



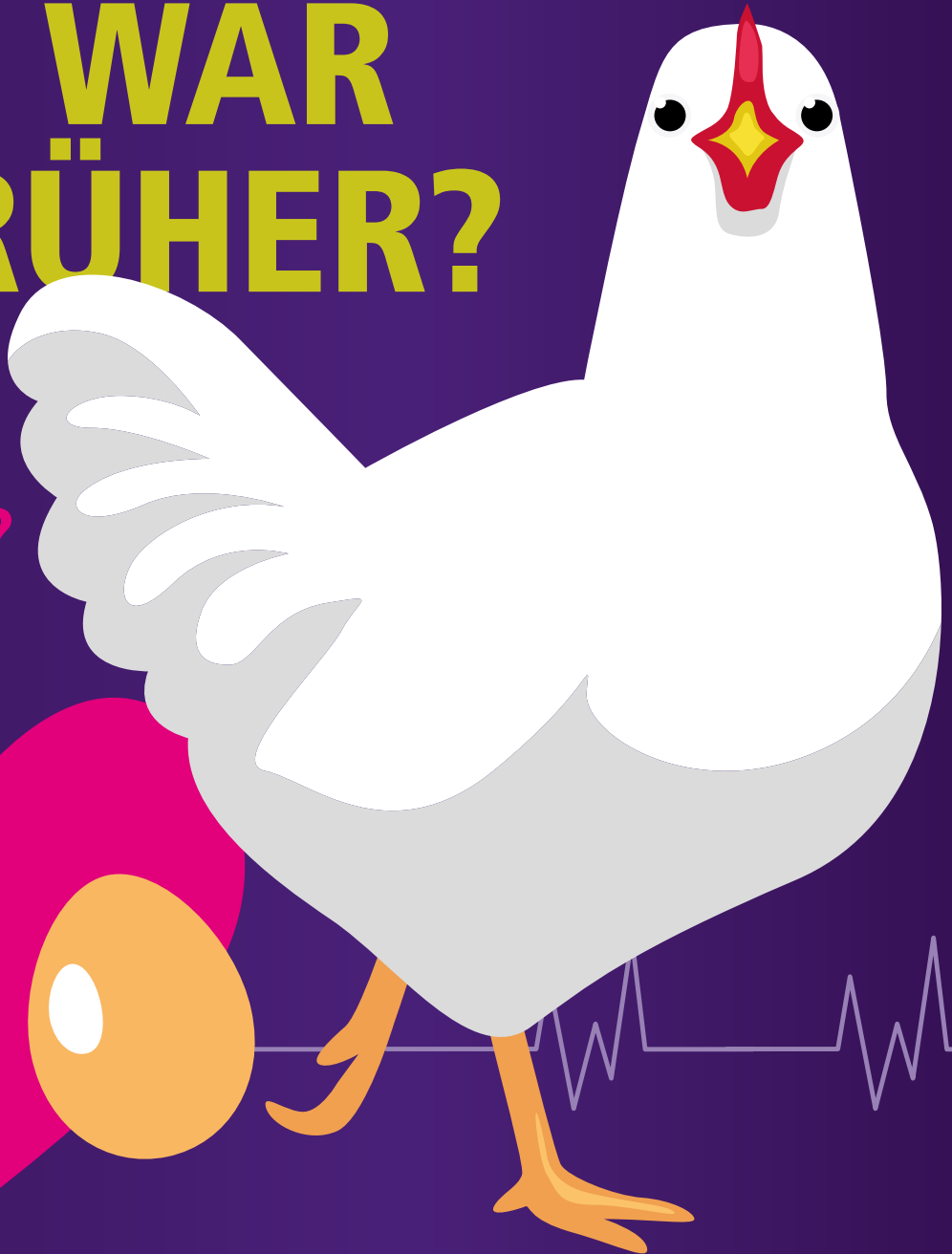
# PULSSCHLAG

Besser leben mit Vorhofflimmern

## WER WAR FRÜHER?

Die Henne oder das Ei,  
der Diabetes  
oder das VHF?

Seite 4



### SCHWERPUNKT

*Vorhofflimmern und  
Diabetes: Schrittmacher  
für weitere Erkrankungen*

Seite 3

### FÜNF FRAGEN ZUM THEMA VORHOFFLIMMERN

*Katheterablation: Wer,  
wie, wann, was, wo?*

Seite 6

### BEWEGUNG MIT DEM ÜBUNGSBAND

*Fit werden in den  
eigenen vier Wänden*

Seite 8

# Inhalt

- 3 SCHWERPUNKT**  
*Vorhofflimmern und Diabetes: Schrittmacher für weitere Erkrankungen*
- 3 SPRECHSTUNDE**  
*Diabetes mellitus*
- 4 DIABETES BEI VORHOFFLIMMERN**  
*Die Henne oder das Ei?*
- 6 FÜNF FRAGEN ZUM THEMA VORHOFFLIMMERN**  
*Katheterablation: Wer, wie, wann, was, wo?*
- 8 BEWEGUNG MIT DEM ÜBUNGSBAND**  
*Fit werden in den eigenen vier Wänden*
- 10 HERZHAFT GENIESSEN**  
*Gesund essen – auch in der kalten Jahreszeit*
- 12 MEDIPEDIA**  
*Gut zu wissen*
- 14 KREUZ & QUER**  
*Rätsel für Knobelfans*

## Liebe Patientin, lieber Patient,

mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich gesundheitliche Störungen entwickeln und Krankheiten manifest werden. Das gilt für das Vorhofflimmern und gleichermaßen auch für den Diabetes. Die beiden Krankheitsbilder kommen zudem überproportional häufig zusammen vor, sie können sich offenbar gegenseitig den Weg bahnen. Sie sind beide mit einem hohen Risiko für die Entwicklung von Folgeerkrankungen und Komplikationen bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt behaftet.

Welche Konsequenzen das hat und wie sich die gesundheitlichen Risiken minimieren lassen, ist das Schwerpunktthema in dieser Ausgabe von PULSSCHLAG. Es wird dabei

auch dargestellt, warum es so wichtig ist, den ärztlichen Anordnungen Folge zu leisten.

Im Interview beleuchtet außerdem Professor Daniel Steven aus Köln, was bei einer Katheterablation geschieht und bei welchen Patienten dieses Verfahren besonders gute Erfolgsaussichten hat. Es gibt auf den Folgeseiten zudem Rezepte für eine gesunde Ernährung und Tipps für Bewegungsübungen mit dem Übungsband, die sich unabhängig von Wind und Wetter gut zu Hause absolvieren lassen und die Fitness unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Bayer Vital Team

## SCHWERPUNKT



UNSER TITELTHEMA

# Vorhofflimmern und Diabetes

### Schrittmacher für weitere Erkrankungen

Beide Krankheitsbilder bleiben oft lange Zeit unbemerkt: Sowohl das Vorhofflimmern wie auch der Diabetes entwickeln sich im Allgemeinen nicht urplötzlich, sondern langsam schleichend. Die Betroffenen gewöhnen sich dadurch an die mit den Erkrankungen häufig verbundenen Beeinträchtigungen wie Schwächegefühle, Luftnot, Schwindel und einen unregelmäßigen Puls oder Herzklopfen. Solche Symptome werden leicht auf ein zunehmendes Körpergewicht und/oder mangelnde sportliche Kondition geschoben.

Daher werden sowohl das Vorhofflimmern wie auch der Diabetes oft erst spät entdeckt: Denn das Vorhofflimmern beginnt typischerweise mit seltenen, kurzen Episoden, es kann mit der Zeit jedoch zu längeren Phasen und auch zu einem permanenten Vorhofflimmern kommen. Beim Diabetes ist es ähnlich, die Blutzuckerwerte steigen langsam an, zunächst oft nur nach den Mahlzeiten und später auch im nüchternen Zustand.

Die Veränderungen sollten unbedingt ernst genommen werden. Zwar sind das Vorhofflimmern wie auch der Diabetes für sich genommen nicht unmittelbar lebensbedrohlich, beide Krankheitsbilder sind aber Schrittmacher für die Entwicklung weiterer Erkrankungen. So erhöht Vorhofflimmern die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden, während der Diabetes der Entwicklung arteriosklerotischer Veränderungen den Weg bahnt. Besonders fatal ist daher die Kombination der beiden Erkrankungen. Es ist deshalb wichtig, regelmäßig seinen Arzt zu konsultieren, um durch Kontrolluntersuchungen beide Erkrankungen frühzeitig zu erfassen und entsprechend zu behandeln.

Quelle: <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzrhythmusstoerungen/vorhofflimmern>, <https://www.gesundheitsinformation.de/vorhofflimmern.html>

# Sprechstunde

## Diabetes mellitus

Beim Diabetes mellitus handelt es sich um eine Erkrankung des Stoffwechsels, die zur Folge hat, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Man unterscheidet grundsätzlich zwei Krankheitsformen: den Typ-1-Diabetes, der meist schon im Kindes- und Jugendalter auftritt und den Typ-2-Diabetes, der sich in aller Regel im höheren Lebensalter entwickelt.

Diese Krankheitsform wird oft auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Sie ist ein Signal dafür, dass das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin von den Körperzellen immer schlechter aufgenommen wird. Es besteht praktisch eine „Insulinresistenz“, so der Fachausdruck für dieses Phänomen. Insulin kann dadurch seine Wirkung im Körper nicht mehr entfalten. Ist aber die Wirkung von Insulin gestört, kann der Blutzucker nicht adäquat aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen werden. Er reichert sich im Blut an, was erhöhte Blutzuckerspiegel zur Folge hat.

Die normalen Blutzuckerwerte des Erwachsenen liegen nüchtern zwischen 60 und 100 mg/dl (Milligramm pro Deziliter). Nach dem Essen steigt der Blutzucker an, wobei Werte bis 140 mg/dl als normal gelten.



**UNSER TIPP:**  
Regelmäßig den Blutzucker wie auch den Puls beim Arzt messen lassen.

<https://www.gesundheitsinformation.de/diabetes-typ-2.html>



# Die Henne oder das Ei?

Menschen mit Vorhofflimmern leiden oft zugleich an einem Diabetes, umgekehrt entwickeln Menschen mit Diabetes überdurchschnittlich häufig ein Vorhofflimmern. Beide Krankheitsbilder sind somit eng miteinander verknüpft, wobei im Einzelfall oftmals nicht mehr festgestellt werden kann, welche Krankheit zuerst aufgetreten ist, welche also die Henne und welche das Ei ist.

**D**iabetes und Vorhofflimmern haben zwar unterschiedliche Ursachen, oft aber zeigt sich quasi eine „gemeinsame Wegstrecke“ hin zu erheblichen Folgeerkrankungen – vor allem Herz- und Gefäßerkrankungen mit potenziell fatalen Folgen wie einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall.

**Gemeinsame Risikofaktoren**  
Gut in Studien belegt ist dabei, dass ein bestehender Diabetes auf Dauer das Risiko erhöht, dass auch Vorhofflimmern auftritt. Dass die beiden Erkrankungen eng miteinander verknüpft sind, zeigt sich schon an den Risikofaktoren, die sich zum großen Teil überschneiden. So erhöht ein höheres Lebensalter die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken wie auch ein Vorhofflimmern zu entwickeln. Weitere gemeinsame Risikofaktoren sind ein Bluthochdruck, Übergewicht, mangelnde körperliche Bewegung, Rauchen und ein häufiger und starker Alkoholkonsum.

Trigger für die Entstehung eines Vorhofflimmerns sind ferner Erkrankungen der Herzklappen, eine Schilddrüsenüberfunktion sowie Atemaussetzer im Schlaf (Schlaf-Apnoe). Beim Diabetes spielen hingegen zusätzlich Ernährungsfaktoren eine wichtige Rolle wie etwa eine zu geringe Ballaststoffaufnahme und eine insgesamt zu fett- und zu zuckerreiche Kost. Es gibt ferner Medikamente, die die Entwicklung eines Diabetes mellitus begünstigen können.

**Konsequent behandeln**  
Sowohl beim Vorhofflimmern wie auch beim Diabetes ist vor dem Hintergrund der drohenden Gesundheitsgefahren eine konsequente Behandlung wichtig. Die Bedeutung der Therapie nimmt noch zu, wenn beide Erkrankungen gemeinsam vorliegen. Dann muss alles daran gesetzt werden, den Blutzuckerspiegel wie auch den gestörten Herzrhythmus wieder zu normalisieren. Menschen mit Vorhofflimmern müssen zusätz-

## Wichtig: Ein gesunder Lebensstil

Unabhängig von der medikamentösen Therapie gibt es für Menschen mit Vorhofflimmern und/oder Diabetes gute Möglichkeiten, ihre gesundheitliche Situation durch ihren Lebensstil günstig zu beeinflussen. Wichtig ist es:

- ✓ mit dem Rauchen aufzuhören,
- ✓ sich regelmäßig zu bewegen,
- ✓ sich gesund, also vitamin- und ballaststoffreich und zugleich fettarm zu ernähren,
- ✓ bei Übergewicht etwas abzunehmen,
- ✓ auf Alkohol weitgehend zu verzichten.

lich einen Gerinnungshemmer einnehmen, um das Schlaganfallrisiko zu senken. Denn durch das Vorhofflimmern kann es zur Bildung eines Thrombus im Herzen kommen. Gelangt dieser

mit dem Blutfluss ins Gehirn, kann er dort ein Blutgefäß verstopfen und so einen Schlaganfall auslösen. Welcher Gerinnungshemmer im individuellen Fall besonders geeignet ist,

## Apropos Vorhofflimmern

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

**B**ei jedem Herzschlag zieht sich unser Herz zusammen und pumpt dadurch Blut in den Kreislauf. Normalerweise schlägt das Herz dabei rhythmisch etwa 60 bis 80 Mal pro Minute. Die Herzfrequenz kann sich dabei aber an der körperlichen Belastung ausrichten. Das weiß jeder, der sportlich aktiv ist, da die Schlagfolge unter der körperlichen Belastung vorübergehend ansteigt, damit der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist.

Geregelt wird der Herzrhythmus über elektrische Impulse. Der Impuls für einen Herzschlag entsteht im sogenannten Sinusknoten in der Wand des rechten Vorhofs. Von dort breitet er sich wie eine Welle durch die beiden Vorhöfe aus und lässt sie einmal schlagen. Den normalen Ablauf bezeichnen die Mediziner als Sinusrhythmus. Breiten sich die elektrischen Impulse unregelmäßig aus, so ziehen sich die Vorhöfe unkontrolliert zusammen und es kommt zum Vorhofflimmern.

hängt nicht zuletzt auch von der Frage ab, welche Begleiterkrankungen vorliegen, also ob ein Diabetes und/oder Nierenschäden bestehen. Deshalb ist es wichtig, die Anweisungen des Arztes konsequent zu befolgen, um einen optimalen Schutz im Hinblick auf das Vorhofflimmern wie auch mögliche Begleiterkrankungen zu erhalten.

# Katheterablation: Wer, wie, wann, was, wo?

Im Gespräch: Prof. Dr. Daniel Steven,  
Herzzentrum des Universitätsklinikums Köln



## 1 Herr Professor Steven, Patienten mit Vorhofflimmern wird oftmals zu einer Katheterablation geraten. Was geschieht bei diesem Eingriff?

Prof. Steven: Bei der Katheterablation bringen wir Katheter per Punktion von der Leiste aus zum Herzen vor und veröden im Herzen Störfelder, die das Vorhofflimmern auslösen. Das Veröden erfolgt entweder mit Hochfrequenzstrom, quasi als Wärmebehandlung, oder als Kryoablation, also mittels Kälte als Vereisung mit flüssigem Stickstoff. Welche Herzmuskelzellen im individuellen Fall für das Vorhofflimmern verantwortlich sind und verödet werden müssen, kann unterschiedlich sein und zeigt sich zuverlässig erst im Verlauf der Katheterablation. Bei den meisten Patienten sind die Pulmonalvenen der Ort der Entstehung von Vorhofflimmern.

## 2 Welcher Patient ist ein Kandidat für diesen Eingriff?

Prof. Steven: Im Idealfall behandeln wir mit der Katheterablation Patienten mit anfallsartig auftretendem, dem sogenannten paroxysmalen Vorhofflimmern, bei denen keine begleitenden Erkrankungen wie etwa eine Schlaf-Apnoe oder ein ausgeprägter Bluthochdruck vorliegen. Bei diesen Patienten ist die Chance, das Vorhofflimmern beheben zu können, sehr gut. Aber selbstverständlich behandeln wir auch Patienten mit Begleiterkrankungen mittels der Katheterablation, zum Beispiel Patienten mit einer Herzschwäche, die ebenfalls sehr von dem Verfahren profitieren können. Die Behandlung sollte dann allerdings in einem entsprechend erfahrenen Zentrum erfolgen.

## 3 Ist die Katheterablation die erste Wahl bei Vorhofflimmern?

Prof. Steven: Bei den meisten Patienten versuchen wir zunächst, den normalen Herzrhythmus durch eine medikamentöse Therapie oder durch eine sogenannte Kardioversion, eine Elektroschockbehandlung, wiederherzustellen. In besonders geeigneten Fällen, wie ich sie eben beschrieben habe, kann die Katheterablation aufgrund der guten Erfolgschancen aber durchaus auch als erstes Verfahren in Betracht kommen, denn die anderen genannten Maßnahmen verschieben die Katheterablation meist nur in die Zukunft. Wenn die Erkrankung fortschreitet, wird oft später doch eine Katheterablation notwendig, weil die anderen Verfahren nicht mehr adäquat wirken. Eine Katheterablation sollte also frühzeitig durchgeführt werden. Die verfügbaren Daten zeigen, dass wir in Zukunft die Katheterablation wahrscheinlich noch häufiger als Erstlinientherapie einsetzen werden.

## 4 Welche Risiken birgt der Eingriff und wie oft kann man ihn gegebenenfalls wiederholen, wenn er nicht erfolgreich war?

Prof. Steven: Die Katheterablation ist als Verfahren sehr etabliert. Aber selbstverständlich können wie bei allen Eingriffen unerwünschte Reaktionen auftreten. Am häufigsten ist das ein Bluterguss im Bereich der Punktionsstelle in der Leiste. Es kann in seltenen Fällen zudem zu einer Ansammlung von Blut im Herzbeutel kommen. Das kontrollieren wir selbstverständlich nach dem Eingriff, um in einem solchen Fall rasch eine Punktion von außen vornehmen zu können, um den Bluterguss im Herzen zu beheben. Es ist ferner möglich, dass ein Schlaganfall ausgelöst

wird. Davor werden die Patienten jedoch durch die Einnahme von Gerinnungshemmern geschützt und während der Katheterablation wird dieser Schutz sogar noch verstärkt. Inwiefern die Katheterablation wiederholt werden kann, hängt davon ab, welche Rhythmusstörung vorherrscht. Im Allgemeinen sagen wir den Patienten vorab schon, dass möglicherweise auch eine zweite Behandlung notwendig werden kann. Bei sehr hartnäckigem oder wieder auftretendem Vorhofflimmern kann die Katheterablation aber auch mehrmals durchgeführt werden.

## 5 Müssen die Gerinnungshemmer nach der Katheterablation noch weiter eingenommen werden?

Prof. Steven: Die Einnahme eines Gerinnungshemmers ist ein sehr wichtiger Teil der Behandlung des Vorhofflimmerns, da so generell das Schlaganfallrisiko der Patienten deutlich gesenkt wird. Das gilt nicht nur im Zusammenhang mit der Katheterablation. Vielmehr müssen praktisch alle Patienten mit Vorhofflimmern und einem erhöhten Schlaganfallrisiko einen Gerinnungshemmer einnehmen, um möglichst zuverlässig vor einem Schlaganfall geschützt zu sein. Auf diese Schutzwirkung sollte man auch nach der Ablation nicht verzichten. Und selbstverständlich ist es wichtig, Begleiterkrankungen, die das Vorhofflimmern mitbedingen können, wie zum Beispiel Übergewicht, einen Bluthochdruck, eine Schlaf-Apnoe und einen Diabetes, konsequent zu behandeln, um auch so das Risiko für das Auftreten oder das Wiederauftreten der Rhythmusstörung zu minimieren.

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

## BEWEGUNG MIT DEM ÜBUNGSBAND

# Fit werden in den eigenen vier Wänden

In der kalten Jahreszeit fällt es uns oft schwer, das Haus zu verlassen, um zu wandern, zum Krafttraining ins Fitnessstudio zu fahren oder ein Schwimmbad zu besuchen. Das bedeutet nicht, dass man nicht seine Fitness trainieren kann. Sehr gut geht das auch zu Hause mit einfachen Hilfsmitteln wie einem handelsüblichen Übungsband. Hier ein paar Übungsbeispiele:

**So geht's:** Halten Sie die Hände mit den Handrücken nach oben und legen Sie das Band locker über die Daumen. Die herunterhängenden Enden sollten gleich lang sein. **1** Drehen Sie Ihre Hände nach außen, sodass die Handflächen nach oben zeigen und bringen Sie das Band dabei zwischen den Händen wieder auf die Seite des Handrückens. **2** Drehen Sie die Hände nun einmal nach innen und legen Sie die Daumen hinter das Stück Band zwischen Ihren Händen. Jetzt haben Sie das Übungsband fest im Griff. **3**



### ÜBUNG 1

Stellen Sie sich mittig und hüftbreit mit beiden Beinen auf das Übungsband. Die Knie leicht beugen und den Rücken gerade halten. Die Handflächen zeigen nach unten. Nun die Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, kurz halten und langsam wieder zurückführen. Diese Übung 8 bis 12-mal wiederholen.



### ÜBUNG 2

Stellen Sie sich wieder mittig und hüftbreit mit beiden Beinen auf das Übungsband und fassen Sie dieses so kurz, dass es spannt. Die Hände auf Hüfthöhe fixieren und das Gesäß nach hinten schieben. Dabei die Knie beugen. Diese sollten immer hinter den Fußspitzen bleiben und der Rücken sollte gerade sein. Die Übungsposition kurz halten und langsam wieder lösen. Diese Übung 5 bis 10-mal wiederholen.

### ÜBUNG 3

Binden Sie das Übungsband mit einem Doppelknoten relativ eng um die Fußknöchel. Halten Sie sich an der Wand oder an einem Stuhl fest und nehmen Sie einen stabilen Stand ein. Nun den Rumpf anspannen, ein Bein zur Seite führen, kurz halten und langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Während der Übung sollte der Rumpf angespannt bleiben und der Rücken gerade und nicht in der Hüfte mitgehen. Die Übung 8 bis 12-mal auf beiden Seiten wiederholen.



# Herzhaft genießen Gesund essen – auch in der kalten Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden, wird die Nahrung, die wir zu uns nehmen, oft deutlich deftiger und meist auch kalorienreicher. Das Anlegen kleiner Speckpolster war für unsere Vorfahren wichtig, um „gut durch den Winter zu kommen“. In der heutigen Zeit fördert es sogenannte Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Nachstehend zwei Beispiele dazu, wie man sich auch an kalten Tagen gesund und zugleich genussvoll ernähren kann.

## Rote Linsensuppe mit getrockneter Minze

### Zutaten für 2 Personen

**150 g rote Linsen**  
**75 g Kartoffeln**  
**25 g Möhren**  
**10 g getrocknete Minze**  
**50 ml Pflanzenöl**  
**300 ml Wasser**  
**Salz, Pfeffer, Chili**

**1** Die Linsen mit warmem Wasser abwaschen und 4–5 Minuten einweichen. Möhren und Kartoffeln schälen und raspeln. Die eingeweichten Linsen abgießen, zusammen mit den übrigen Zutaten (außer der Minze) und kaltem Wasser in einen Kochtopf geben und kochen. Sind die Linsen weich gekocht, kann die Suppe püriert werden.

**2** In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, die Minze dazu geben und etwa 20 Sekunden frittieren. Das Minzöl vorsichtig zur Suppe geben.

**3** Die Suppe garniert mit frischer Minze und Süßkartoffel-Chips servieren. Dazu schmeckt sehr gut warmes Brot.



### UNSER TIPP

Das Zimtparfait zusammen mit den Rotwein-Pflaumen und der Marzipan-Vanille-Soße und eventuell garniert mit Beeren anrichten.



## Zimtparfait mit Rotwein-Pflaumen und Marzipan-Vanille-Soße

### Zutaten für 2 Personen

#### Zimtparfait

**2 Eigelb**  
**50 g Zucker**  
**400 ml Sahne**  
**2 g Zimtpulver**

#### Rotwein-Pflaumen

**50 g Zucker**  
**150 ml Rotwein**  
**200 g Pflaumen**  
**1 EL Speisestärke**

#### Marzipan-Vanille-Soße

**50 ml Milch**  
**50 ml Sahne**  
**1 Vanilleschote**  
**100 g Marzipanrohmasse**  
**1 Eigelb**  
**10 g Zucker**

**Zubereitung Zimtparfait:** Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Das Eigelb mit dem Zucker über einem Wasserbad aufschlagen, bis es eine homogene Masse bildet. Das Zimtpulver unterrühren und die Masse unter die geschlagene Sahne heben. Alles in eine Form geben und mindestens sechs Stunden einfrieren.

**Zubereitung Rotwein-Pflaumen:** Den Zucker karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. So lange kochen, bis sich der Karamell komplett gelöst hat. Mit etwas Speisestärke abbinden und die Pflaumen zugeben. Vom Herd nehmen und durchziehen lassen.

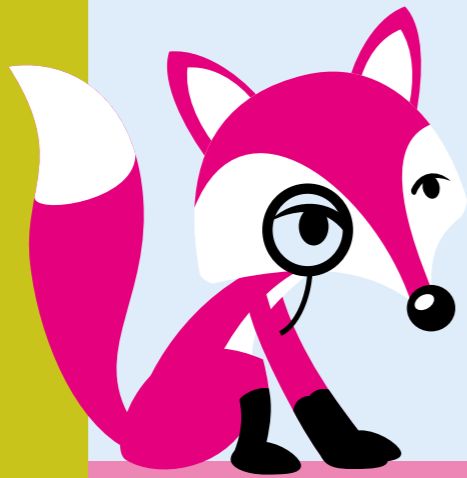
**Zubereitung Marzipan-Vanille-Soße:** Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Inzwischen die Sahne mit der Milch aufkochen. Das Mark und die Schote zugeben. Die Marzipanrohmasse zufügen und in dem Gemisch lösen. Eigelb und Zucker mit dem Handmixer schaumig schlagen. Die heiße Vanillemilch nach und nach unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren. Alles zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren langsam erhitzen, bis die Masse andickt. Unbedingt darauf achten, dass das Eigelb nicht gerinnt! In ein kaltes Gefäß füllen und abkühlen lassen.



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).

## Schrittmacher für die Armmotorik

Häufig ist nach einem Schlaganfall auch die Motorik eines Armes betroffen. Wenn die Beeinträchtigung länger als sechs Monate anhält, wird es schwierig, mit zusätzlichen Rehabilitationsmaßnahmen Verbesserungen zu erreichen. Mit einem Trainingsprogramm und einer elektrischen Stimulation des Vagusnervs während der Übungen – ähnlich einem Herzschrittmacher – konnte bei vielen Patienten in einer Studie eine deutliche Besserung der Armmotorik erzielt werden.



# MEDIPIEDIA

Eine der schwerwiegendsten Folgen von Vorhofflimmern kann ein Schlaganfall sein. Daher ist es wichtig, diese Herzrhythmusstörung frühzeitig zu erkennen und so effektiv wie möglich zu behandeln. Das betonen die Herzexperten im Deutschen Herzbericht 2021.

Quelle: Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. zum Deutschen Herzbericht, 22. Juni 2021

## Herzrhythmusstörungen nehmen zu

GUT ZU WISSEN

Die Zahl der Menschen, die an Herzrhythmusstörungen leiden, ist in den vergangenen Jahren deutlich angestiegen: Zwischen 1995 und 2015 nahm die Zahl derer, die wegen Rhythmusstörungen des Herzens hierzulande stationär ins Krankenhaus aufgenommen werden mussten, sogar um 98,6 Prozent zu.

Die Ursache des deutlichen Anstiegs liegt laut Prof. Dr. Stephan Baldus aus Köln, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, unter anderem in der verbesserten Diagnostik und in den besseren Möglichkeiten der medikamentösen und der instrumentellen Behandlung von Patienten mit Herzrhythmusstörungen. Ein weiterer Grund ist das zunehmende Lebensalter, da das Risiko für die Entwicklung von Herzrhythmusstörungen wie dem Vorhofflimmern mit dem Alter steigt.

Die erfreuliche Nachricht dazu: Trotz des deutlichen Anstieges der Fallzahlen stagniert die Sterblichkeitsrate seit 2011, was laut Professor Baldus ebenfalls den Verbesserungen der Behandlungsmöglichkeiten zu verdanken ist.

Quelle: Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. zum Deutschen Herzbericht, 22. Juni 2021

## Gerinnungshemmer – Schutz vor dem Schlaganfall

Bei verschiedenen Erkrankungen wie beispielsweise dem Vorhofflimmern kann sich auch ohne äußere Verletzung ein Blutgerinnsel im Körper bilden. Dieses kann mit dem Blutfluss ins Gehirn gelangen und dort ein Blutgefäß verstopfen – so kommt es zum Schlaganfall. Um sich vor so einer Entwicklung zu schützen und die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern, müssen die meisten Patienten mit Vorhofflimmern Medikamente, die sogenannten Gerinnungshemmer, einnehmen. Diese Art von Medikamenten werden medizinisch Antikoagulanzen genannt. Sie können ihre Schutzwirkung selbstverständlich nur entfalten, wenn sie tatsächlich zuverlässig wie vom Arzt verordnet eingenommen werden.



Jedes Jahr erleiden hierzulande rund

**270.000 Menschen**

einen Schlaganfall – oftmals bedingt durch Vorhofflimmern.

Quelle: Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) vom 2. März 2021

## 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](http://www.schlaganfall-hilfe.de)



**05241-9770-0**



Quelle: Dawson J et al., Lancet 2021; 397 (10284): 1545-1553 / Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, 8. Juni 2021

## WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass der Begriff Diabetes wörtlich übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ bedeutet?

... dass der Schlaganfall eine der häufigsten Ursachen für bleibende Behinderungen beim Erwachsenen darstellt?

... dass die Zahl der Patienten in Notaufnahmen in der Zeit der Corona-Pandemie aus Angst vor Ansteckungen erheblich zurückgegangen ist?

... dass beim Schlaganfall wie bei kaum einer anderen Krankheit der Faktor Zeit wesentlich für das Therapieergebnis ist – nach dem Motto „Time is Brain“?

... dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen seit Jahren und mit Abstand die Todesursache Nummer 1 in Deutschland sind?

... dass der häufige Konsum von gezuckerten Getränken die Entwicklung eines Diabetes und auch einer Fettleber fördert?



Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. zum Deutschen Herzbericht, 22. Juni 2021, Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) vom 2. März 2021, Pressemitteilung der Deutschen Diabetes Gesellschaft vom 21. Juni 2021, <https://www.vorhofflimmern.de/content/vorhofflimmern-und-diabetes>

Der Rätselspaß für Knobelfans

# Kreuz & Quer

**Größer oder kleiner:** Tragen Sie die Ziffern 1 bis 5 so in die Felder ein, dass in jeder Zeile und jeder Spalte jede der Ziffern genau ein Mal vorkommt. Das Kleiner-Zeichen zwischen zwei Feldern gibt an, in welchem der Felder die kleinere Zahl steht.

3		1		2
			v	
	1			3
			^	
5			<	3
				1

AUFLÖSUNG

1	3	2	4	5
3	2	5	1	4
4	5	3	2	1
5	1	4	3	2
2	4	1	5	3

**PULSSCHLAG 3 x jährlich!**

Vorschau Heft 19/2021

*Darauf können Sie sich freuen!*



**UNSERE THEMEN:**

**SCHWERPUNKT**

*Der richtige Lebensstil bei Vorhofflimmern und Diabetes*

**INTERVIEW**

*VHF optimal managen*

**BEWEGUNG**

*Übungen zur körperlichen und geistigen Fitness*

**ERNÄHRUNG**

*No-Waste-Rezepte rund ums Brot*

**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](http://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



## Medizinische Anfragen



Bayer Vital GmbH  
0800-927 35 86 (Mo–Fr 8:00–18:00 Uhr)  
medical-information@bayer.com  
www.medinfo.bayer.de

## In Ruhe informieren



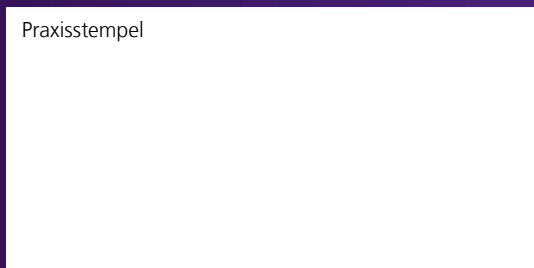
[www.gegen-schlaganfall.de](http://www.gegen-schlaganfall.de)  
[www.pulsschlag-patientenmagazin.de](http://www.pulsschlag-patientenmagazin.de)  
[www.antithrombose.de](http://www.antithrombose.de)

## Rechtzeitig erinnert werden



Kostenloser SMS-Erinnerungsservice  
Einfache Registrierung im Internet über  
den Reiter „SMS-Erinnerungsservice“  
unter [www.antithrombose.de/service](http://www.antithrombose.de/service)

Praxisstempel



Art.-Nr. 88350214



**Bestellservice\***  
Für Ihren regelmäßigen  
**PULSSCHLAG!**

\* kostenlos und unverbindlich

### Impressum

Herausgeber  
Bayer Vital GmbH  
Gebäude K56  
51368 Leverkusen  
Tel. 0214-30-1  
[www.antithrombose.de](http://www.antithrombose.de)

Redaktion  
Christine Vetter  
Merkenicher Str. 224  
50735 Köln  
Tel. 0221-711 752  
Fax 0221-712 52 31