

IN DIESEM HEFT:

HERZGRUPPE OHNE ARZT?

Seite 8

**LEITLINIE CHRONISCHES
KORONARSYNDROM**

Seite 10

FUTTER FÜR'S HIRN

SEITE 3

IM NOTFALL 112

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN

BEI LEBENSBEDROHLICHEN ERKRANKUN- GEN 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/blackboard1965G

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Ausgabe habe ich an dieser Stelle die leise Hoffnung geäußert, dass zum Zeitpunkt des Erscheinens des Heftes bereits alles überstanden sein könnte. Leider wurden wir alle eines besseren belehrt und wissen im Prinzip nur, dass wir nichts wissen. Momentan scheint sich die Situation eher wieder zu verschlimmern, als dass es endlich besser wird. Uns allen bleibt nichts anders übrig, als abzuwarten und weiter vernünftig und solidarisch zu bleiben.

Was bedeutet das aber für die Herzgruppen in Hamburg? Seit einigen Wochen dürfen diese wieder stattfinden. Allerdings unter strengen Hygienemaßnahmen und unter Beachtung vieler Regeln. Sicher sieht der Ablauf der Übungsstunden vielerorts anders aus als gewohnt. Doch immerhin findet wieder ein persönliches Miteinander statt – wenn auch mit gebührendem Abstand. Ein erster Schritt in Richtung Normalität.

Vielen Herzpatienten hat während der „Auszeit“ nicht nur die Bewegung an sich gefehlt, sondern das Gesellige und das herzliche in der Gruppe. Das ist mehr als nachvollziehbar, denn Corona hat uns alle vor die Herausforderung gestellt, uns voneinander fern zu halten. Aber so haben wir das, was bis vor einigen Monaten noch völlig normal war, auch noch einmal mehr zu schätzen gelernt. Leider fällt es mittlerweile vielen Leuten sehr schwer die Distanz weiter zu wahren. Wahrscheinlich, weil das Virus (glücklicherweise) nicht täglich spürbar oder sichtbar ist. Trotzdem muss uns allen bewusst sein, dass es gefährlich werden könnte – auch ohne, dass man es kommen sieht. Deshalb passen Sie bitte weiterhin auf sich und andere auf und lassen Sie lieber einmal mehr Vorsicht walten. Besonders in den Herzgruppen müssen wir darauf achten! Diese Gruppen sind ein wertvolles Geschenk, welches von allen Beteiligten mit Respekt und Wertschätzung behandelt werden muss – nur dann können wir uns alle daran erfreuen und uns dort wohl fühlen.

Für jetzt wünsche ich Ihnen aber erst einmal viel Freude beim Lesen der neuen IMPULSE-Ausgabe und sende herzliche Grüße und alles erdenklich Gute,

Sabrina Bittkau

Geschäftsführerin Herz InForm

IMPRESSUM

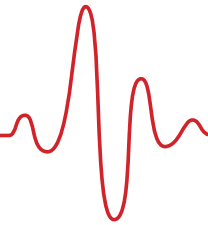
Herausgeber: Hamburger Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.
Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg
Tel. 040/22 80 23 64
Redaktion: Sabrina Bittkau, Prof. Dr. Herbert Nägele
Gestaltung: Meinhard Weidner, Elmenhorst
Litho und Druck: print24, Radebeul

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

Vielen Dank an unseren Partner:





FUTTER FÜR'S HIRN – GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER WAS BRINGT DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG!?



Foto: pixabay

Damit es nicht erst kommt zum Knaxe,
erfand der Mensch die Prophylaxe,
doch lieber beugt der Mensch, der Tor,
sich vor der Krankheit, als ihr vor.

Eugen Roth

Als Demenz werden verschiedene Erkrankungen bezeichnet, deren Hauptmerkmal eine Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten ist. Dabei können Störungen des Gedächtnisses, der Orientierung, der Auffassungs-, Planungs-, Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit sowie der Sprache bis hin zu Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur auftreten. Zu Beginn fallen Erinnerungslücken auf und es entwickelt sich eine Merkfähigkeitsstörung. Betroffene ziehen sich häufig sozial zurück, um diese Missstände zu verbergen. Auch psychische Veränderungen wie Stimmungsschwankungen zählen mit zum Krankheitsbild.

Eine dementielle Erkrankung entwickelt sich für gewöhnlich über mehrere Jahre. Erste Gehirnveränderungen sind schon

lange vor dem Auftreten der ersten Symptomen nachweisbar. Die chronisch vorschreitenden Demenz-Erkrankungen führen langfristig zur einer Einschränkung der Alltagsbewältigung sowie der Lebensqualität insgesamt und stellen meist auch eine enorme Belastung für die Familienmitglieder dar.

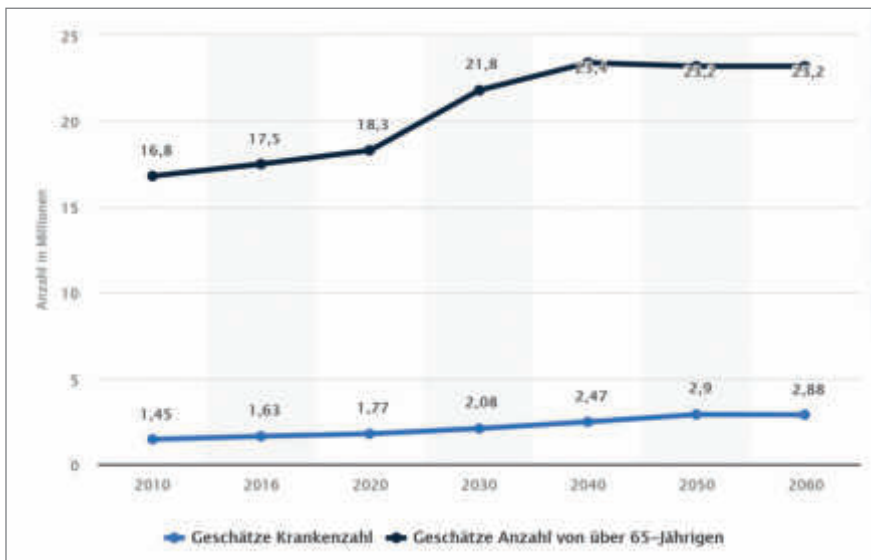
In Deutschland sind ca. 1,63 Millionen Menschen an Demenz erkrankt (Stand 2016). Davon leiden rund zwei Drittel an einer Alzheimer Erkrankung. Die deutsche Alzheimer Gesellschaft schätzt, dass die Anzahl demenzkranker Menschen in Deutschland bis zum Jahr 2050 auf rund 3 Millionen ansteigen könnte. Damit würde sich die Zahl der Erkrankten gegenüber dem Jahr 2010 mehr als verdoppeln.

Was ist die Ursache von Demenz-Erkrankungen?

Die genaue Ursache ist leider noch nicht abschließend geklärt. Aber man geht heutzutage von einer multifaktoriellen Entstehung aus, bei der Entzündungsprozesse, oxidative Schädigung sowie eine verminderte Gehirndurchblutung die Hauptrollen spielen. Bei der Alzheimer-Demenz stehen insbesondere Eiweißablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques und „Tangles“) im Vordergrund, die den Transport von Botenstoffen und Nährstoffen behindern und zu einem Untergang von Nervenzellen und Nervenverbindungen führen.

Des Weiteren kann eine genetische Vorprägung eine Rolle spielen. Wobei wir





Prognostizierte Entwicklung der Anzahl von Demenzerkrankten im Vergleich zu den über 65-Jährigen in Deutschland von 2010 bis 2060

Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/245519/umfrage/prognose-der-entwicklung-der-anzahl-der-demenzkranken-in-deutschland/>

heutzutage dank des Forschungsgebiets der Epigenetik wissen, dass wir unsere Gene an- und abschalten können durch unsere Lebensweise.

Weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz sind:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus/ Insulinresistenz
- Fettstoffwechselstörung
- Adipositas (Fettleibigkeit)
- Rauchen
- Körperliche Inaktivität
- Hohes Alter

Hohes Alter ist ein nicht von der Hand zu weisender Risikofaktor. Aber es liegt nicht automatisch am Alter, dass unser Gedächtnis nachlässt. Schlechte Ernährung, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel sowie zum Teil auch gewisse Umweltgifte tragen maßgeblich dazu bei.

Formel gegen das Vergessen:

- Gesunde Ernährung
- Vitamine und Nährstoffe
- Bewegung
- Schlaf
- Soziale Aktivität

(Hirn-) gesunde Ernährung:

Mit der richtigen Ernährung können Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns maßgeblich erhöhen.

Wie sollte sie also aussehen, die „Hirngesunde Ernährung“? Sie sollte

- alle Nährstoffe liefern,
- entzündungshemmend,
- antioxidativ
- und abwechslungsreich sein

Oder verkürzt gesagt: Man soll Schlechtes weg lassen und Gutes zuführen.

Es ist bekannt, dass hoch glykämische, also zuckerreiche Kost, zu mehr Amyloid-Ablagerungen im Gehirn führt. Zucker wirkt auch generell entzündungsfördernd und führt zur Bildung sogenannter AGEs (Advanced glycation end products) - diese sind schädliche verzuckerte Eiweißmoleküle, die sich bei Demenzerkrankten im Gehirn anreichern. Wissenschaftler fanden außerdem heraus, dass mit steigendem Zuckerspiegel das Volumen und die Feinstruktur des Hippocampus abnimmt. Das ist die Region im Gehirn, die als erstes bei einer Alzheimererkrankung ausfällt. Je höher der Blutzuckerspiegel, desto höher ist das Demenzerisiko - auch ohne Diabetes!

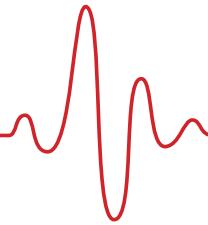
Und wenn dann auch noch ein manifester Diabetes vorliegt, ist das Risiko für eine Demenzerkrankung um das 3-4 fache erhöht. Daher wird die Demenz auch als Diabetes Typ 3 bezeichnet.

Lassen Sie also den Zucker weg! Aber nicht nur den offensichtlichen Zucker in Kuchen, Keksen, Gummibärchen und Schokolade - sondern auch den versteckten Zucker z.B. in Ketchup, Senf, sauren Gurken, cremigem Balsamico-Essig, Dosenobst, Müsliriegeln, Dressings, Fertigsoußen uvm.. Teigwaren wie Brot, Brötchen, Salzbrezeln, Nudeln und Co. sind letztlich ebenfalls nur verzweigt-kettige Zuckermoleküle und führen im Übermaß auch zu einer schlechteren Gehirnleistung. Auch Fruchtzucker hat ein hohes Eiweißverzuckerungspotential und führt somit besonders zur Bildung schädlicher AGEs. Fruchtzucker wird gern von der Industrie in Form von „High fructose cornsirup“, auch bekannt als Isoglucose oder Glukose-Fruktose-Sirup, in industriell verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt. Aber auch Honig hat z.B. einen hohen Fruchtzuckeranteil und sollte nur in Maßen verwendet werden, sonst hat man im wahrsten Sinne des Wortes „Honig im Kopf“.



Foto: pixabay

Besonders warnen möchte ich Sie vor Fast Food und jeglicher Form der Fertignahrung – nicht nur aufgrund seiner nährstofflosen Kalorien, sondern auch aufgrund der darin enthaltenen Chemikalien und Zusatzstoffe (Pestizide, Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Farbstoffe, usw.). Diese sind Gift für unsere Nervenzellen. Insbesondere der Geschmacksverstärker Glutamat steht unter Verdacht Alzheimer zu fördern. Er steckt vor allem in asiatischem Essen, in Fertiggerichten, Chips oder Würzsoßen.



Zuführen sollten Sie echte, unverarbeitete, frische Lebensmittel ohne Zutatenliste, regional, saisonal und in Bio-Qualität selbstverständlich selbst gekocht!

Ein niedriger Gemüseverzehr ist mit einem höheren Risiko für Alzheimer assoziiert. Gemüse liefert wichtige Nährstoffe, vor allem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Also füllen Sie Ihren Teller täglich mindestens zur Hälfte mit Gemüse nach dem Motto: viel hilft viel- und das ist hier, ausnahmsweise, auch wirklich der Fall!

Studien belegen einen präventiven Nutzen der mediterranen Ernährungsweise im Hinblick auf die geistigen Fähigkeiten. Dabei heißt mediterran nicht Pasta und Pizza- wie heute Viele glauben. Die traditionelle mediterrane Ernährung besteht primär aus Gemüse, Obst, Fisch, Hülsenfrüchten und natürlich Olivenöl.

In Studien bewährten sich außerdem spezielle Ernährungsweisen wie die ketogene Ernährung (eine sehr kohlenhydratarme, dafür aber fettreiche Kost) und Intervallfasten als unterstützende Therapie bei bereits bestehender Demenz.

Hirnschmalz:

Ohne Fett können wir nicht leben. Unser Gehirn besteht zu mehr als der Hälfte aus Fett, insbesondere aus Omega 3- Fettsäuren und Cholesterin. Beide sind wesentliche Bestandteile für unsere Nervenzellen und auch wichtig für die Synapsenbildung, also die Verbindung zwischen den Nervenzellen.

Die Zufuhr von Fetten ist also entscheidend für unsere Gesundheit. Aber es gilt zu beachten: Fett ist nicht gleich Fett!

Die besondere Bedeutung von Kokosöl:

Als ihr Mann bereits mit Ende Fünfzig an Alzheimer erkrankte, recherchierte die amerikanische Ärztin Dr. Mary Newport in ihrer Not im Internet und fand in Studien Hinweise, dass aus Kokosöl herge-



Foto: pikabay

stellte mittelkettige Fettsäuren zu einer Verbesserung der geistigen Fähigkeiten bei Demenzkranken führe. Daraufhin verabreichte sie ihrem Mann täglich Kokosöl und dokumentierte beeindruckende Fortschritte, nicht nur im Alltag, sondern auch nachweislich in sogenannten Demenz-Tests (MMSE-Test, Uhrentest etc.).

Vorteil dieser mittelkettigen Fettsäuren ist, dass sie wunderbar leicht verdaulich sind und direkt in der Leber verstoffwechselt werden können. Dort dienen sie der Energiegewinnung und der Ketonbildung. Kokosöl besteht zu 60% aus mittelkettigen Fettsäuren. Es gibt auch reine MCT-Öle, die im Körper direkt zu Ketonen umgewandelt werden können. Ketonkörper stellen einen alternativen Treibstoff für unser Gehirn dar. Unser Gehirn ist nämlich zu vergleichen mit einem Hybridmotor: Es kann mit Zucker und mit Fett als Treibstoff laufen. Letzteres haben wir häufig leider verlernt.

Kokosöl war zeitweise in der Laienpresse verschrien, da es primär aus gesättigten Fettsäuren besteht. Inzwischen ist eindeutig belegt, dass in Maßen verzehrte gesättigte Fettsäuren nicht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang stehen. Daher spricht nichts gegen die Verwendung von

Kokosöl. Wichtig ist, wie bei allen Ernährungsempfehlungen, immer die Qualität der Produkte. Achten Sie auch bei Kokosöl auf gute Qualität: das Öl sollte nativ, also unverarbeitet sein und in Bio-Qualität.

Neben Kokosöl ist auch der Verzehr von (ungezuckerten) Kokosraspeln und Kokosmilch zu empfehlen.

Starten Sie doch mal mit einem Energie-Kaffee in den Tag! Der sogenannte Bulletproof-Coffee liefert Ihnen Ketonkörper als Treibstoff. Das lässt sich ideal mit dem Intervallfasten verbinden, da dieser Kaffee den Fastenstoffwechsel nicht unterbricht.

Energie-Kaffee

- 1 Tasse Kaffee
- 1 EL Kokosöl oder MCT- Öl
- 1 EL Weidebutter
- Zimt und Vanille nach Bedarf

Alle Zutaten zusammen mit einem Mixer zu einer cremigen Konsistenz verrühren und mit Zimt oder Vanille würzen. Ohne Mixer schwimmen Fettsäuren auf dem Kaffee, das ist lediglich nicht so appetitlich – tut der Wirkung aber nichts.

Omega 3- Fettsäuren:

Studien, in denen Fettsäuren im Blut gemessen wurden, bestätigen, dass höhere Mengen der Omega-3-Fettsäuren, insbesondere der Docosahexaensäure (DHA), mit einem reduzierten Demenzrisiko einhergehen. DHA vermindert die Bildung von Beta-Amyloiden. Omega 3-Fettsäuren sind in Leinöl, Leinsamen, Walnüssen und insbesondere in Fisch und Algen zu finden. Gegebenenfalls kann eine Nahrungsergänzung mit 2g Fisch – oder Algenöl pro Tag sinnvoll sein.



Nüsse

Nüsse sind sehr nährstoffreich. So enthalten sie z.B. Magnesium, Kalium, Calcium, Mangan, Eisen und Selen sowie viele Vitamine wie Vitamin E, Folsäure und andere B-Vitamine und diverse sekundäre Pflanzenstoffe. Nüsse bestehen zu 50-70% aus Fett und zu 10-20% aus Eiweiß. Nüsse enthalten einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere Walnüsse enthalten einen hohen Anteil der gesundheitsfördernden Omega 3-Fette.

Die PREDIMED-Studie zeigte, dass beim zusätzlichen Verzehr von 30g Nüssen pro Tag die kognitiven Fähigkeiten leicht verbessert werden können. Die Nurses Health Study, eine Erhebung unter amerikanischen Krankenschwestern, zeigte insbesondere bei älteren Teilnehmerinnen, die mindestens 5 Portionen Nüsse pro Woche aßen, durchweg bessere kognitive Leistungen im Vergleich zu Nicht-Nuss-Esserinnen. Also eine Hand voll Nüsse pro Tag ist gut fürs Hirn!

Vitamine und andere Nährstoffe

Für eine reibungslose Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen muss ein optimaler Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe gewährleistet sein.

B-Vitamine sind unsere wichtigsten Nervenvitamine. So werden u.a. für die schützende Myelinschicht der Nervenzellen die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure benötigt. Da diese Vitamine auch an der Bildung der Neurotransmitter beteiligt sind, führt ein Mangel zu einer verschlechterten Gehirnleistung. Die B-Vitamine finden Sie z.B. in Milchprodukten, Eiern, Fleisch aus artgerechter Haltung, Nüssen, Hülsenfrüchten und Gemüse.

Auch unser Sonnenhormon **Vitamin D** ist für die Hirngesundheit von Bedeutung, da es aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung neuroprotektiv wirkt. Ein niedriger Vitamin D-Status ist mit einer verminderten Hirnfunktion assoziiert. Also gehen Sie regelmäßig ins Sonnenlicht,

damit Ihr Licht im Oberstübchen nicht erlischt und sie selbst über die Haut Vitamin D bilden können. Im Winter ist eine Nahrungsergänzung wichtig. Bei Bewohnern von Altersheimen ist sogar eine ganzjährige Vitamin D-Gabe sinnvoll.

Coenzym Q10 ist einer der entscheidenden Nährstoffe für die Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien. Auch jede Nervenzelle hat hunderte bis tausende Mitochondrien und damit ist Q10 auch für unser Gehirn entscheidend. Insbesondere Patienten, die Statine als Cholesterinsenker nehmen, sollten Q10 als Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zuführen, da die Statine die körpereigene Bildung von Q10 hemmen. Außerdem wirkt Q10 entzündungshemmend und fängt freie Radikale ab. In Studien war ein niedriger Q10-Spiegel mit einem größeren Risiko für Demenz assoziiert.

Alpha-Liponsäure ist eine vitaminähnliche Substanz, die im Körper selbst gebildet wird, aber auch in gewissen Lebensmitteln wie z.B. Broccoli, Spinat und Innereien enthalten ist. Sie ist ein starker Radikalfänger, der die Nervenzellen vor Schädigungen durch freie Sauerstoffradikale schützt. Kleinere Studien wiesen darauf hin, dass sich insbesondere bei Alzheimer-Demenz und gleichzeitig vorliegendem Diabetes die Einnahme von 600 mg Alpha-Liponsäure pro Tag positiv auf den Verlauf beider Erkrankungen auswirken.



Foto: pixabay

Pflanzen als Medizin

Präparate aus Ginkgo biloba können nachweislich den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und sind im Frühstadium der Demenz auch unter gewissen Umständen auf Krankenkassenrezept verschreibbar.

Extrakte der chinesischen Arzneipflanze Ginseng (Panax Ginseng) erhöhen die Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Serotonin und fördern dadurch die Gehirnaktivität. Entsprechende Nahrungsergänzung kann eventuell zusätzlich erwogen werden.

Gewürze für's Gehirn



Foto: pixabay

KNOBLAUCH

Knoblauch ist aufgrund seiner Ausdünstungen nicht bei jedermann beliebt. Beim Quetschen oder Schneiden wird der geruchslose, aber schwefelhaltige Inhaltsstoff Alliin in das geruchsintensive Allicin umgewandelt. Nach dem Knoblauch-Verzehr gibt man über die Atemluft und über die Haut zum Leiden der Mitmenschen den charakteristischen Knoblauch-Geruch ab. Knoblauch wirkt aber positiv aufs Gehirn, indem der Wirkstoff Allicin durch Hemmung der Acetyl- & Butyrylcholinesterase die Menge von Acetylcholin im Gehirn erhöht, was wiederum die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisfunktion bei Alzheimer erhält. Als kleiner Tipp: Milch kann den Geruch etwas bremsen.

Avocado Alioli

Für zwei Personen

- 2reife Avocados
- 2EL gehackter Basilikum
- 2Knoblauchzehen
- 2EL Zitronensaft
- 1Prise Salz
- 1Prise Pfeffer
- 1Prise Chili Pulver

Alles Zutaten in der Küchenmaschine (Pürierstab) zusammen vermischen, bis eine cremige Masse entsteht.

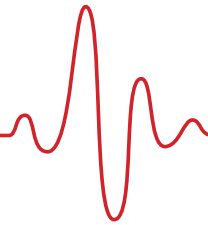


Foto: pixabay

INGWER

Ingwer kann die geistige Leistungsfähigkeit steigern. Die Hauptinhaltsstoffe sind Gingerol (in frischem Ingwer) und Shogaol (in getrocknetem Ingwer). Ingwer wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Letzteres geschieht über Hemmung des Enzyms COX-2 (ähnlich wie bei bestimmten Medikamenten wie Ibuprofen uvm.). Aber aufgepasst: Ingwer interagiert mit gerinnungshemmenden Medikamenten und kann dadurch die Blutgerinnung herabsetzen!



Foto: pixabay

KURKUMA

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, fördert die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung. Im Kurkuma ist das sogenannte „Curcumin“ enthalten, das auch für die starke Gelbfärbung verantwortlich ist und entzündungshemmend sowie antioxidativ wirkt. Studien ergaben, dass sich bereits nach vierwöchiger Einnahme von Curcumin das Arbeitsgedächtnis und die Stimmung deutlich verbesserte. Da Curcumin fettlöslich ist, kann es die Blut-Hirn-Schranke überwinden und im Gehirn die Bildung der Amyloid-Plaques reduzieren. Kurkuma wird über den Darm allerdings schlecht aufgenommen. Durch Beigabe von schwarzem Pfeffer und guten Fetten (Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Ghee, Nüsse,

etc.) kann aber die Aufnahme und Wirkung von Kurkuma deutlich erhöht werden.

Curry-Liebhaber haben also geistige Vorteile.

Currypulver sind Gewürzmischungen, bei dem Kurkuma in der Regel der Hauptbestandteil ist. Achten Sie beim Kauf fertiger Currypulver unbedingt auf einen hohen Kurkuma-Anteil (es sollte ganz vorn auf der Zutatenliste stehen). Oder noch besser, machen Sie Ihr Currypulver selbst!

Selbstgemachtes Madras-Currypulver

ca. 75g

- 4 EL (30g) Kurkuma-Pulver
- 4 EL (16g) Koriandersamen
- 1 EL (12g) helle Senfkörner
- 1,5 TL (6g) Bochsornklee
- 1 EL (4g) Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 EL (12g) schwarze Pfefferkörner
- 5-10 getrocknete Chillischoten

Alle Zutaten, außer Chillischoten und Kurkuma, einzeln abwiegen und dann zusammen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis ein angenehmer Duft entsteht. Dann in einer Schüssel abkühlen lassen und schließlich zusammen mit den Chillischoten in einer Gewürzmühle (oder mit dem Mörser) sehr fein zermahlen. Abschließend noch mit dem Kurkumapulver vermischen und dann in ein gut verschließbares Glas füllen und trocken sowie kühl lagern.

Die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr für das Gehirn:

Akuter Flüssigkeitsmangel führt zu einer Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten bis hin zum Delir. Also achten Sie insbesondere bei warmen Wetter auf eine ausreichende Trinkmenge. Wasser, ungesüßter Kaffee und Tee eignet sich hierbei am besten. Vermeiden Sie unbedingt süße Getränke wie Softdrinks und Säfte. Beson-

Rosenkohl-Curry mit Apfel und Garnelen

Für zwei Personen

- 400 g Garnelen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel (alternativ eignet sich auch 1 Mango)
- 300 g Süßkartoffel
- 400 g Rosenkohl
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 1 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Belieben

- Garnelen auftauen lassen und trocken tupfen.
- Ingwer mit dem Löffel schälen, Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Süßkartoffel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Den Rosenkohl waschen und gegebenenfalls halbieren.
- In einer großen Pfanne (oder Topf) 1/2 EL Kokosöl erhitzen & Ingwer, Zwiebeln & Knoblauch darin kurz anbraten. Die Garnelen hinzugeben und 2 Minuten scharf anbraten lassen. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen & beiseite stellen.
- 1/2 EL Kokosöl in die Pfanne geben und die Süßkartoffelwürfel sowie den Rosenkohl darin für 3-4 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und mit dem Currypulver würzen. Für 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Apfelwürfel und die Garnelen hinzugeben & weitere 4-5 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ders hervorheben möchte ich die gesundheitlichen Vorteile von grünem Tee: Die im grünen Tee enthaltene Substanz Epigallocatechingallat (EGCG) senkt das Risiko für Plaquebildung im Gehirn.

Alkohol ist bekanntermaßen nicht förderlich für die Gehirnleistung, aber ein Gläschen Rotwein zu besonderen Anlässen darf selbstverständlich schon mal sein.



Bewegung, soziale Aktivitäten und Schlaf

Bewegung ist wichtig – keine Frage! Aber wussten Sie, dass körperliche Aktivität dafür sorgt, dass neue Nervenzellen im Hippocampus entstehen? Körperlich aktive Menschen sind geistig fitter und haben ein besseres Gedächtnis. Bewegen Sie sich, wann immer möglich- am besten draußen in der freien Natur! Als Tipp: führen Sie ein Bewegungstagebuch oder verfolgen Sie Ihren täglichen Bewegungsumfang mit einem Schrittzähler oder auf einem Smartphone.

Auch Denksport ist wichtig. Noch besser als allein rätseln oder Sudoku lösen, ist das Lernen in Gesellschaft. Denn der Einfluss des sozialen Miteinanders auf unsere geistige Fitness wird häufig unterschätzt. Ein Mangel an sozialen Aktivitäten lässt den Hippocampus schrumpfen. Soziale Kontakte lassen den Hippocampus wieder wachsen. Dies ist u.a. hormonell bedingt durch die Ausschüttung von Oxytocin und durch die Reduktion des Stresshormons Cortisol, das den Wachstum des Hippocampus hemmt. Also unternehmen Sie regelmäßig etwas mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Erholsamer Schlaf und besonders der Tiefschlaf sind entscheidend für die geistige Gesundheit. Schlafen wir tief und fest, dann kann der Hippocampus unsere neuen Erlebnisse sortieren. Dabei wird Unwichtiges gelöscht und Wichtiges in weitere Hirnabschnitte transportiert und dort gespeichert.

Nun kennen Sie die wichtigsten Bausteine für Ihre Hirngesundheit! Denken Sie daran, dass nicht allein eines der genannten Mittel oder Maßnahmen allein den Durchbruch erzielt, sondern die Gesamtheit zum erwünschten Erfolg führt!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

Praxis Berliner Allee: Hausarztpraxis für Präventivmedizin und individuelles Gesundheitsmanagement
www.praxis-berliner-allee.de

HERZGRUPPE OHNE ARZT ?

Ist das sinnvoll und möchten das alle Beteiligten so?

Historisch gesehen wurden ambulante Herzgruppen von engagierten Ärzten in den 70er Jahren ins Leben gerufen. Dadurch wurden die bis dahin zwingend in den Betten liegenden Infarktpatienten wieder zu einem aktiven Leben herangeführt. Seither haben die ambulanten Herzgruppen keine grundlegenden Wandlungen erfahren, sie wurden jedoch in ein bürokratisches Korsett gezwängt. Laut Rahmenvereinbarung mit den Kostenträgern ist die Teilnahme eines Arztes an ambulanten Herzgruppen immer zwingend vorgeschrieben.

Es gibt jetzt Bestrebungen von verschiedenen Seiten die zwingende Teilnahme von Ärzten an Herzgruppen zu beenden. Die Begründungen sind einmal der Ärztemangel und andererseits Fortschritte in der Medizin, welche zu einer Reduktion von Notfällen während einer Bewegungstherapie geführt haben sollen. Rettungssanitäter könnten z.B. die Versorgung im Notfall übernehmen. Dazu gibt es bereits theoretische Grundlagenpapiere und Modellprojekte.

Eine Umsetzung solcher Konzepte hätte natürlich weitreichende Konsequenzen für die Herzgruppenarbeit und Herz InForm.

Wir wollten deshalb gerne Ihre Meinung als Herzgruppenteilnehmer, ÜbungsleiterIn oder betreuende/r Arzt/Ärztin zu diesem Thema erfragen: Könnten Sie sich eine Herzgruppe ohne Arzt vorstellen und wie sollte sie aussehen?

Bitte schicken Sie uns Ihre Meinungen per Mail an bittkau@herzinform.de oder per Fax an 040 22 80 24 80 bzw. postalisch an:
Herz InForm, Humboldtstr. 56, 22083 Hamburg.

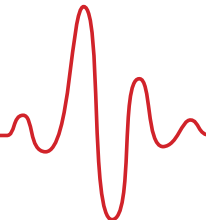
Ihre Meinungen sind sehr wichtig für uns, um Argumente in kommenden Verhandlungen mit den Krankenkassen anführen zu können.

SABRINA BITTKAU

Geschäftsführerin Herz InForm

PROF. DR. MED. HERBERT NÄGELE

Albertinen-Herz- und Gefäßzentrum; Hamburg
Leitung Department Herzinsuffizienz und
Devicetherapie sowie 1. Vorsitzender von
Herz InForm



REHABILITATIONSSPORT

Verlängerung des Genehmigungszeitraums während der COVID-19-Pandemie durch die gesetzlichen Krankenkassen

Nachdem die Einschränkungen zur Ausübung des Rehabilitationssports und Funktionstrainings inzwischen aufgehoben wurden und damit die Wiederaufnahme des Übungsbetriebs möglich ist, haben sich die gesetzlichen Krankenkassen erfreulicherweise auf eine einheitliche, bundesweite Regelung zum (max.) Verlängerungszeitraum der bewilligten Verordnungen verständigt. Diese Regelung ist unbürokratisch ausgestaltet, um allen Beteiligten unnötige Verwaltungsaufwände zu ersparen.

Die Regelung hinsichtlich der Verlängerung Verordnungen und dem Umgang mit den Teilnahmebögen sieht folgendermaßen aus:

Bewilligungsdauer von Verordnungen:

1. Bei Verordnungen (Muster 56), die vor dem 16.03.2020 bewilligt wurden und am 16.03.2020 noch gültig waren, sowie für Verordnungen, die während der Corona-Auszeit, also zwischen dem 16.03.2020 und dem 31.07.2020 genehmigt wurden, wird die Anspruchsdauer automatisch um sechs Monate verlängert.

2. Für nach dem 31.07.2020 bewilligte Verordnungen (Muster 56) gilt die von der Krankenkasse bewilligte und dokumentierte zeitliche Anspruchsdauer.

Teilnahmebögen und Abrechnung

Es wird empfohlen, in Bezug auf den coronabedingten Unterbrechungszeitraum bzw. den Verlängerungszeitraum der Verordnung, auf den betroffenen Teilnahmebögen oder bei den Abrechnungen einen schriftlichen Hinweis wie „Corona“ anzugeben.

WICHTIGE INFORMATIONEN

LEITLINIE CHRONISCHES KORONARSYNDROM

Neue Klassifizierung: „Chronisches Koronarsyndrom“ statt „Stabile Koronare Herzkrankheit“

Akutes und Chronisches Koronarsyndrom

Die Koronare Herzkrankheit zeigt sich im Akutstadium als „Akutes Koronarsyndrom“; d.h. als Instabile Angina Pectoris oder als ein Herzinfarkt in einer seiner verschiedenen Formen.

Im chronischen Stadium der Koronaren Herzkrankheit sprechen wir nach der neuen Klassifizierung von dem „Chronischen Koronarsyndrom“. Ein solches kann vorliegen als neu diagnostizierte Erkrankung, die bei Beschwerden oder vorliegenden Risikofaktoren durch kardiologische Untersuchungen erkannt wird. Ein Chronisches Koronarsyndrom liegt zudem praktisch in jedem Fall nach einem durchgemachten akuten Koronarsyndrom vor. Bislang benutzten die Ärzte bei beschwerdefreien Patienten nach durchgemachtem und behandeltem akuten Koronarsyndrom oder bei Patienten mit immer denselben Beschwerden auf einer bestimmten Belastungsstufe die Bezeichnung „Stabile Koronare Herzkrankheit“.

Die Koronare Herzkrankheit ist eine chronische Krankheit und muss dauerhaft behandelt werden

Die Koronare Herzkrankheit ist eine chronische Krankheit. Allerdings hat sie bei den betroffenen Patienten über die Jahre oder Jahrzehnte einen unterschiedlichen Verlauf. Im günstigen Fall kommt es, wenn z.B. die Risikofaktoren optimal beeinflusst werden, nur zu seltenen oder sogar zu gar keinen erneuten koronaren Ereignissen wie z.B. zu einem erneuten akuten Koronarsyndrom. Es gibt aber auch die schwereren Krankheitsverläufe mit wiederholten kardialen Ereignissen. Ggfs. sind auch Herzkatheter-Eingriffe oder sogar eine Bypass-OP erforderlich.

Durch die wissenschaftlich begründete leitliniengerechte Behandlung möchten wir Mediziner natürlich den besten Verlauf für jeden einzelnen Patienten erreichen. Dazu gehört insbesondere die Behandlung der Risikofaktoren, an der jeder Koronarpatient selbst mitwirken muss: Die verordnete medikamentöse Therapie sollte gewissenhaft befolgt werden. Im Verlauf muss sie sicherlich bisweilen in Rücksprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt und/oder der Kardiologin/dem Kardiologen angepasst werden. Zudem müssen ein erhöhter Blutdruck, eine Fettstoffwechselstörung und ein Diabetes mellitus optimal behandelt werden. Die meisten Patient*innen und alle Teilnehmer*innen der Herzgruppen wissen, dass eine weitere Grundlage der Behandlung die körperliche Aktivität, eine herzgesunde Ernährung, Zigarettenabstinenz sowie die Zahn- und Mundhygiene und ggfs. eine zahnärztliche Behandlung sind (siehe auch Impulse 4/2019 zu Herz und Zähnen). Die Teilnahme an einer Herzgruppe trägt auch zu einer nachhaltigen Krankheitsbewältigung und Stressreduktion bei.

Die Behandlung der Koronaren Herzkrankheit muss also lebenslang fortgesetzt werden, wozu natürlich alle Methoden des gesunden Lebensstils gehören. Die Krankheit ist nach einem Akutereignis zwar hoffentlich gut überstanden, aber nicht wie bei einer Mandelentzündung geheilt und verschwunden. Leider kann nicht davon ausgegangen werden, dass die Krankheit, auch wenn es jahrelang zu keinem erneuten koronaren Ereignis gekommen ist, definitiv stabil ist. Wir wissen, dass die Gefäßkrankheiten nicht verschwinden und dann etwa keine Gefahr eines erneuten Ereignisses mehr bestünde. Wie gesagt, können heutzutage allerdings sehr günstige Verläufe erzielt werden, sofern alle sinnvollen Behandlungen und Verhaltensweisen befolgt werden.

Wegen dieser an sich nicht neuen Erkenntnisse hat die Europäische Gesellschaft für Kardiologie in der Neuauflage der Leitlinie⁽¹⁾ entschieden, nicht mehr von „Stabiler Koronarer Herzkrankheit“ zu sprechen, sondern von den „Chronischen Koronarsyndromen“. Der Begriff der „stabilen Koronaren Herzkrankheit“ wird von einigen Autoren sogar als „Mythos“ bezeichnet⁽²⁾. Soll heißen, eine stabile Koronare Herzkrankheit gibt es eigentlich nicht, da es auch in beschwerdefreien Phasen zu einem Fortschreiten der Erkrankung kommen kann. Es können erneute Ereignisse auftreten, wenn auch in sehr großen zeitlichen Abständen.

Eine langfristige Teilnahme an einer geeigneten Herzgruppe wäre sinnvoll

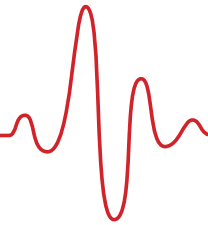
In diesem Zusammenhang erscheint es mir durchaus sinnvoll, wenn über Jahre erfreulicherweise „stabile“ Koronarpatient*innen weiterhin an den Herzgruppen teilnehmen, da wir ja wissen, dass u.a. der gemeinsame Sport in der Gruppe sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt⁽³⁾. Sollte die Krankenkasse dafür nicht mehr finanziell aufkommen, besteht jederzeit die Möglichkeit, weiterhin als Selbstzahler teilzunehmen. Das Geld ist in jedem Fall sinnvoll investiert.

DR. MED. HENNING SEEVERS

Kardiologe und Sportarzt und Sportkardiologe (Stufe 1 nach DGK) sowie Vorstand Herz InForm

LITERATUR

- (1) Knuuti J, Wijns W, Saraste A et al. 2019 ESC Guidelines for the diagnosis and management of chronic coronary syndromes. Eur Heart J 2020;41: 407-477
- (2) Fox KAA, Metra M, Morais J et al. The myth of "stable" coronary artery disease. Nat Rev Cardiol 2020; 17:9-21
- (3) S3-Leitlinie zur kardiologischen Rehabilitation (LL-KardReha) im deutschsprachigen Raum Europas Deutschland, Österreich, Schweiz (D-A-CH) Version 1.1 (07.01.2020)



INFO-RUBRIK:

WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH...!?

ABSZESS

Ein **Abszess** ist eine Eiteransammlung in einer durch entzündliche Gewebszerstörung entstandenen Körperhöhle. **Abszesse** können ohne erkennbare äußere Ursache auftreten, aber sie können auch Folge einer Operation, einer Spritze, eines Fremdkörpers oder durch eine Abwehrschwäche des Betroffenen begünstigt sein. Die meisten **Abszesse** werden durch eine Infektion mit Bakterien hervorgerufen. Selten gibt es sterile **Abszesse** (sogenannte kalte **Abszesse**), in denen kein bakterieller Erreger nachgewiesen werden kann. Oberflächliche **Abszesse** zeigen eine typische Entzündungsreaktion mit Erwärmung (Hyperthermie) in der Umgebung. Wird ein **Abszess** nicht ausreichend bzw. unsachgemäß behandelt, kann er sich durch die Haut fistelnd entleeren, in Körperhöhlen oder Hohlgangorganen einbrechen oder über die Blutbahn streuen. Es können Hirnabszesse oder andere Organabszesse entstehen oder der Betroffene im schlimmsten Fall durch eine Sepsis („Blutvergiftung“) zu Tode kommen.

ARTERIA CAROTIS

Die **Carotis** (Plural: Carotiden) oder vollständig die **Arteria carotis communis** ist die gemeinsame Kopfschlagader. Wegen ihres Verlaufs im Hals wird sie oft als Halsschlagader bezeichnet. Sie verläuft in der Tiefe der sogenannten Drosselrinne, Speise- und Luftröhre begleitend vom Brusteingang zum Kopf. Im Halsbereich lässt sich ihr Puls leicht ertasten. Als **Arteria carotis** (Halsschlagader) werden insgesamt drei Schlagadern bezeichnet: Die **Arteria carotis communis** (gemeinsame Halsschlagader) und, aus dieser entstehend die **Arteria carotis interna** (innere Halsschlagader) sowie die **Arteria carotis externa** (äußere Halsschlagader). Die Bezeichnung **Carotis** stammt aus dem Griechischen und bedeu-

tet in etwa „versetze in einen tiefen Schlaf“. Dies stammt wohl vom auftretenden Symptom beim Druck auf diese Arterien.

COLITIS ULCEROSA

Die **Colitis ulcerosa** gehört zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und ist durch einen entzündlichen Befall des Dickdarms (Colons) gekennzeichnet. Im Gegensatz zum Morbus Crohn erstreckt sich die Entzündung nur der Dickdarm und ist hier auf die Darmschleimhaut (Mukosa und Submukosa) beschränkt. Die Ursache der Erkrankung ist unbekannt. Man geht von einer genetisch bedingten, krankhaft gesteigerte Immunreaktion gegen die Darmflora aus. Stress und Belastungen können wesentlich zu einem schwierigen Verlauf beitragen und aktive Schübe der Krankheit auslösen. Zu den starken Symptomen zählen wiederkehrende (rezidivierende) Durchfälle, Darmblutungen und Koliken. Der Verlauf der **Colitis ulcerosa** ist unvorhersehbar. Häufig ist der Beginn schleichend, es gibt aber auch akute Phasen und schwerste Verläufe. Problematisch im Alltag sind die Stuhlinkontinenz, die körperliche Schwächung sowie Begleiterkrankungen und die Nebenwirkung der notwendigen Medikamente. Entsprechend ist die Lebensqualität der Betroffenen oft verringert und es entwickeln sich Ängste und Depressionen. Zudem besteht ein erhöhtes Dickdarm-Krebsrisiko.

CORTISOL

Cortisol (auch Kortisol) ist ein Stresshormon, das katabole (= abbauende) Stoffwechselforgänge aktiviert und dem Körper darüber Energie zur Verfügung stellt. Seine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem wird in der Medizin häufig genutzt, um z.B. Entzündungen zu hemmen. Der dazu genutzte Wirkstoff heißt Kortison. Das na-

türliche Hormon **Cortisol** wird in der Nebennierenrinde gebildet. Eine Überfunktion führt zum Krankheitsbild des Morbus Cushing, eine Unterfunktion wird Morbus Addison genannt. **Cortisol** ist für den Menschen lebensnotwendig. Es ist ein wichtiges Stresshormon und beeinflusst u.a. den Blutdruck. **Cortisol** besitzt darüber hinaus ein sehr breites Wirkungsspektrum und hat im Stoffwechsel vor allem Effekte auf den Kohlenhydrathaushalt, den Fettstoffwechsel und den Proteinumsatz.

DIVERTIKULOSE

Als **Divertikulose** wird eine Veränderung des Dickdarms in Form von kleinen Ausstülpungen der Darmwand bezeichnet. Bei diesen Ausstülpungen spricht man von falschen Divertikeln, da in diesem Fall, im Gegensatz zu echten Divertikeln, nur die Schleimhaut und nicht die ganze Darmwand ausgestülpt wird. Die **Divertikulose** ist weit verbreitet, wobei die meisten Betroffenen symptomfrei sind. Dann ist auch keine Behandlung notwendig. Häufig ist die **Divertikulose** ein Nebenbefund bei einer Darmuntersuchung (Koloskopie) bei älteren Menschen. Treten jedoch Komplikationen wie Entzündungen, Divertikulitis genannt, oder Blutungen auf, wird eine Behandlung notwendig. Insbesondere bei wiederholtem Auftreten solcher Entzündungen der Divertikel wird eine chirurgische Entfernung des betroffenen Darmteiles empfohlen.

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!

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.coaguheck.de

CoaguChek®

