Herz InForm

impulse

Für Menschen mit HERZ – in Hamburg und Umgebung 4/2021

IN DIESEM HEFT:

AUS MEINEM LEBEN ALS HERZGRUPPENÄRZTIN
Seite 8

ADVENT, ADVENT EIN LICHTLEIN BRENNT!
Seite 10

DARM GESUND = HAUT GESUND

SEITE 3

Neue Rehasportgruppen und Herzgruppen von Herz InForm

Seite 6

www.herzinform.de

IM NOTFALL 112

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN

BEI LEBENSBEDROHLICHEN ERKRANKUNGEN UND UNFÄLLEN IMMER NOTRUF 112!

DARAUF SOLLTEN SIE BEI EINER NOTFALL-MELDUNG ACHTEN:
Wenn Sie einen medizinischen Notfall oder einen Unfall melden:
Nennen Sie ruhig den genauen Notfallort und beantworten Sie die Fragen der Leitstelle.
Warten Sie Rückfragen ab und legen Sie erst auf, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet.
Wenn Sie ein Feuer melden, informieren Sie die Leitstelle folgendermaßen:
Wo brennt es? Was brennt? Wie groß ist das Feuer? Welche akuten Gefahren bestehen? Sind Menschen in Gefahr? Warten Sie Rückfragen ab und legen Sie erst auf, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet.

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

(040) 22 80 22 (KV Hamburg) ODER 116 117 (bundesweit)
Sie rufen den ärztlichen Notfalldienst, wenn Sie ärztlichen Rat benötigen und es sich nicht um eine lebensbedrohliche Situation handelt! Diese Rufnummer wählen Sie also dann, wenn Sie mit Ihrem Problem eigentlich zum Hausarzt gehen würden, dieser aber nicht geöffnet hat.

GIFT-INFORMATIONSZENTRUM-NORD

(0551) 19240
Besteht der Verdacht auf eine Vergiftung, aber der Betroffene zeigt (noch) keine Auffälligkeiten, kann die Nummer der Giftnotrufzentrale weiterhelfen.

APOTHEKEN-NOTDIENST

(040) 22 80 22
Sollten Sie dringend eine geöffnete Apotheke in Ihrer Nähe benötigen, erhalten Sie über die Apotheken-Notdienst-Nummer eine Auskunft, wo aktuell eine Notdienst-Apotheke zu finden ist.

Foto Titelseite: PantherMedia/Rangizzz

Vielen Dank an unseren Partner:

Deutsche Rentenversicherung Nord

Liebe Leserinnen und Leser,

schon bald beginnt ein neues Jahr. Und wie immer wird es im Jahresverlauf ein paar allgemeine Termine geben, die für uns so selbstverständlich sind, dass wir die Daten auswendig kennen: Heiligabend zum Beispiel ist immer am 24. und Sylvester am 31. Dezember. Der 1. Mai und der 3. Oktober sind feste Feiertage, an denen wir immer frei haben, genauso wie am 1. Januar, am Neujahrstag. Es gibt aber auch Termine, die immer an anderen Tagen im Jahr liegen: Dazu gehören Ostern, Pfingsten und Christi Himmelfahrt. Letztere hängen mit den Mondphasen zusammen – je nachdem, wann im Frühling eines Jahres zum ersten Mal Vollmond ist, finden diese Feiertage früher oder später im Jahr statt. Die variablen Feiertage gibt es in der Form schon sehr lange; andere, an denen wir aber ebenso frei haben, sind dagegen neuer: Der 1. Mai als „Tag der Arbeit" zum Beispiel oder der 3. Oktober als „Tag der deutschen Einheit".

Wenn man genau nachschaut, ist der ganze Kalender voll mit Gedenktagen. Manche Daten sind sogar mehrfach belegt: Es gibt beispielsweise den Weltfriedenstag, den Tag der gesunden Ernährung, den Tag der Blockflöte, den Welteisbärentag, den Tag der Zahngesundheit, den Girl´s Day, den Welt-Tollwut-Tag oder den Weltvegetariertag. Und am 22. September feiern Herr der Ringe-Fans sogar den „Welt Hobbit Tag". Wie sinnvoll der eine oder andere Tag ist, das mag jeder für sich selbst überlegen – sicher gibt es aber an jedem davon Menschen, die sich daran erfreuen bzw. denen der Tag etwas bedeutet. Somit hat jeder Gedenktag auch einen Sinn und seine Daseinsberechtigung.

Einen solchen Gedenktag kann quasi jeder ausrufen. Aber nur wenn jemand genügend andere Menschen findet, die dabei mitmachen, kann es der Tag auf eine der Listen schaffen, die Gedenktage sammeln und benennen.

Am 29. September findet übrigens der jährliche Weltherztag statt. Dieser wurde von der World Heart Federation (WHF) im Jahr 2000 ins Leben gerufen, um die Bedeutung der Herzgesundheit hervorzuheben und auf Präventionsmöglichkeiten unterschiedlichster Herzerkrankungen aufmerksam zu machen. In der WHF haben sich dafür die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen!

Bei Herz InForm ist aber ohnehin jeden Tag Herztag! Mit unseren „herzlichen" Angeboten möchten wir Sie das ganze Jahr über dazu motivieren, jeden Tag etwas Gutes für sich und Ihr Herz zu tun – Lachen Sie viel, bewegen Sie sich, Essen Sie gesund und genießen Sie die Zeit mit Ihren Lieben. So wird jeder Tag ein guter Tag – und vielleicht fällt Ihnen ja sogar ein neuer Gedenktag ein!? Wer weiß…eventuell bekommen Sie beim Blättern durch diese neue Ausgabe ja den richtigen IMPULS dafür!?

Ich sende Ihnen herzliche Grüße und wünsche einen gesunden, besinnlichen Jahreswechsel für Sie und Ihre Lieben,

Sabrina Bittkau

Geschäftsführerin Herz InForm

IMPRESSUM

Herausgeber: Hamburger Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.
Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg
Tel. 040/22 80 23 64
Redaktion: Sabrina Bittkau, Prof. Dr. Herbert Nägele
Gestaltung: Meinhard Weidner, Elmenhorst
Litho und Druck: print24, Radebeul

Hinweis der Redaktion: Die in den Impulsen veröffentlichten Artikel geben die Meinung der Autoren wieder und stellen nicht zwangsweise auch die Meinung des Vorstandes von Herz InForm dar.

www.herzinform.de

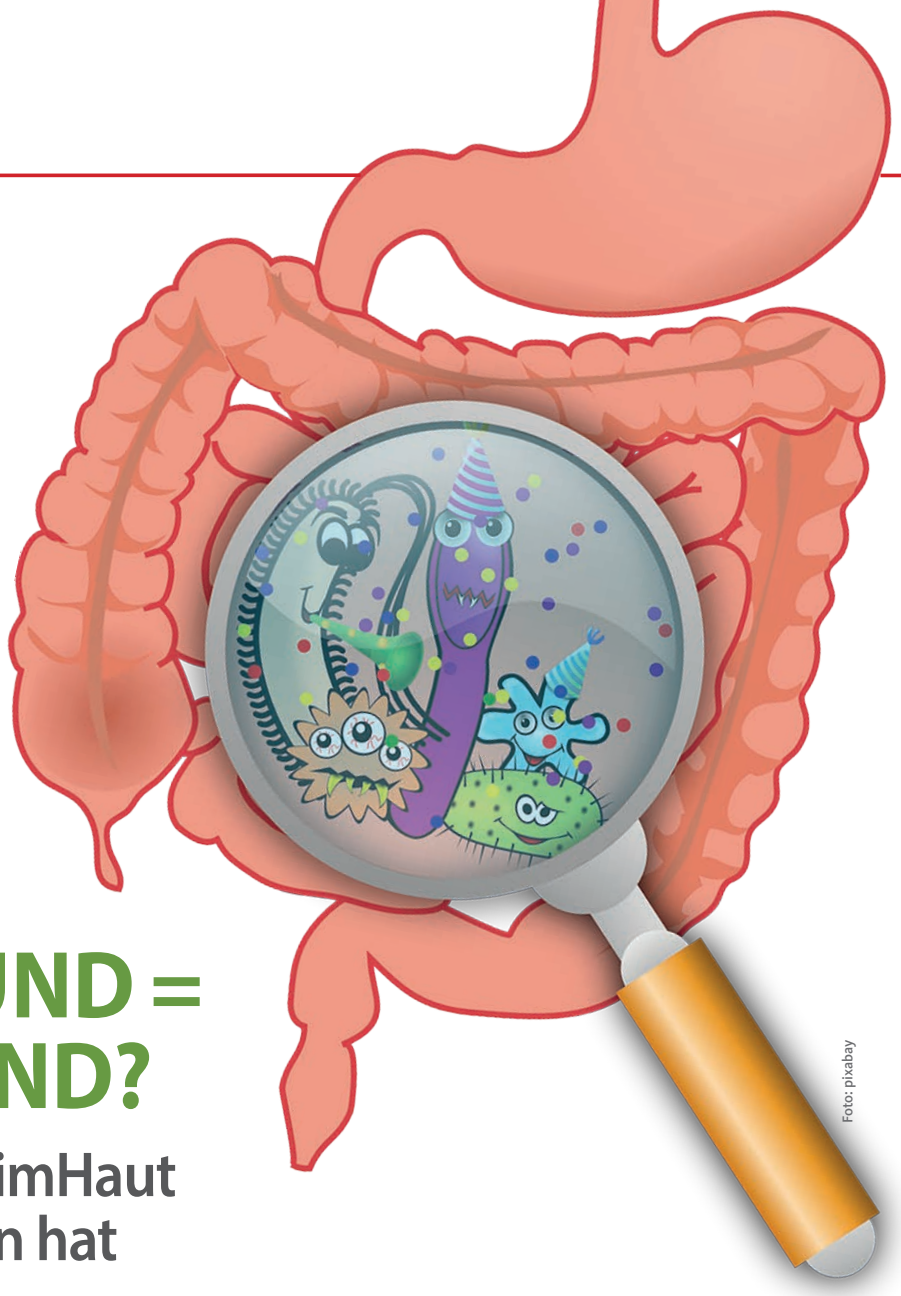


Foto: pixabay

DARM GESUND = HAUT GESUND?

Was die DarmschleimHaut mit der HAUT zu tun hat

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Im Darm liegt der Ursprung von Gesundheit oder Krankheit."

Wir wissen bereits, dass die Haut der Spiegel unserer Seele ist, aber spiegelt sie auch den Zustand unserer Darmgesundheit wieder? Und wie kann man diese selbst optimieren?

Wie gesund unsere Haut ist, hängt tatsächlich davon ab, wie gesund unser Darm, genauer gesagt unser Mikrobiom, ist. Der Begriff Mikrobiom bezeichnet dabei die Gesamtheit der Mikroben, die den Menschen besiedeln, inklusive ihrer Gene und ihrer Stoffwechselprodukte.

Sie denken, wir leben in einer sterilen Welt und alles muss möglichst keimfrei sein? - Sie sind genau wie ich von oben bis unten mit Bakterien besiedelt- und das ist auch gut so! Auf der Haut, im gesamten Verdauungstrakt- und im Intimbereich sowie in den Atemwegen lebt eine Art Mikroben-WG. Diese heimlichen Mitbewohner sind wichtig für Sie und Ihre Gesundheit. Allein im Darm leben 10 bis 100 Billionen Bakterien, Pilze und Viren. Zu den Aufgaben der Darm-Mikrobiota zählen nicht nur die Verdauung inklusive der Fermentation von Ballaststoffen, sondern auch die Immunmodulation. Man sagt nicht umsonst, bis zu 80% des Immunsystems sitzt im Darm. Außerdem versorgt uns der Darm mit Vitaminen und bildet wichtige essentielle Aminosäuren und kurzkettige Fettsäuren. Die Entgiftung von Umweltchemikalien und Medikamenten gehört ebenso zum Tagesprogramm unseres Mikrobioms.

Lange Zeit ist der Darm in der Wissenschaft vernachlässigt worden, aber heute hat er eher den Status eines Schlüsselorgans, das den ganzen Körper beeinflusst. Verändert sich seine Besiedlung, kann das chronische Erkrankungen begünstigen oder sie direkt auslösen. Entsprechend gut sollten Sie Ihren Darm pflegen.

Bei vielen Hauterkrankungen wie z.B. der Schuppenflechte oder Neurodermitis findet man häufig eine Dysbiose, also ein Ungleichgewicht der Darmbakterien.

Patienten mit Hautproblemen empfehle ich daher eine Mikrobiomanalyse bzw. einen Florastatus zu machen - das ist ein Stuhltest, bei dem man genau herausfinden kann, welche Bakterien bzw. Bakteriengruppen vermindert sind und ob möglicherweise sogar pathogene, also krankheitsfördernde Bakterien oder Pilze vorhanden sind. Leider ist dies keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, sondern eine Selbstzahlerleistung.

Foto: pixabay

Wie können Sie Ihren Darm stärken?

Natürlich primär durch eine gesunde, ausgewogene, abwechslungsvolle und vor allem nährstoff- und ballaststoffreiche Ernährung. Es heißt nicht umsonst: „Du bist, was du isst!" Geben Sie Ihren kleinen Mitbewohnern das, was sie brauchen: nämlich in erster Linie Ballaststoffe insbesondere aus Gemüse. Es gilt wie immer der Grundsatz: Bevorzugen Sie unverarbeitete, natürliche Lebensmittel.

Die typische westliche Ernährungsweise hierzulande ist in der Regel leider arm an Gemüse und unverarbeiteten Lebensmitteln, dafür aber reich an Fertiglebensmitteln und Fastfood. Diese enthalten u.a. viel Zucker, Gluten, ungesunde Fette und Zusatzstoffe, welche wiederum unseren Darm schädigen, die guten Darmbakterien verkümmern lässt und das Wachstum pathogener Bakterien und Pilze fördert.

Auch Bitterstoffe kommen häufig zu kurz in unserer heutigen Ernährung, teilweise werden sie sogar bewusst aus Obst- und Gemüsesorten heraus gezüchtet. Dabei unterstützen Bitterstoffe die Verdauung, indem sie die Bildung von Verdauungssäften anregen. Löwenzahn, Rucola, Chicorée, Radicchio, Artischocken und Grapefruit enthalten beispielsweise wertvolle Bitterstoffe und sollten auch auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen.

TIPP ZUR WEIHNACHTSVÖLLEREI:

Es gibt sogar spezielle Bitterkräuter-Tropfen, die man statt eines Verdauungs-Schnapses einnehmen kann. Diese hemmen gleichzeitig auch den Süßhunger auf Plätzchen und Schokoladenweihnachtsmänner. 😊

Sie können Ihre Darmbakterien auch unterstützen, indem Sie gezielt Pro, Prä- und Synbiotika zuführen:

Probiotika sind kleinste Lebewesen, also lebende Mikroorganismen. Sie sind z.B. natürlicherweise in milchsauervergorenen Lebensmitteln wie z.B. Naturjoghurt, Kefir oder Buttermilch – auch aus Schafs- und Ziegenmilch – vorhanden. Sauerkraut und Sauerkrautsaft, Kimchi, saure Gurken, Apfelessig und Kombucha sind ebenfalls probiotische Lebensmittel, die Sie zukünftig gern in Ihre Ernährung einbauen können. Natürlich können Sie auch Probiotika mit beispielsweise Laktobazillen und Bifidobakterien in Form von Nahrungsergänzungsmitteln in Kapsel-, Tropfen- oder Pulverform zuführen.

Präbiotika sind quasi das Futter für Ihre Darmbakterien. Es sind also keine lebenden Organismen, sondern unverdauliche Nahrungsbestandteile- sogenannte Ballaststoffe- die den Darmbakterien als Nahrung dienen. Präbiotika sind wichtig zur Erhaltung eines gesundheitsförderlichen Milieus im Darm. Bekannte Präbiotika sind beispielsweise Inulin oder Fructose-Oligosaccharide, die im Dünndarm nicht aufgespalten und verdaut werden können und somit intakt in den Dickdarm gelangen. Dort dienen sie als Futter für die Darmbakterien. Präbiotika fördern insbesondere das Wachstum von Bifidobakterien und Laktobazillen und reduzieren die Besiedelung von potentiell schädlichen Bakterienarten. Die präbiotischen Ballaststoffe sind in zahlreichen Gemüsen und Früchten enthalten wie z.B. Chicorée, Topinambur, Zwiebel, grüne unreife Banane, Leinsamen, Flohsamen, Schwarzwurzel und Artischocke.

Von **Synbiotika** spricht man, wenn Präbiotika und Probiotika in einem Produkt zusammengestellt werden. Hier hat man also z.B. Milchsäurebakterien und deren „Starterfutter" in einem.

Ich empfehle Ihnen auf natürliche Art und Weise Ihren Darm zu stärken, indem Sie Ihre Ernährung optimieren. Bei nachgewiesener Dysbiose ist die Einnahme eines Pro- oder Synbiotikums allerdings zusätzlich sinnvoll.

Neben der Ernährung spielen auch Medikamente, Stress und Schlafmangel eine große Rolle für die Darm- und somit auch die Hautgesundheit.

Hautpflege von Außen

Abgesehen von der Darm- bzw. Hautpflege von innen, sollten wir auch nicht außer Acht lassen, womit unsere Haut äußerlich in Kontakt kommt. Zum einen ist damit die aus in der Regel synthetischen Stoffen bestehende Kleidung gemeint. Tragen Sie im Idealfall Kleidung aus Bio-Baumwolle und waschen Sie synthetische Anziehsachen mehrfach bevor Sie sie zum ersten Mal tragen.

Sauerkraut-Orangen-Salat

Zutaten:

- 2 Handvoll frisches Sauerkraut
- 2 Bio (Blut-) Orangen
- 2 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, bei Bedarf 1 TL Honig für das Dressing
- Salz, Pfeffer nach Belieben
- Geschrotete Leinsamen oder Pistazien als Topping

Zubereitung

Orangen waschen, gut schälen und in Stücke schneiden. Die Orangen mit dem Sauerkraut vermengen. Olivenöl, Zitronensaft und den Honig für das Dressing vermengen und auf dem Salat verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat mit Leinsamen oder Pistazien als Topping bestreuen.

Radicchio Salat

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen, gekocht (aus dem Glas)
- 5-8 frische Feigen/ Pflaumen (oder auch getrocknet)
- 1 Radicchio Salat
- 150 g Feta
- 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Zitronensaft fürs Dressing
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Belieben
- Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne als Topping

Zubereitung

Den Radicchio waschen, abtropfen und in grobe Stücke schneiden. Den Feta klein schneiden bzw. mit den Fingern zerbröseln. Feigen klein schneiden. Den Salat zusammen mit den Kichererbsen, Feta und Feigen vermengen. Aus dem Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft ein Dressing anrühren und dies mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Das Dressing und die Kerne über den Salat geben.

Zum anderen sind Hautpflegeprodukte kritisch zu beleuchten. Denn mit was und wie häufig wir unsere Haut eincremen, ist ganz entscheidend. Synthetische Duschgele, Shampoos, Lotionen mit Duftstoffen, Parabenen und anderen Chemikalien sowie Seifen, Peelings, Make-Up und Puder können direkt über die Haut aufgenommen werden und unserer Gesundheit schaden. Wichtig ist der Grundsatz: so wenig Chemie wie möglich und weniger ist mehr! Achten Sie daher auch bei Kosmetik und Pflegeprodukten auf die Inhaltsstoffangabe und vermeiden Sie synthetische Hautpflegeprodukte. Verwenden Sie stattdessen Naturkosmetik oder selbst hergestellte Cremes oder naturbelassene Öle wie natives, also unverarbeitetes Oliven-, Jojoba- oder Kokosöl als Hautbasispflege.

FAZIT:
Gesunde Ernährung ist die Basis für einen gesunden Darm und somit auch für eine gesunde Haut. Also essen Sie sich hautgesund!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

INFO-RUBRIK:

WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH...!?

Achillessehne

Die **Achillessehne** ist die dickste und stärkste Sehne des Menschen. Sie setzt ganz hinten oben auf dem Fersenbeinhöcker auf der gesamten Breite dieses Knochenvorsprungs an. Dann verläuft sie, erst dünner, dann wieder dicker werdend, nach oben an der Wade entlang. Die durchschnittliche Länge liegt bei 20–25 cm. Die **Achillessehne** ermöglicht vor allem die Bewegung des Fußes in Richtung der Fußsohle, aber auch die Auswärtskantung des Fußes. Die Namensgebung der **Achillessehne** ist in Anlehnung an die Sage von Achilles entstanden, einem Helden der griechischen Mythologie. Achilles ist in der griechischen Mythologie der Sohn des Peleus und der Meeresnymphe Thetis. Als Sohn eines menschlichen Vaters und einer göttlichen Mutter war er sterblich. Seine Mutter versuchte aber, ihn zumindest unverwundbar zu machen, und tauchte ihn in den Styx, den Fluss, der die Unterwelt von der Oberwelt trennt. Die Stelle an der Ferse, an der sie Achilles dabei mit der Hand festhielt, blieb jedoch vom Wasser des Flusses unbenetzt und wurde dadurch so zur einzigen verwundbaren Stelle: Der sogenannten **Achillessehne**.

Plazenta

Die **Plazenta** (lat. placenta = „Kuchen", deshalb im Deutschen auch Mutterkuchen) ist ein bei allen weiblichen höheren Säugetieren einschließlich des Menschen während der Trächtigkeit (bzw. Schwangerschaft) sich entwickelndes Gewebe an der Gebärmutterwand. Die **Plazenta** besteht sowohl aus embryonalem als auch aus mütterlichem Gewebe. Die **Plazenta** entsteht, indem embryonales Gewebe in die Gebärmutterschleimhaut einwächst. Sie stellt die Versorgung mit Nährstoffen, die Entsorgung von Abfallprodukten und den Gasaustausch des Embryos bzw. Fötus sicher. Die Verbindung zwischen Embryo und **Plazenta** erfolgt über die Nabelschnur. Darüber steht der Embryo (später der Fötus) mittelbar mit dem Blutkreislauf der Mutter in Verbindung. Nach der Entbindung wird die **Plazenta** gemeinsam mit der Eihaut als Nachgeburt ausgestoßen.

Transfusion

Als **Transfusion** wird die Übertragung von Blut oder Blutprodukten bezeichnet, welche aus dem Vollblut eines menschlichen Blutspenders gewonnen und auf einen anderen Menschen (Empfänger) durch intravenöse Infusion übertragen werden. Auch die Rückgabe von durch Eigenblutspende gewonnenen Blutprodukten wird als **Transfusion** bzw. Retransfusion bezeichnet. Eine "Bluttransfusion" im Sinne von Vollblut ist heute praktisch nicht mehr üblich und durch die **Transfusion** von einzelnen Blutkomponenten ersetzt worden. Korrekterweise sollte daher nicht von einer Bluttransfusion, sondern von "Erythrozytentransfusion" gesprochen werden. Im klinischen Sprachgebrauch werden deshalb häufig auch Begriffe wie "EK-Transfusion" oder "EK-Gabe" verwendet. Die **Transfusion** von Blutprodukten ist seit 1998 im Transfusionsgesetz geregelt. Das Risiko für die Übertragung von Infektionskrankheiten wie z.B. HIV durch Blutprodukte ist heute sehr gering, da das Spenderblut molekularbiologisch getestet wird. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI) liegt das Risiko für eine HIV-Übertragung mit einer Bluttransfusion in Deutschland bei weniger als 1:25 Millionen.

Weiter auf Seite 9

NEUE REHASPORTGRUPPEN UND HERZGRUPPEN VON Herz InForm

-NEU-

Herzgruppe am Rothenbaum

Unsere neue Herzgruppe im Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e.V. in der Universität Hamburg zeichnet sich durch ein neues, modernes Trainingskonzept aus. Kleine Gruppen von max. 10 Teilnehmern erlauben den engagierten Ärzten und Sportwissenschaftlern eine individuelle Betreuung unserer Herzpatienten. Die Nutzung modernster Geräte (z.B. Ergometer) sowie die wissenschaftliche Begleitung der Herzgruppen sichern zusätzlich die hohe Qualität und unterstützen den gewünschten Trainings-Erfolg.

Wir freuen uns auf das neue Konzept in Zusammenarbeit mit unserem kompetenten Kooperationspartner, dem Institut für Sport- und Bewegungsmedizin! Sie sind Herzpatient und möchten mit dabei sein?

Reha-Lungensport im Albertinen-Krankenhaus und in Großborstel

In diesem Kurs geht es darum, die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern, Vertrauen und Kraft in den eigenen Körper neu zu entdecken, die Atemhilfsmuskeln zu kräftigen und Atemtechniken zu erlernen. Das Ziel der Teilnahme an einer Rehasportgruppe ist ein nachhaltiger Rehabilitationserfolg durch Lebensstiländerung und mehr Freude an Bewegung.

Orthopädischer Rehasport in Großborstel

Erleben Sie Sport in der Gruppe unter der Anleitung lizensierter und langjährig erfahrener Trainer*innen. Dieser Rehasport richtet sich an Menschen, die Probleme mit dem Stütz– und Bewegungsapparat haben. Dies können Rücken– oder Nackenschmerzen oder aber Probleme mit Gelenken wie Fuß, Knie, Hüfte oder Schulter sein. Natürlich kommen dabei auch die Freude an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz.

Reha-Gefäßtraining im Albertinen-Krankenhaus

Trotz Ihrer PAVK Erkrankung (Schaufensterkrankheit) genießen Sie den Spaß an der Bewegung und werden einfühlsam, entsprechend Ihrem Leistungsniveau abgeholt, gefordert und gefördert. Unter lizensierter Anleitung bekommen Sie hier ein entsprechendes Muskel-, Ausdauer- und Venentraining.

Ab 2022: Rehasportgruppe für Brustkrebspatientinnen in Bergedorf

Für die Erhaltung der Gesundheit ist auch hier die Bewegung elementar. Sie beugt Herz-Kreislauf-Problemen vor, kräftigt die Muskulatur und stärkt das Immunsystem. Experten kommen in neueren Studien immer mehr zu dem Ergebnis, dass regelmäßige körperliche Aktivität der Neubildung von Tumoren vorbeugen kann. Erschöpfungszustände (Fatigue), die die Patienten in Alltagsaktivität und Lebensqualität stark beeinträchtigen, wollen wir hier vorbeugen.

Für alle hier genannten Rehasport- und Herzgruppen gilt:

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung bzw. Empfehlung (Privatversicherte) für eine Rehasport- bzw. Herzgruppe.

Bei Interesse melden Sie sich gerne in der Herz InForm-Geschäftsstelle via 040 22 80 23 64 oder info@herzinform.de

Wenn keine passende Gruppe für Sie dabei ist, fragen Sie bitte in der Geschäftsstelle nach anderen Angeboten. Wir bringen Sie in Bewegung!

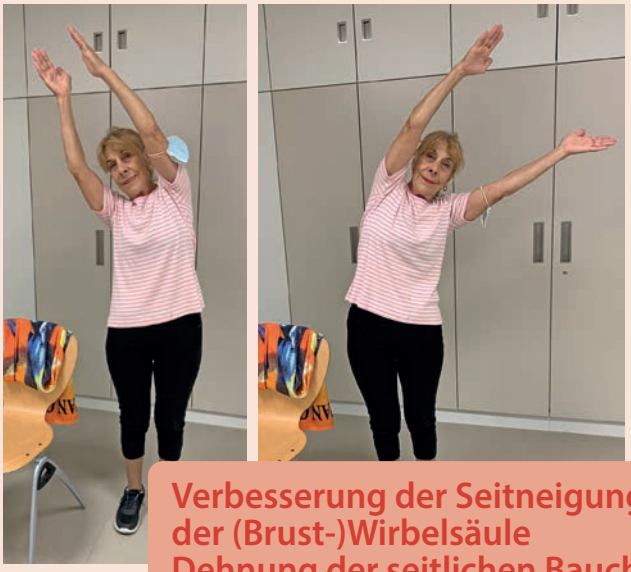
HERZliche Übungen für überall

Mobilisation des Rückens:

- aufrechter Sitz auf dem Stuhl - Füße hüftbreit
- linke Hand an die Außenseite des rechten Oberschenkels/Knie
- rechte Hand an Stuhllehne
- Wirbelsäule dreht und Kopf mitdrehen, jeweils einige Sekunden halten

Kräftigung des Rückens:

- Füße hüftbreit – Knie leicht gebeugt
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Arme nach vorne und später nach oben strecken (Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen)
- Kopf und Rücken -> eine Linie
- Positionen jeweils mehrere Sekunden halten
- Achte auf eine durchgehende Atmung



Verbesserung der Seitneigung der (Brust-)Wirbelsäule
Dehnung der seitlichen Bauch- und Rückenmuskulatur

- Strecke und recke Dich einfach mal in alle möglichen Richtungen!

AUS MEINEM LEBEN ALS HERZGRUPPENÄRZTIN…

Vor vier Jahren, also im Herbst 2017, war ich 69 Jahre alt, schon einige Zeit Rentnerin und begeisterte Oma von 5 Enkelkindern - damals im Alter zwischen 1 Jahr und 8 Jahren. Um meine Tochter und meinen Sohn zu entlasten und weil ich große Freude daran habe, betreute ich meine Enkelkinder in der Woche regelmäßig. Unsere Familie ist sehr eng miteinander und das ist auch mein ganz entscheidendes Lebenselixier - meine Kinder und Enkelkinder sind alles für mich!

Dr. G. Kaufmann

Daneben hatte ich aber auch das Glück, dass mein Beruf als Ärztin gleichzeitig mein liebstes Hobby war und immer noch ist. Und so machte sich neben der freudig verbrachten Zeit mit meinen Enkeln auch eine gewisse Sehnsucht in mir breit, doch als Rentnerin noch ein bisschen auch Ärztin sein zu wollen. Da kam mir ein glücklicher Zufall zu Hilfe. Ich hatte mich mit einer Kollegin Regina befreundet, die auch einen Enkelsohn in der Klasse von meinem Enkel hatte. Ich erzählte ihr, dass mir der Beruf doch etwas fehlte und hörte, dass es ihr ähnlich gegangen war und sie für sich die ärztliche Betreuung von Herzgruppen entdeckt hatte. Bis dahin hatte ich ehrlich gesagt, noch nie etwas davon gehört.

Kurz und knapp, ich war Feuer und Flamme! Regina hatte mir erzählt, dass sie selbst da auch immer bisschen Sport mitmachte und ansonsten die Patienten ärztlich betreute. Sie gab mir die Kontaktdaten von Herz InForm. Ich dachte bei mir, auf die Idee werden bestimmt schon viele ältere Kollegen gekommen sein und machte mir erst gar nicht so viel Hoffnung. Dennoch rief ich ein paar Tage später bei Herz InForm an und unglaublicher Weise sagte Frau Hinsch sofort "Sie kommen wie gerufen, wir brauchen dringend Ärzte".

Da fühlte ich mich gleich sehr gut aufgenommen, ausgesprochen nett und entgegenkommend. Ich verabredete dann einen Termin mit Sabrina Bittkau zur Vorlage der erforderlichen Unterlagen und zur Vorstellung und schwups war ich schon als Ärztin für die Betreuung von Herzgruppen engagiert, soweit schon mal toll!

Dann kam einige Tage später schon der Anruf von Katrin, einer der Übungsleiterinnen der Herzinsuffizienzgruppe am UKE, die wegen einer Vertretung für den 27.9.2017 anfragte. Dieses Datum vergesse ich nie, denn ich war schon ganz schön aufgeregt. Und damals wusste ich noch nicht einmal, dass dies eine spezielle Gruppe war, nämlich nicht so unkompliziert, wie es mir Regina geschildert hatte. Also ging ich dann an besagtem Tag in die Herzgruppe und bekam gleich einen kleinen Schreck, denn es ging eben um herzinsuffiziente Teilnehmer, die am Ergometer unter ständiger EKG-Kontrolle trainierten. Konnte ich das EKG noch so gut lesen, fragte ich mich!?

Katrin war wirklich eine liebe und große Hilfe und hat mir alles gezeigt und erklärt - und siehe da, EKG konnte ich noch wie gestern gelernt! Ein super Erfolgserlebnis, so konnte es weitergehen. Die Teilnehmer waren auch alle miteinander sehr nett und ich merkte gleich, eine lustige Truppe, trotz ihrer teilweise sehr schweren Herzprobleme. Nur war die Gruppe eben ganz anders, als ich mir das vorgestellt hatte nach den Schilderungen von Regina, aber gerade das fand ich noch erfüllender, da ich noch mehr medizinische Kenntnisse anwenden konnte, als vorher gedacht.

Und was soll ich sagen, nach und nach wurde aus den Vertretungen dann eine sehr regelmäßige und häufige Tätigkeit, die mich immer mehr erfüllte. Es machte einfach wieder Spaß, etwas Berufliches zu tun, aber die Enkelkinder kamen dabei nicht zu kurz, also alles prima!

Und neben den Krankheitsgeschichten der Teilnehmer merkte ich auch, wie wichtig die Gruppe auch als gesellschaftliches Zusammenkommen war. Wir waren vorwiegend, wie im Sport üblich per DU und das überwand auch so manche Hemmschwelle mir gegenüber. Mit der Zeit kannte ich die Teilnehmer immer besser und es gab immer wieder auch viel Spaß, wir haben viel gelacht, aber auch ernsthafte Gespräche gehabt. Auch Claudia, die andere Übungsleiterin machte mir das Leben leicht, die Zusammenarbeit ist einfach prima.

In unserer Gruppe ist auch ein heute 88 jähriger Kollege von mir, ein toller Typ. Er ist als einziger schon seit Gründung der Herzinsuffizienzgruppe im Sommer 2001 mit dabei und hat mir erzählt, dass sie anfangs noch so eine kleine Gruppe waren, dass sie bei ihm zu Hause regelmäßig zum

Beispiel zum Grünkohlessen zusammen kamen.

Und dann ist da eine Dame, Frau I., die am Anfang ziemlich lustlos zu uns kam, was ich verstehen konnte, da sie neben der Herzproblematik eine weitere schwere Erkrankung hat. Es war ein bisschen schwierig ihr Freude zu entlocken, aber jetzt ist es herrlich mit zu erleben wie sich das geändert hat, denn obwohl es ihr oft schlecht geht, kommt sie immer guter Dinge.

Ich könnte viele solcher Geschichten erzählen, aber das würde vielleicht zunächst den Rahmen sprengen, aber könnte ja ggf. eine Fortsetzung geben!?

Inzwischen bin ich nämlich neben der Herzinsuffizienzgruppe im UKE und auch in Groß Borstel in die Betreuung der dortigen Herzgruppen fest eingestiegen. Dort ist es tatsächlich eher so, wie mir Regina die Herzgruppenarbeit beschrieben hatte, aber auch fordernd, da es Teilnehmer gibt, die spezielle Fürsorge brauchen. Wie wichtig die Gruppen sowohl für die Rehabilitation als auch für gesellschaftliches Leben sind, haben wir gerade in der Corona-Zwangspause schmerzlich erleben müssen. Das Training hat den Teilnehmern sehr gefehlt, und auch ich habe meine "Herzis" sehr vermisst. Umso schöner, dass es jetzt zwar mit Hygienekonzepten, aber endlich wieder los gegangen ist! Bleibt mir nur noch zu erwähnen, dass ich selbstverständlich alle hier erwähnten Personen und auch die Teilnehmer meiner Gruppen gefragt habe, ob ich die eine oder andere Geschichte und den Vornamen abgekürzt verwenden darf. Ich habe das okay von allen Beteiligten bekommen und das sehr gern!

Soweit mein kleiner Bericht über die schöne Beschäftigung in den Herzgruppen, die auch für uns Ärzte noch sehr erfüllend sein kann. Vielleicht folgt ja noch eine Fortsetzung!?

DR. G. KAUFMANN

INFO-RUBRIK:

Fortsetzung von Seite 5

WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH...!?

Prostatakarzinom

Das **Prostatakarzinom**, also Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Der bösartige Tumor in der Vorsteherdrüse verursacht anfangs keine Symptome. Deshalb wird er oft erst später entdeckt. Männer sollten deshalb regelmäßig zur Früherkennungsuntersuchung gehen: Die Heilungschancen bei Prostatakrebs sind umso besser, je frühzeitiger der bösartige Tumor entdeckt und behandelt wird. Das Risiko für ein **Prostatakarzinom** steigt vor allem mit dem Alter, denn vor dem 50. Lebensjahr treten **Prostatakarzinome** nur selten auf. Diese dürfen allerdings nicht mit der gutartigen Prostatavergrößerung verwechselt werden. Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist etwa so groß wie eine Kastanie. Sie liegt unterhalb der Harnblase und umschließt vollständig den oberen Teil der Harnröhre. Ist die Prostata vergrößert, drückt sie die Harnröhre zusammen. Dadurch kann es zu Problemen beim Wasserlassen kommen. Die Prostata gehört zu den männlichen Fortpflanzungsorganen. Ihre Hauptaufgabe ist es, ein Sekret zu bilden, das der Samenflüssigkeit beim Samenerguss beigemengt wird. Bei vielen Männern entwickelt sich ein **Prostatakarzinom**, ohne dass sie zunächst überhaupt etwas davon bemerken. Erst in späteren Erkrankungsstadien machen sich Prostatakrebs-Symptome bemerkbar – nämlich dann, wenn sich der Tumor auf benachbarte Regionen wie Harnblase, Mastdarm oder Steißbeinwirbelsäule ausgebreitet hat.
Anzeichen für Prostatakrebs können z.B. sein: Probleme bei der Blasenentleerung, Schmerzen beim Samenerguss, Erektionsprobleme, Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit, Probleme beim Stuhlgang oder Schmerzen im unteren Rücken, in Becken, Hüfte oder Oberschenkeln. Diese Symptome sind keinesfalls eindeutig für ein **Prostatakarzinom**, sondern können auch andere Ursachen haben. Es ist aber auf alle Fälle ratsam, sich im Falle des Falles von einem Urologen untersuchen zu lassen.

Lumbalpunktion

Gehirn und Rückenmark sind von Nervenwasser umgeben, dem Liquor. Durch eine **Lumbalpunktion** (Liquorpunktion) wird etwas Liquor für eine Untersuchung im Labor gewonnen, die sogenannte Liquordiagnostik. Mit einer Hohlnadel wird etwas Nervenwasser im Bereich der Lendenwirbelsäule aus dem Wirbelkanal entnommen. Es wird unter sterilen Bedingungen gearbeitet, das bedeutet die Haut wird gründlich desinfiziert und die Hautstelle wird mit einem sterilen Tuch abgeklebt. Dann folgt per Spritze eine örtliche Betäubung. Wenn diese Betäubung nach etwa zwei Minuten ihre vollständige Wirkung entfaltet hat, führt der Arzt die Punktionsnadel zwischen zwei Lendenwirbel ein. Schon der bloße Anblick des Nervenwassers liefert dem geschulten Auge erste Hinweise. Beim gesunden Menschen ist das Nervenwasser klar. Eine rötliche Verfärbung weist auf frische Blutungen hin, eine gelbliche Verfärbung auf ältere Blutungen. Außerdem kann das Nervenwasser bei Entzündungen eingetrübt sein. Für die genaue Analyse der Inhaltsstoffe ist allerdings ein Labor zuständig. Bei folgenden Krankheitsbildern hilft eine **Lumbalpunktion** bei der Diagnose: Entzündungen des Gehirns und der Gehirnhäute, Multiple Sklerose, Krebsbefall der Hirnhaut, Blutungen in der Nachbarschaft des Nervenwasserbereichs z.B. im Gehirn.

LIEBE LESER,

Falls es einen bestimmten Begriff gibt, den Sie gerne einmal erläutert haben möchten oder falls Sie einen Vorschlag haben, welche weitere Definition wir im kommenden Heft abdrucken sollen, geben Sie uns gerne einen Hinweis!
Wir freuen uns über Anregungen!

ADVENT, ADVENT.....

EIN LICHTLEIN BRENNT

Die Adventszeit hat begonnen. Herrliche Düfte und wunderbare Lichter umgeben uns.

Gestecke, Kerzen und Fondue gehören zu den Accessoires, die uns diese Zeit verschönern.

Leider steigt dadurch auch die Brandgefahr. Kerzen können umfallen, Adventsgestecke in Flammen aufgehen, das Fett im Fonduetopf kann sich entzünden. Um diese Gefahren gering zu halten, sollten ein paar Regeln auf jeden Fall beachtet werden.

Kerzen auf einer feuerfesten Unterlage sicher und gerade aufstellen - am besten in einem hohen Glasgefäß. Es muss zudem darauf geachtet werden, dass sich nichts Brennbares über oder direkt neben der Flamme befindet.

Brennende Kerzen und Fondue bitte niemals unbeobachtet lassen. Sollte es doch einmal zu einem Feuer kommen, kann man versuchen, Entstehungsbrände zu löschen. Hierzu ist es sinnvoll, passendes Löschmittel greifbar zu haben. Geeignete Mittel sind Wasser, Feuerlöscher und Löschdecken.

Ganz wichtig: Fettbrände dürfen niemals mit Wasser gelöscht werden, da sich dadurch eine gewaltige Stichflamme bilden kann. Das geeignete Löschmittel ist ein Deckel oder eine Löschdecke, der/die auf den Topf oder die Pfanne gelegt wird, um das Feuer zu ersticken. Danach das Gefäß von der Heizquelle nehmen, auf eine feuerfeste Unterlage stellen und die Heizquelle ausschalten.

Wenn der jeweilige Löschversuch nach kurzer Zeit nicht zum Erfolg führt und sich der Brand schnell ausbreitet, sollten alle Anwesenden unbedingt den betroffenen Raum verlassen und die Tür verschließen. Danach die Feuerwehr über die 112 alarmieren.

Als Informationen benötigt die Leitstelle den Namen des Anrufers, die Anschrift der Brandstelle und eine kurze Schilderung was passiert ist. Bewahren Sie Ruhe!

Sofern Sie über das Festnetz angerufen haben, verlassen Sie die Wohnung spätestens jetzt, nehmen Sie unbedingt den Schlüssel mit nach draußen und schließen Sie die Wohnungseingangstür.

Sollten Sie den Notruf mit einem mobilen Telefon absetzen, verlassen Sie die Wohnung am besten bereits während des Telefonats.

Sollte das Feuer oder der Rauch es Ihnen unmöglich machen nach Draußen zu gelangen, gehen Sie in einen nicht vom Feuer betroffenen Raum mit Fenster, schließen die Zimmertür von Innen und machen sich am geöffneten Fenster deutlich bemerkbar.

Gehen Sie auf keinen Fall zurück in brennende oder verrauchte Räume, da das Feuer unkontrolliert reagieren und besonders der Rauch lebensgefährlich sein kann.

In Mehrfamilienhäusern sollten die Nachbarn zügig benachrichtigt werden, damit sie das Haus verlassen können. Bei Eintreffen der Feuerwehr bitte deutlich winken, um sich bemerkbar zu machen und die Feuerwehr schnell zur Einsatzstelle zu leiten. Beleuchtete und gut sichtbare Hausnummern helfen im Übrigen auch dabei. Bitte den Kontakt zum Einsatzleiter der Feuerwehr aufnehmen. Er koordiniert den Einsatz mithilfe Ihrer Informationen. Der Einsatzleiter setzt sich meistens optisch durch andersfarbige Westen oder Schulterkoller von den anderen Feuerwehrleuten ab.

Wer aber von Beginn an umsichtig und verantwortungsvoll mit Feuer umgeht, kann die Gemütlichkeit der Advents- und Weihnachtszeit in vollen Zügen genießen. Geben Sie Acht auf sich und Ihre Umgebung. Wir wünschen Ihnen eine wohlig warme Zeit!

KLAUS HINSCH
Feuerwehrmann; Hamburg

VERBRENNUNGEN MIT TRAUMATISCHEN FOLGEN

Von Rötung über Blasenbildung, bis hin zu offenen Haustellen und Verkohlung mit Schmerzen; Verbrennungen (thermische Verletzungen) zählen zu den schwersten und mit ihren Folgen auch zu den nachhaltigsten traumatischen Erfahrungen, die ein Mensch erleben kann.

Durch eine Verbrennung kommt es zu Schädigungen, die lebenslange körperliche und seelische Narben hinterlassen können.

Im Verlauf der Verbrennung verliert die Haut neben ihrer Schutzfunktion zudem ihre Fähigkeit, die Körpertemperatur zu regulieren. Daher kann es bei Verbrennungsflächen, die größer als die Handfläche des Betroffenen sind, zu einer lebensbedrohlichen Auskühlung mit Schocksymptomen kommen.

Foto: PantherMedia: irkeyn (YAYMicro)

Daher ist es wichtig, schnell und gezielt Erste Hilfe zu leisten.
Als Faustregel gilt: je länger die Hitzeeinwirkung, desto größer die Schäden.

Maßnahmen bei Verbrennungen

- Brennende Kleidung sofort löschen: Person möglichst aufhalten, mit Wasser übergießen, die Flammen mit einer Decke ersticken oder den Betroffenen auf dem Boden wälzen
- Gegebenenfalls Kleidung und Schmuck, die die Hitze weiter speichern könnten, entfernen, jedoch nicht, wenn sie an der Haut haften. Fest verbackene Kleidungsteile (Synthetik) werden umschnitten und nicht ausziehen.
- Brandblasen nicht öffnen!
- Aus schmerzstillenden Gründen können kleinere Verbrennungen innerhalb der ersten 30 Minuten mit handwarmem Wasser gekühlt werden. Das Kühlen ist in jedem Fall auf die verbrannte Körperstelle zu begrenzen. Bei Verbrennungen am Körperstamm und am Kopf ist von einer Kühlung abzusehen.
- Von der Verwendung von Eiswürfeln und Kühlpacks ist abzuraten: Zu geringe Temperaturen können dem Gewebe zusätzlich schaden zuführen und zu Erfrierungen führen.
- Bei Kindern ist die Gefahr des Auskühlens besonders groß. Hier soll eine Kühlung nur im Bereich der Extremitäten (bei mehreren Arealen ggf. abwechselnd) erfolgen, weil eine Kühlung im Bereich des Rumpfes oder Kopfes regelmäßig nicht auf das verbrannte Areal begrenzt werden kann.
- Alle Wundareale (offene Hautstellen) sind steril bzw. sauber (z.B. mit einem Verbandtuch aus dem Erste-Hilfe-Koffer) abzudecken und einer ärztlichen Kontrolle zu unterziehen.
- Offene Wunden sind besonders anfällig für Keime. Deshalb verwenden Sie kein Tuch aus dem Haushalt. Zudem keine Cremes oder Hausmittel auftragen. Die Wunde könnte sich infizieren und ein Arzt könnte die Wunde schlechter einschätzen.

Wann müssen Sie den Rettungsdienst (112) anrufen

- Sollten Verbrennungen im Gesicht mit versengten Gesichts- und Nasenbehaarung erkannt werden, müssen Sie immer damit rechnen, dass Flammen eingeatmet wurden.
- Brandverletzungen können zu einem Schock mit Blässe, Zittern, Unruhe und kaltem Schweiß führen. Diese Anzeichen weisen auf einen lebensbedrohlichen Zustand hin. Halten Sie die Person warm, reden Sie ihr gut zu und lagern Sie die Beine etwas erhöht, damit das Blut in Richtung der lebenswichtigen Organe fließen kann.
- Sollte die betroffene Person das Bewusstsein verlieren, aber eine normale Atmung haben, legen Sie sie in die stabile Seitenlage.
- Sollte sie bewusstlos werden und keine Atmung oder keine normale Atmung haben, beginnen Sie mit Wiederbelebungsmaßnahmen (Herzdruckmassage) und verwenden Sie ggf. ein AED.

MARCEL GUTH
Reanimationstrainer

Bestimmen Sie Ihren Gerinnungswert einfach selbst

Damit Sie sicher und unabhängig sind.

Ob zu Hause oder unterwegs:
Mit dem CoaguChek INRange System messen Sie – ähnlich wie bei einer Blutzuckermessung – Ihre Gerinnungswerte (in Quick oder INR) dort, wo Sie gerade sind. Den Umgang mit dem Gerät und die Dosierung Ihrer Gerinnungsmedikamente* können Sie leicht erlernen – sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

So schützen Sie sich besser vor Komplikationen wie z. B. einem Schlaganfall und haben Ihren Quick- oder INR-Wert jederzeit im Blick.

Wir helfen Ihnen bei Fragen
Rufen Sie uns einfach an unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 0800855** von Montag bis Freitag, 08:00-18:00 Uhr.

*nur Gerinnungsmedikamente mit dem Wirkstoff Phenprocoumon.

Schulungen direkt bei Herz InForm

COAGUCHEK ist eine Marke von Roche.

© 2017 Roche Diagnostics. Alle Rechte vorbehalten.

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim
www.roche.de
www.coaguchek.de

CoaguChek®