurkenscheiben geben. Den restlichen Dill für die Dekoration beiseite stellen.

3 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Anschließend kurz abspülen und abtropfen lassen. Dann den Sojajoghurt, den Kräuternessig sowie die Kichererbsen hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.

4 Mit dem Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gurkensalat mit dem übrigen Dill dekorieren und bis zum Servieren abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Spinatspätzle mit Tomatencremesoße

1 Für den Teig den Spinat mit 2 EL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur unter Rühren erhitzen. Alle weiteren Zutaten für den Teig in eine große Schüssel geben. Den Spinat hinzufügen und die Mischung mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig vermengen.

2 Einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen. Das Wasser bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Den Teig durch eine Spätzlereibe in das Wasser gleiten lassen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abnehmen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist und die Spätzle beiseite stellen.

3 Für die Soße die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die fertig angeschwitzten Zwiebeln gut mit dem Mehl verrühren. Anschließend zuerst den Mandeldrink angießen, danach die Tomaten untermischen. Die Soße bei mittlerer Temperatur kurz aufkochen, dann etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zum Schluss das Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur anrösten. Die Spätzle auf Tellern anrichten und die Soße darüber geben. Mit dem Basilikum und den Pinienkernen dekorieren und servieren.

Zutaten

Für den Teig

- 150 g gehackter TK-Spinat
- 200 g Weizenmehl Typ 550
- 40 g Hartweizengrieß
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Salz
- 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Für die Soße

- 1 Zwiebel
- 20 ml Rapsöl
- 4 mittelgroße Tomaten
- 20 g Weizenmehl Typ 550
- 200 ml ungesüßter Mandeldrink
- 2 EL Pinienkerne
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- einige Blätter frisches Basilikum



Die vorgestellten Rezepte sind dem Buch „Vegane Heimatküche“ von der Foodbloggerin Caroline Löße entnommen. Das Buch bietet 50 vegane und modern interpretierte traditionelle Gerichte.

Christian Verlag München, 192 Seiten, ca. 100 Abb., Kosten 24,99 Euro, ISBN: 978-3-95961-411-5

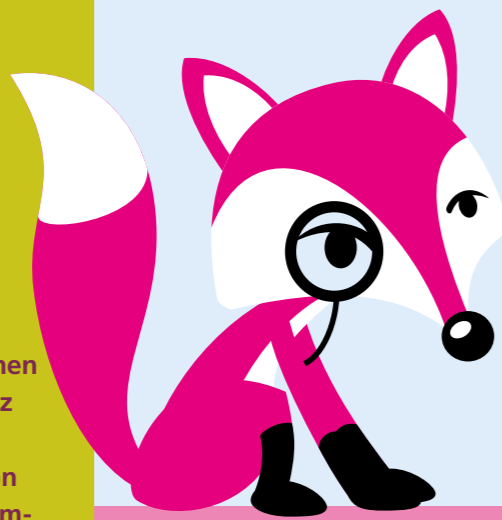
GUT ZU WISSEN

Früherkennung per Rhythmuspflaster

Häufig macht das Vorhofflimmern keine oder kaum Beschwerden. Viele Menschen spüren nicht, wenn ihr Herz aus dem Takt gerät. Man spricht in solchen Fällen von einem „stummen Vorhofflimmern“. Es ist schwer diagnostisch zu erfassen.

Neue Möglichkeiten der Früherkennung bietet ein sogenanntes Rhythmuspflaster, wie eine aktuelle Studie gezeigt hat. Dabei wurden mehr als 850 Patienten mit Bluthochdruck, aber ohne bekanntes Vorhofflimmern zweimal für jeweils zwei Wochen ein Pflaster auf die Brust geklebt, mit dem jeder Herzschlag aufgezeichnet werden kann. Die Studie zeigte, dass das Vorhofflimmern durch das Rhythmuspflaster zehn Mal häufiger als bei einer Standardversorgung erkannt wurde. Die Vorhofflimmer-episoden, die mit dem Pflaster entdeckt wurden, hielten meist über mehrere Stunden an. Bisher ist das Rhythmuspflaster jedoch noch nicht auf dem deutschen Markt erhältlich.

Quelle: Gladstone DJ et al., JAMA Cardiol 2021, doi:10.1001/jamacardio.2021.0038

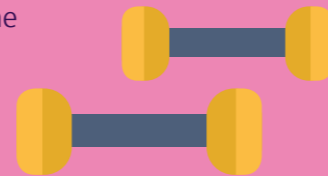


MEDIPEDIA

Je früher eine Gesundheitsstörung erkannt wird, umso besser kann sie meist behandelt und umso besser kann Folgeerkrankungen vorgebeugt werden. Ein Beispiel ist das Vorhofflimmern. Werden die Patienten früh mit einem Gerinnungshemmer behandelt, so wird das Risiko eines Schlaganfalls als Folge der Herzrhythmusstörung deutlich gesenkt.

Schlaganfall: Reha als Hilfe zurück ins Leben

Kommt es beispielsweise als Folge des Vorhofflimmerns zu einem Schlaganfall, kann eine Reha-Behandlung zum Erhalt eines selbstbestimmten Lebens der Patienten beitragen. Gezielte Sportangebote können dabei helfen, den Betroffenen ihre Mobilität zu erhalten oder diese zurückzugewinnen. In Nordrhein-Westfalen wurde deshalb jetzt eine Initiative für mehr Reha-Sportangebote gestartet. Landesweit sollen dazu in den kommenden zwei Jahren 70 neue Sportgruppen ins Leben gerufen werden. Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft begrüßt die Initiative, die unter der Schirmherrschaft der Deutschen Schlaganfall-Hilfe steht. Sie spricht sich explizit dafür aus, das Konzept bundesweit auszuweiten.



Adhärenz – das Therapieziel erreichen

Bekommt man als Patient ein Medikament verordnet, verfolgt der Arzt mit dem Ausstellen des Rezepts ein konkretes Ziel, beispielsweise die Vorbeugung eines Schlaganfalls beim Vorhofflimmern. Der Arzt geht zugleich davon aus, dass der Patient das ihm verordnete Medikament tatsächlich einnimmt, um das Therapieziel zu erreichen. Therapietreue – so nennt man das Phänomen, dass Patienten zuverlässig der ärztlichen Verordnung Folge leisten. Wissenschaftlich ist von der „Adhärenz“ die Rede. Der Begriff bedeutet, dass der Patient sich an bestimmte, mit seinem Arzt besprochene Verhaltensregeln oder Einnahmeregeln bei Medikamenten hält, also „therapietreu“ ist. Als Non-Adhärenz wird es hingegen bezeichnet, wenn sich Patienten nicht an die ärztlichen Handlungsanweisungen halten.



Zusammen wiegen unsere beiden Nieren nur rund

260g

Sie werden täglich von rund
1.800 Litern
Blut durchströmt

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: <https://nierenrechner.de/index.php?page=gesunde-niere>

WUSTEN SIE SCHON ...

... dass einige Medikamente das Nierengewebe schädigen können?

... dass Diabetes eine häufige Ursache einer chronischen Nierenschwäche ist?

... dass die Nieren als wichtiges Ausscheidungsorgan des Körpers auch viele Medikamente und deren Abbauprodukte filtern und ausscheiden?

... dass unsere Nieren nicht nur das Blut filtern und reinigen, sondern auch den Wasser- und Salzhaushalt des Körpers regulieren?

... dass sich eine Nierenschwäche schleichend entwickelt?

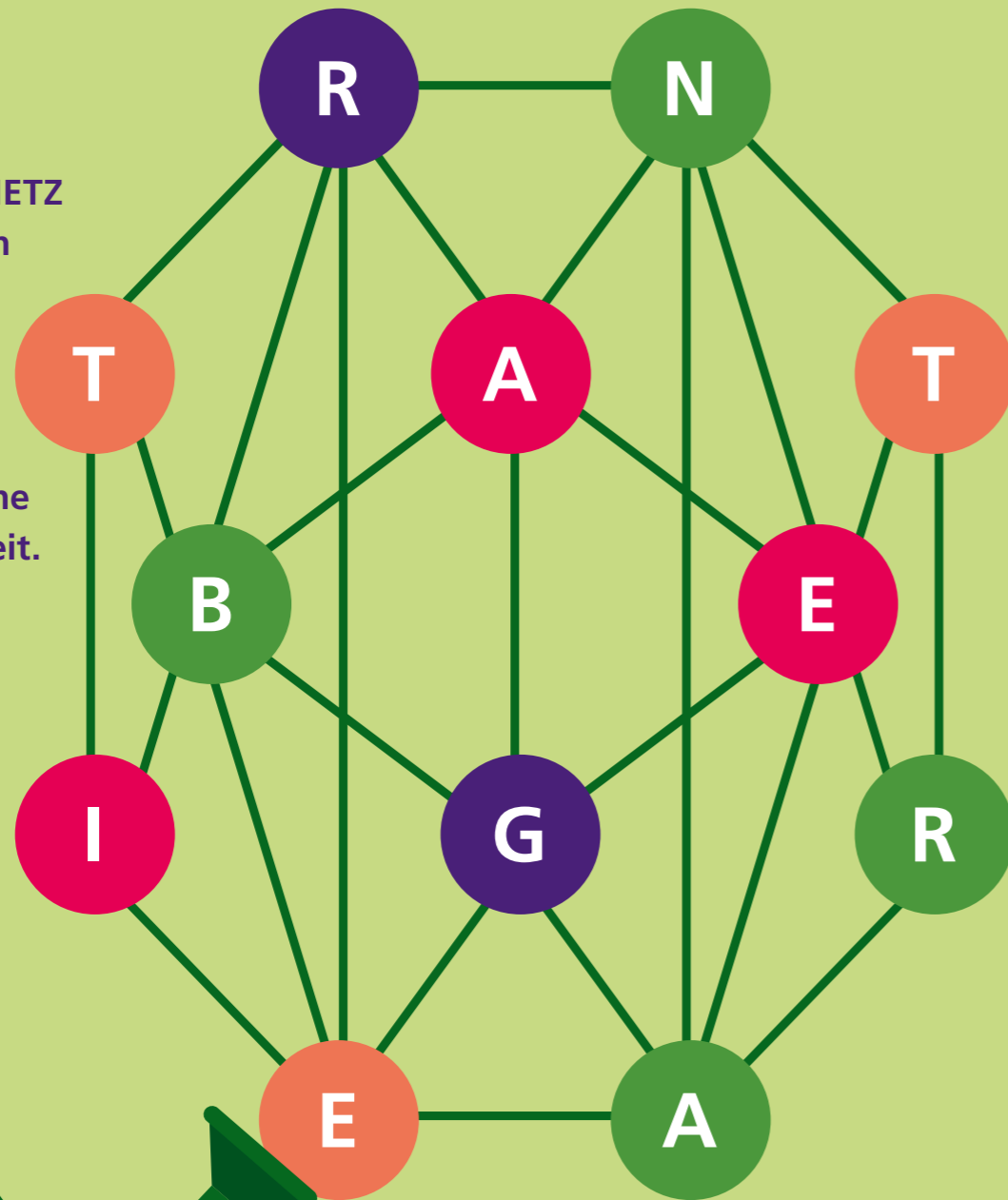
... dass auch eine gesunde Niere pro Jahr etwa 0,7 bis 1 Prozent ihrer Leistungsfähigkeit verliert?



Quellen: <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/nierenschwaeche-chronisch/ursachen-risikofaktoren.html>, <https://nierenrechner.de/index.php?page=gesunde-niere>

BUCHSTABENNETZ

Wenn Sie jeden Buchstaben in der richtigen Reihenfolge durchlaufen, erhalten Sie eine Sommertätigkeit.



Lösung „Buchstabennetz“:
GARTENARBEIT

© Zimmer/DEIKE

PULSSCHLAG 3 × jährlich!

Vorschau Heft 18/2021

Darauf können Sie sich freuen!



UNSERE THEMEN:

SCHWERPUNKT

Diabetes und Vorhofflimmern – wer ist die Henne, wer das Ei?

INTERVIEW

So wird das Vorhofflimmern behandelt: Katheterablation

SERIE BEWEGUNG

Fit zu Hause

ERNÄHRUNG

Rezepte für die kalte Jahreszeit

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

* 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

Entgelt
zahlt
Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Bayer Vital GmbH
c/o JuP Dialog Marketing GmbH
Stichwort: PULSSCHLAG
Postfach 63
70813 Korntal-Münchingen

Wichtige Informationen



Kostenfreie Hotline



Bayer Vital GmbH
0800-927 35 86
8–18 Uhr an Werktagen

In Ruhe informieren



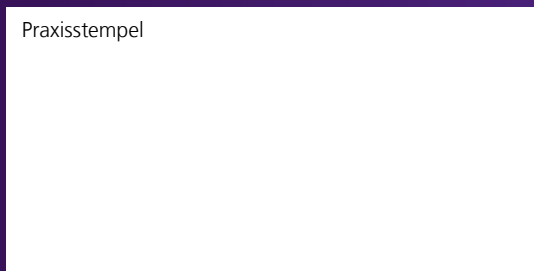
www.gegen-schlaganfall.de
www.pulsschlag-patientenmagazin.de
www.antithrombose.de

Rechtzeitig erinnert werden



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

Praxisstempel



Art.-Nr. 88252357



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