Herz InForm

# impulse

Für Menschen mit HERZ – in Hamburg und Umgebung 3/2021

IN DIESEM HEFT:

GESUNDHEITSSPORT WÄHREND DER CORONAZEIT
Seite 6

HERZSPORT ONLINE – GEHT DAS?
Seite 8

DIAGNOSE PAVK – EINE VERKANNTE GEFAHR!
Seite 10

## GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

SEITE 3

Neue Herz InForm-Herzgruppen am Rothenbaum
Seite 7

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 / photographee.eu

## Liebe Leserinnen und Leser,

regelmäßig Sport zu treiben ist gesund und bringt, wenn man erst mal dabei ist, auch meistens viel Spaß. Das wissen wir alle, aber trotzdem kostet es vielen von uns doch immer wieder Überwindung. Doch warum macht uns der innere Schweinehund eigentlich so gerne einen Strich durch die Rechnung? Wahrscheinlich weil wir häufig den bequemeren Weg gehen möchten. Da es anstrengender ist, zum Sport zu gehen als daheim auf dem Sofa zu liegen, geraten wir also immer wieder in einen Konflikt mit dem inneren Schweinehund, welcher uns vehement einredet, was für eine körperliche und geistige Anstrengung es sein würde, sich selbst zu überwinden. Doch es gibt eine Menge Tricks, wie man sich selbst und auch den Schweinehund gleich mit ablenken und austricksen kann.

Zum Beispiel, indem man sich ganz konkrete Ziele setzt. Für viele beginnt das Problem ja schon damit, dass man (gerade nach der langen Corona-Auszeit) lange keinen Sport getrieben hat und sich fragt: „Wie fange ich überhaupt wieder an?" Und wenn man das geschafft hat, kommt gleich die nächste Schwierigkeit: „Wie bleibe ich bloß dabei?" Hilfreich sind dabei auf jeden Fall feste Termine, wie z.B. bei der Teilnahme an einer Herzgruppe. Diese kann man nicht verschieben, so dass die Teilnahme hoffentlich bald (wieder) zur Gewohnheit wird und zum Alltag dazu gehört. Gewohnheiten erlauben unserem Willen und unserem inneren Schweinehund, sich auszuruhen und bewirken, dass man sich nicht ständig neu überwinden muss.

Nicht überwinden müssen Sie sich hoffentlich zum Lesen dieser neuen Ausgabe unserer IMPULSE. Auch hierin geht es darum in Bewegung zu bleiben – auch wenn die Umstände der letzten Monate alles erschwert haben. Also schließen Sie Freundschaft mit Ihrem inneren Schweinehund und nehmen Sie ihn einfach mit zum Sport – etwas Auslauf tut ihm sicher auch gut!

Herzliche Grüße und alles Gute für Sie und Ihre Lieben,

Sabrina Bittkau

Geschäftsführerin Herz InForm

**IMPRESSUM**

| | |
|---|---|
| Herausgeber: | Hamburger Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.<br>Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg<br>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:**

Deutsche Rentenversicherung Nord

# GLUTENFREIE ERNÄHRUNG –

## Nur eine Modeerscheinung oder tatsächlich sinnvoll?

Glutenfrei, lactosefrei, histaminarm, uvm. – das sind heutzutage angesagte Werbeslogans auf vielen Lebensmitteln. Es gehört mittlerweile fast zum guten Ton, irgendetwas nicht zu vertragen bzw. gezielt darauf zu verzichten. Doch sind es nur Allüren oder ist es ggf. sogar gesundheitsfördernd z.B. Gluten in der Ernährung zu reduzieren?

Die echte Intoleranz gegenüber Gluten wird als Zöliakie bezeichnet. Dies ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, deren Auslöser das Getreideeiweiß Gluten ist. Synonyme für die Zöliakie sind auch „Glutensensitive Enteropathie" oder „einheimische Sprue". Die Glutenintoleranz gehört zu den allergischen, nicht – IgE – vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und geht auf eine komplexe Störung des Immunsystems zurück. Eine spezifische genetische Prägung spielt ebenfalls eine Rolle bei der Krankheitsentstehung. Die Zöliakie zählt zu den Autoimmunerkrankungen, wird jedoch speziell durch die Intoleranz zu Gluten ausgelöst und ist somit die einzige Autoimmunerkrankung, die sich durch Weglassen eines einzigen Auslösers heilen lässt.

Etwa jeder 500. Deutsche ist davon betroffen. In anderen Ländern, wie zum Beispiel Japan, China oder auch in Afrika, tritt die Erkrankung deutlich geringer auf. Frauen sind etwa 2-3 mal häufiger betroffen als Männer. Früher starben circa 60 % der Patienten mit Zöliakie daran. Heute ist dies aber zum Glück nicht mehr der Fall. Die Erkrankung kann sich prinzipiell in jedem Lebensalter manifestieren. Typischerweise wird eine Zöliakie bereits im Kindesalter, aufgrund von Magen-Darm-Beschwerden und einer Gedeihstörung, erkannt. Die Krankheit kann aber auch im fortgeschrittenen Erwachsenenalter erstmals in Erscheinung treten. Nach neuesten Untersuchungen zufolge erfolgen sogar 20 % der Erstdiagnosen nach dem 60. Lebensjahr. Eine echte Zöliakie verwächst sich nicht, sondern ist eine lebenslang bestehende Erkrankung. Aber ein Großteil der Erkrankten hat keinerlei Symptome.

Foto: pixabay

## Symptome einer Zöliakie:

Bei der Glutenintoleranz handelt es sich um ein sehr gemischtes, quasi chamäleonartiges Erscheinungsbild, d.h. die Beschwerden können sehr mannigfaltig sein und auch nur phasenweise auftreten, was das Erkennen der Erkrankung erschwert.

Zu den Symptomen zählen:

- Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Blähungen, Verstopfung
- Als Kind Untergewicht bzw. allgemeine Gedeihstörung
- Abgeschlagenheit, Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Migräne
- Verminderte Knochendichte, Osteoporose
- Gelenkschmerzen
- Vitamin- und Mineralstoffmangel (v.a. Eisenmangel)
- Blutarmut
- Unfruchtbarkeit/ erhöhte Anzahl an Schwangerschaftsabbrüchen

## Diagnostik:

Neben der Anamnese und der körperlichen Untersuchung, hilft ein Ernährungs- und Symptom-Protokoll. Zur weiteren Diagnostik eignen sich eine Antikörper-Testung im Blut (mit Nachweis positiver Gewebstransglutaminase-Antikörper) sowie der histologische Nachweis von bei einer Darmspiegelung gewonnenen, typisch veränderten, Darmschleimhaut-Proben. Nur eine Kombination beider Untersuchungen führt zu einem sicheren Ergebnis.

Allerdings ist die Diagnostik erschwert, wenn bereits auf Gluten verzichtet wird. Der probeweise Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel mit nachfolgender Verbesserung der Beschwerden sowie Absinken des Antikörper-Wertes und Verbesserung der Darmschleimhautproben ist ebenfalls ein weiteres Kriterium bei der Diagnostik.

## Therapie:

Die einzige Therapie bei nachgewiesener Zöliakie ist der strenge Verzicht auf Gluten. Eine unbehandelte Zöliakie ist neben der Einschränkung der Lebensqualität aufgrund o.g. Symptome auch mit Vitamin- und Mineralstoffmangel sowie mit einem erhöhten Risiko für Krebs (v.a. Lymphknotenkrebs) assoziiert.

Gluten ist ein Klebe-Eiweiß und befindet sich in großen Mengen primär in den modernen Weizensorten. Gluten wird von der Lebensmittelindustrie sehr gern und vielfältig eingesetzt, weil es wasserbindend, emulgierend und gelierend wirkt und auch als Stabilisator und Träger für Aroma- und Farbstoffe eingesetzt wird. Mit steigendem Glutengehalt verbessern sich die Backeigenschaften sowie die fluffige und voluminöse Konsistenz. Das Klebeeiweiß Gluten ist aus diesem Grund in unserer heutigen Standardernährung, bestehend aus Fertiggerichten und Backwaren, allgegenwärtig.

**Typische glutenhaltige Getreidesorten sind:** Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer und Einkorn. Nicht nur das Mehl daraus, sondern auch Graupen, Gries oder Schrot enthalten Gluten.

**Typische glutenhaltige Lebensmittel sind:** Brot, Brötchen, Müsli, Kekse, Kuchen, Knabbergebäck, Panade von Fleisch und Fisch, Nudeln und Pizza.

Durch Verunreinigung bei der Verarbeitung können aber auch ursprünglich glutenfreie Lebensmittel potentiell Gluten enthalten, wie z.B: Hafer, Reis, Quinoa und Amaranth.

**Lebensmittel mit versteckten Glutenzusatz sind:** Saucen, Ketchup, Tütensuppen, alle Arten von Fertiggerichten, Sojasauce, Süßwaren, Röstzwiebeln, Bier und Kaffee-Surrogate wie Caro-Kaffee®.

Als „glutenfrei" gekennzeichnete Produkte dürfen maximal 20mg pro Kilogramm Gluten enthalten. Meist handelt es sich hierbei um hoch verarbeitete Lebensmittel, die ebenfalls problematisch für die allgemeine Gesundheit sind. Daher ist es besser von Haus aus glutenfreie, natürliche Lebensmittel zu bevorzugen.

Aber nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch in Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln kann Stärke als glutenhaltiger Hilfsstoff enthalten sein. Auch hier müssen Betroffene also auf der Hut sein.

Zu unterscheiden von der gerade beschriebenen Glutenintoleranz ist die mildere Form der Glutensensitivität, auch als Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität bezeichnet. Dabei ist nicht nur Gluten allein der Übeltäter. Auch andere im Weizen und in anderen Getreidearten enthaltene Stoffe (wie Amylase-Trypsin-Inhibitoren, Weizenkeim-Agglutinin, Fructane, etc.) können gesundheitsschädliche Wirkungen haben. Sie können zu Entzündungen führen, unsere Darmflora stören sowie die Darmbarriere durchlässig machen im Sinne eines sogenannten "Leaky gut" (durchlässiger Darm). Somit sind sie u.a. mit einer Reihe von Verdauungsstörungen bis hin zum Reizdarm assoziiert.

Der Anteil an Gluten und besagter anderer Stoffe in unserer heutigen Ernährung hat sich in den letzten Jahren drastisch erhöht. Somit kann auch für die „normalgesunden" Menschen ein „zu viel" an Gluten und der anderen genannten ungünstigen Stoffe in Weizen und Co. negative Auswirkung auf die Gesundheit haben.

Daher meine Empfehlung für Sie: Versuchen Sie, in Zukunft Ihren Gluten- und

Weizenkonsum herunter zu schrauben. Ersetzen Sie Brot und Brötchen sowie Fertiggerichte durch eine naturbelassene Ernährung, bestehend aus primär Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch, Milchprodukten sowie Nüssen und Saaten. Kochen Sie selbst, denn dann wissen Sie genau, was drin ist.

Wenn ich meinen Patienten diesen Ratschlag gebe, höre ich häufig: "Wenn ich kein Brot essen darf, weiß ich nicht mehr, was ich noch Essen soll!" Es gibt auch ohne Gluten bzw. Weizen tolle Brotalternativen aus Nüssen und Saaten. Wer es hier einfach haben will, kann sich in Bio-Supermärkten und Reformhäusern nach glutenfreien Fertigbackmischungen umschauen. Außerdem reduzieren traditionelle Zubereitungsverfahren wie Fermentation oder Versäuerung wie bei einem echten Sauerteigbrot den Glutengehalt. Mandelmehl oder Kokosmehl sind hervorragende Alternativen zu Weizenmehl und ideal zum Backen geeignet. Aber auch Maniokmehl, Goldleinmehl, Lupinenmehl, Kichererbsenmehl, Reismehl und Teffmehl sind gute Varianten.

Probieren Sie es aus!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

**Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin**

# Einfache Kürbisspalten mit Feta

## Zutaten:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffern und Chili nach Belieben
- 100 g Feta-Käse

## Zubereitung

- Kürbis abwaschen, halbieren, Kerne entfernen und in ca. 2-3 cm große Spalten schneiden
- Kürbisspalten mit Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen
- Bei 160° C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen
- Feta klein schneiden und kurz vor dem Servieren auf den Kürbisspalten verteilen

# Schokokuchen mit Birnen und Pekannüssen

## Zutaten:

für 1 Kastenform (24 cm, 12 Stücke)

- 180 g weiche Butter
- 50 g Birkenzucker
- Mark einer Vanilleschote
- 6 Eier
- 150 g helles Mandelmehl
- ½ Pck. Backpulver
- 2 EL Sahne oder Milch
- 60 g Kakaopulver
- 60 g grob gehackte Pecannusskerne
- 1 große Birne

außerdem Mandelmehl zum Arbeiten/Ausrollen

## Zubereitung

- Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und die Kastenform mit Backpapier auslegen
- In einer Schüssel die weiche Butter mit Birkenzucker und Vanille mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen, die Eier einzeln dazugeben und gründlich unterrühren, Mandelmehl und Backpulver hinzufügen, die Sahne oder Milch dazu gießen und den Kakao dazu geben
- Alles gut verrühren und die 50 g Pecannüsse unterheben
- Die Birne schälen, achteln und entkernen
- Teig in Form gießen und glatt streichen
- Die Birnenstücke nebeneinander auf den Teig setzen, dabei leicht in den Teig drücken
- Den Kuchen mit den restlichen Pecannüssen bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen

# Einfacher Flammkuchen oder Pizzateig ohne Mehl

## Zutaten:

für 1 Flammkuchen (8 Stücke)
- 2 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 150 g Quark

## Zubereitung

- Backofen auf 160° vorheizen
- Ein Blech mit Backpapier auslegen
- Alle Zutaten miteinander verrühren
- Die Masse auf ein Backblech geben und zu einem Oval streichen
- Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 min backen bis der Rand leicht gebräunt ist
- Den Boden aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und nach Lust und Laune belegen, dann den Flammkuchen für 10-15 min fertig backen

Variante zum Belegen:

- Lauch und Speck mit Creme fraiche
- Birne-Gorgonzola- Thymian mit Schmand
- Spinat/Feta
- Pesto/Tomate/ Mozzarella

# Brot

## Zutaten: für 1 große Kastenform:

- 270 g Sonnenblumenkerne
- 180 g Leinsamen, geschrotet
- 130 g Haselnüsse oder Mandeln
- 290 g geschrotete Haferflocken oder Haferkleie
- 4 EL Chiasamen
- 8 EL Flohsamenschalen
- 2 TL Meersalz - bei Bedarf Brotgewürz
- 7-8 EL flüssiges (geschmolzenes) Kokosöl
- 500 ml Wasser

## Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten mischen
- Wasser und Kokosöl vermischen und zu den trockenen Zutaten geben, gut vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben
- Für min. 2 Stunden oder auch über Nacht stehen lassen
- Backofen auf 160°C vorheizen. Für 45 min backen, dann das Brot auf ein Blech stürzen und für 30-40min weiterbacken
- Das Brot ist fertig, wenn es beim Draufklopfen hohl klingt
- Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen
- Hält ca. 5-7 Tage und lässt sich aufgeschnitten super einfrieren und wieder auftoasten.

# GESUNDHEITSSPORT WÄHREND DER CORONA-ZEIT –

## VIRTUELL, ABER TROTZDEM SO GEMEINSAM WIE MÖGLICH!

„Lockdown!" dieses Wort hat uns die letzten beiden Jahre wie ein Fluch verfolgt. Es hat uns in unsere vier Wände verbannt und uns zur Untätigkeit gezwungen. Geselliges Beisammensein fehlte und natürlich der körperliche Ausgleich. Wie sollte man unter diesen Umständen die vom Arzt verordnete Bewegung auf der einen Seite und die Schließung aller Turn- und Gymnastikhallen auf der anderen Seite vereinbaren? Im ersten Lockdown waren wir alle in Schockstarre.

Zwischen August und November 2020 war die Anzahl der Teilnehmer abhängig von der Größe der Räume, was leider vielen Gruppen Probleme bereitete. Ich hatte mit meiner Farmsener Gruppe Glück und wir durften bis zum Lockdown im November in unsere große Turnhalle zurück.

In Billstedt habe ich jedoch nur einen kleinen Raum und bin daher mit meiner Gruppe in den Schleemer-Park ausgewichen. Mit durchschnittlich zehn Teilnehmern haben wir uns auf einem Bolzplatz unter einer alten Buche getroffen, was wunderbar war, da auch das Wetter mitspielte.

Es hatte Spaß gemacht sich nach langer Abstinenz wieder zu treffen, sich auszutauschen und sich vor allem mal wieder aus der Komfortzone zu bringen. Bei vielen waren die Wochen des Lockdowns leider zu sehen- der Körper vergisst sehr schnell: die Beweglichkeit nimmt rapide ab, Koordinationsübungen fallen einem schwer und schnell geht der Puls wieder auf 180.

Im November hatte Herz InForm die Teilnehmer mit einem Motivationsrundschreiben versucht zur Bewegung anzuregen. Aber ein Blatt Papier ist natürlich geduldig und es bedarf viel Eigenmotivation, die gut gemeinten Ratschläge täglich umzusetzen.

Im Dezember war es dann soweit und Herz InForm rief das kostenlose Online-Training via Zoom ins Leben, und ich habe dieses als Trainerin umgesetzt.

Das zweimal wöchentliche Angebot – dienstags um 9:30 und donnerstags um 17:00 Uhr – wurde durch die „Impulse" bekannt gemacht. Ich habe Möbel und einen Teppich zur Seite gerückt, eine Yogamatte ausgerollt, eine alte Dialeinwand vor mein Wohnzimmerfenster gestellt, den Laptop positioniert und einen kleinen Baufluter ausgerichtet. Ein Küchenstuhl, ein Tennisball und ein Sofakissen wurden bereit gelegt und Frau Bittkau half mir mit dem Licht- und Soundcheck.

Das Zoom-Programm war mir noch fremd aber die beiden wichtigsten Funktionen, die Einstellung des Mikros und der Kamera, waren dann schnell gefunden. Jetzt konnte es von meiner Seite aus losgehen. Ich war gespannt, wie viele Teilnehmer sich einloggen würden. Der Altersdurchschnitt ist bei Herzsportlern bekanntermaßen hoch und die benötigte Technik ist nicht in jedem Haushalt vorhanden. Umso erstaunter war ich, dass sich um die 15 Teilnehmer eingeloggt hatten.

Als ich erstmal meinen Mut zusammen genommen hatte, fühlte es sich gar nicht mehr komisch an vor einem Computer zu stehen und die Teilnehmer nur in einem kleinen Ausschnitt zu sehen. Es sollte ja so sein, dass nur ich mein Mikrofon an habe und sich auch nicht alle Teilnehmer zeigen mussten. Zum Glück hatten sich aber gleich beim ersten Mal fast alle Mitturner dafür entschieden sichtbar zu sein. Ursprünglich sollte das Training nur 30 Minuten umfassen aber schon beim ersten Mal merkte ich, dass alle Turner mit Spaß bei der Sache waren und so machten wir gleich 60 Minuten durch.

Ich schalte mich immer fünf Minuten früher ein, damit wir noch etwas Zeit für einen kurzen Plausch haben. Dann fangen wir wie gewohnt mit einer Erwärmung an, um uns erstmal auf eine gute Betriebstemperatur zu bringen und gehen dann den ganzen Körper durch. Durch die räumliche Beschränkung stehen bei mir Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie die Mobilisation aller Gelenke im Vordergrund. Das Training mit dem Eigengewicht ist hierbei am Schwersten. Mit Abwechslung und Humor versuche ich die Teilnehmer zu animieren mitzumachen. Durch den kleinen Bildschirmausschnitt ist es manchmal nicht ganz so einfach alle Teilnehmer im Blick zu behalten und zu korrigieren, aber die Hauptsache ist und bleibt, dass wir uns vom Sofa erheben. Nach 30 Minuten lege ich eine kurze Trinkpause ein in der wir dann auch wieder etwas quatschen. Auch zum Schluss freue ich mich, wenn die Teilnehmer ihre Mikros wieder anschalten und ein kurzes Feedback geben oder sich verabschieden.

In der Lockdown-Phase hatten sich zwischen 12 und 24 Turner zugeschaltet und seit die Hallen wieder geöffnet sind, hat es sich bei durchschnittlich 13 Teilnehmern eingependelt.

Für jeden Übungsleiter ist es die höchste Auszeichnung, wenn er hört, dass die Teilnehmer bei sich selber Fortschritte erleben und das Anziehen von Hose und Schuhen wieder leichter geht. Das Zoom-Training hat hierbei in der Corona-Zeit einen sehr guten Beitrag geleistet. Es freut mich sehr, dass sich die Teilnehmer so gut an das Zoom-Training gewöhnt haben, dass sie es sich auch in Zukunft als Zusatzangebot zum Präsenz-Turnen wünschen, wenn es ihnen aus Zeit- oder Witterungsgründen nicht möglich ist in die Halle zu gehen. Aber das Zoom-Training ist natürlich nur ein Zusatzangebot und kann keine Präsenz-Stunde mit persönlicher Ansprache und sozialen Kontakte ersetzen.

Bleibt bitte alle aktiv und geht hinaus, sucht Kontakte und tauscht Euch aus.

EURE REGINE PIRCH

(Zur besseren Lesbarkeit habe ich auf das Gendern verzichtet – selbstverständlich spreche ich alle Geschlechter an!)

# Neue Herz InForm-Herzgruppen am Rothenbaum

Unsere beiden neuen Herzgruppen im Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e.V. in der Universität Hamburg zeichnen 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 Sie mit dabei sein? Dann melden Sie sich gerne in der Herz InForm-Geschäftsstelle.

**Die Herzgruppen starten voraussichtlich ab Oktober 2021.**
**Noch haben wir freie Plätze zu vergeben!**
**Infos unter 040 22 80 23 64 oder via info@herzinform.de**

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

# HERZSPORT ONLINE – GEHT DAS?

Als KHK-Patient, von der aktiven REHA mit der Vorgabe „Bewegung tut Not“ entlassen, war ich auf der Suche nach einer dazu passenden Möglichkeit/ Einrichtung. Durch einen weiteren Betroffenen fand ich eine Trainingsgruppe bei der Hamburger Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation Herzkreislauferkrankungen e.V., in Folge „Herz InForm“ genannt. Nach umfassender Abstimmung in Punkto Ort, Zeitpunkt und Räumlichkeiten konnte ich mich dort vorstellen. Es wurde durch die Trainerin/Physiotherapeutin und die betreuende Ärztin ein Grundcheck meiner KHK-Daten empathisch durchgeführt. Danach konnte mit dem Präsenzunterricht gestartet werden. Die vorhandene Gruppe war/ist von der Einstellung sehr gut durchgemischt. Es gab immer Hilfe und nette auch lustige Hinweise bei meinen zum Anfang nicht immer gelungenen Übungen. Sicherheit gibt die Betreuung der Teilnehmer durch eine sehr gut ausgebildete Trainerin und eine kompetente ärztliche Unterstützung. Die Teilnahme in diesem Kreis hat bei mir immer nur positive Ergebnisse in physischer und psychischer Hinsicht ergeben und so bin und bleibe ich aktiver Herz InForm-Fan.

Dann kam der erste Lockdown und der Stop für den Präsenzunterricht. Ab da galt: „Herz InForm- online“. Vorab wurde man als dort gemeldeter Patient durch Serienbriefe und die hauseigene Zeitschrift Herz InForm-Impulse auf die nun mögliche online-Trainingsform aufmerksam gemacht. Also habe ich die erforderliche und vorhandene Technik und Geräte mit Herz InForm abgestimmt. Das Internetportal ZOOM war mir nicht so geläufig, also habe ich mir wieder Hilfe von Herz InForm geholt. Alles funktionierte zügig und gut. Nach Erhalt des Eingangs-Link per Email, wiederum von Herz InForm verschickt, konnte die erste Online-Trainingsstunde starten. Der Kontakt und das Miteinander war auch online - man ahnte es ja nicht - gleich sehr angenehm. Auch online bringen die Übungen sehr viel Spaß und sind schweißtreibend. Auch stellt man sehr schnell fest, daß man nach einer einstündigen Trainingseinheit einiges für Körper und Gesundheit getan hat. Das liegt an dem sehr gut zusammen gestellten Aufbau jeder einzelnen Trainingsstunde, zumal diese jedes Mal mit wechselnder Gliederung in Form von leichtem Kardiotraining, Muskelaufbau, Gleichgewichtsübungen und dosiertem Krafttraining ausgeführt wird. Jeder führt die Übungen nach eigenem Leistungsvermögen und Anleitung durch die Trainerin aus. Aber man ist ja in den eigenen 4 Wänden und kann sich sehr gut einrichten und anpassen. Auch hat man Hilfsgeräte wie Stuhl, Kissen, kleiner Ball, leere Flaschen etc. leicht zur Hand und kann das Training begeistert fortführen. Die Übungsleiterin hat jederzeit die online-Gruppe in Beobachtung und gibt ständig lehrreiche Hinweise. Die Interaktion der Teilnehmer ist auch hier gewährleistet und gelebt. Ein Mittel hierzu sind die so genannten „Quatschpausen.

Dieses Angebot von Herz InForm begeistert mich nach wie vor und ich sehe mich auch in der Zukunft bei den Herz InForm-online-Training als aktiven, begeisterten Teilnehmer, denn der Erfolg zeigt mir, daß es sich hier um ein perfektes an den Tagesablauf anzupassendes gesundes Angebot handelt. Auch ist es eine gute Ergänzung von bei witterungsbedingten Ausfällen eigener gesundheitsdienlichen Aktivitäten wie Gehen, Laufen, Radfahren u. ä.

**Mein Fazit ist:**
**Herzsport online!? – das geht sehr gut!!**

PETER KAHL
**Herzgruppen-Teilnehmer, Hamburg**

**Anmerkung der Redaktion:**
Das Online-Training von Herz InForm stellt kein offizielles Herzgruppentraining dar und kann dieses auch keinesfalls ersetzen. Das Online-Training wird nicht ärztlich überwacht, wird jedoch nach bestem Wissen und Gewissen durch eine erfahrene, lizensierte Herzgruppen-Trainerin angeleitet. Trotz allem ist die Teilnahme stets auf eigene Gefahr.

**Für Infos zur kostenlosen Teilnahme wenden Sie sich gerne an die Geschäftsstelle von Herz InForm: 040 22 80 23 64 oder info@herzinform.de**

INFO-RUBRIK:

# WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH...!?

## SEPSIS

Eine **Sepsis** (auch Blutvergiftung oder Blutstrominfektion genannt) kann als lebensbedrohliche Komplikation bei verschiedensten Infektionskrankheiten entstehen und gilt als häufigste Todesursache bei Infektionen. Bei einer **Sepsis** handelt es sich um einen medizinischen Notfall, der umgehend ärztlich behandelt werden muss! Fälschlicherweise wird oft angenommen, eine **Sepsis** entstehe nur durch eine entzündete Wunde der Haut. Grundsätzlich kann aber jede Infektion zu einer **Sepsis** führen, wenn sie nicht durch das Immunsystem kontrolliert oder wirksam mit Medikamenten behandelt wird. Bei einer entstehenden **Sepsis** verbreiten sich die Erreger über das Lymph- und Blutgefäßsystem im Körper aus und das Immunsystem reagiert sehr stark, um die sich ausbreitenden Keime zu bewältigen. Ist diese Abwehrreaktion einmal in Gang gesetzt und überschießend, greifen die Abwehrzellen nicht nur die Erreger, sondern auch das eigene Gewebe an. Schließlich kann es zum lebensbedrohlichen septischen Schock und zum Versagen mehrerer Organe (Multiorganversagen) kommen. Wenn eine Infektion vorliegt, sollte man bei folgenden Krankheitszeichen immer auch an eine **Sepsis** denken: Fieber mit Schüttelfrost, starke Schmerzen, extremes Krankheitsgefühl, Verwirrtheit, schnelle Atmung sowie fleckige Haut an Armen und Beinen. Die **Sepsis**-Symptome sind allerdings sehr unspezifisch. Dadurch wird eine **Sepsis** von Patienten und sogar von Medizinern oft mit einer Erkältung oder Grippe verwechselt. So geht bis zur richtigen Diagnose viel Zeit verloren. Eine **Sepsis** ist jedoch ein gefährlicher Notfall, bei dem jede Stunde für das Überleben zählt!

## Mammakarzinom

Das **Mammakarzinom** ist die maligne Entartung der Brustdrüse und stellt die häufigste Krebserkrankung bei Frauen dar. Allerdings kann das **Mammakarzinom** in seltenen Fällen auch bei Männern auftreten. Nur 5-10% der **Mammakarzinom** sind erblich bedingt. 50% der **Mammakarzinome** sind im äußeren oberen Quadranten der Brustdrüse lokalisiert. 20% sind an und um die Mamille herum lokalisiert. Je 10% betreffen die restlichen drei Quadranten. Zur Diagnosesicherung des **Mammakarzinoms** gehören neben der körperlichen Untersuchung und Anamnese auch apparative und laborchemische Untersuchungen. Die körperliche (Selbst-)Untersuchung muss stets im Seitenvergleich durchgeführt werden.

## Kardiogener Schock

Der **kardiogene Schock** ist eine Lebensbedrohliche Situation, da hierbei das Herz nicht genügend Blut in den Kreislauf bringt. Meist ist das Herz zu schwach die ausreichende Pumpleistung zu erbringen. Ursachen des **kardiogenen Schocks** können Erkrankungen des Herzens selbst oder auch schwere Herzrhythmusstörungen, akute Klappen-Insuffizienz sein. Die Gründe können aber auch außerhalb des Herzens (z. B. Herzbeuteltamponade, Herzbeutelentzündung, Lungenembolie oder Spannungs-Pneumothorax) liegen.

## Pathologisch

Das Wort **pathologisch** bedeutet in der Medizin „krankhaft, vom gesunden Zustand abweichend". Es stammt aus dem Griechischen (pathologikós) und bedeutet „die Leiden betreffend". Das Gegenteil von **pathologisch** ist physiologisch.

## DELIRIUM

Mit dem Begriff **Delirium**, häufig nur Delir bezeichnet, wird ein Zustand geistiger Verwirrung beschrieben, der sich hauptsächlich durch Störungen des Bewusstseins, des Denkvermögens, der Wahrnehmung sowie der Orientierung auszeichnet. Darüber hinaus gibt es oft auch z.T. körperliche Krankheitszeichen wie z.B. Fieber oder starkes Schwitzen, erhöhter Blutdruck oder schneller Puls. Es können sowohl ein starker Bewegungsdrang und übermäßige Heiterkeit wie auch Angst, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Erregungszustände und Halluzinationen auftreten. Ursachen können z.B. fieberhafte Infekte, Störungen des Wasser- und Elektrolythaushaltes, Erkrankungen des zentralen Nervensystems, Drogenkonsum, Stoffwechselstörungen (wie z.B. Diabetes mellitus), Tumore, Operationen oder bestimmte Medikamente sein. Ein **Delirium** tritt allgemein verstärkt bei älteren Patienten auf. Meist ist es ein vorübergehender Zustand, welcher unbehandelt allerdings tödlich enden kann. Eine Sonderform des **Delirium** ist das **Delirium tremens**, welches vor allem auf Grund von Alkoholentzug auftritt.

## OS SACRUM

Das **Os sacrum** oder Kreuzbein ist ein keilförmiger Knochen, der aus 5 zusammengewachsenen Wirbelknochen, den Kreuzbeinwirbeln (Sakralwirbeln), besteht. Es ist ein Teil der menschlichen Wirbelsäule und bildet den hinteren Teil des knöchernen Beckens. Das **Os sacrum** hat ein stumpfes Ende (Basis), eine Spitze (Apex) und drei Flächen (Facies pelvina, dorsalis und lateralis). Die Basis ossis sacri ist durch eine Bandscheibe mit dem letzten Lendenwirbel verbunden. Ein hervorstechendes Merkmal sind die 4 paarigen Öffnungen auf der Vorder- und Hinterseite des Kreuzbeins. Aufgrund seines kompakten Aufbaus und seiner großen Knochenmasse ist das **Os sacrum** nur bei massiver Gewalteinwirkung von Frakturen betroffen. Isolierte Sacrumfrakturen sind daher selten. Meist treten sie als Teil komplexer Beckenfrakturen auf.

**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!

# DIAGNOSE PAVK – SCHAUFENSTERKRANKHEIT – EINE VERKANNTE GEFAHR!

## Ein Beitrag aus der Sicht einer Gefäß-Trainerin

Die PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) führt zu Durchblutungsstörungen in den Armen und Beinen. Die Muskeln werden unterversorgt und es kommt zu einem Sauerstoffmangel. Die Betroffenen spüren nach einer bestimmten Gehstrecke krampfartige Schmerzen, die sie zum Stehenbleiben zwingen. Deshalb der im Volksmund bekannte Name „Schaufensterkrankheit".

Sabine Sauer

Es ist möglich, dass die Patienten diese Erkrankung erst gar nicht bemerken, oft wird es nicht ernst genommen, wenn einmal die Beine schmerzen. Zum Arzt gehen die Erkrankten erst, wenn die Schmerzen in Ruhe und sehr gehäuft auftreten. Dann ist allerdings schon das fortgeschrittene Stadium erreicht. Ein unaufhaltsamer Kreislauf kann entstehen. Die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit führt zu noch mehr Schonung, sozialer Isolation und die Lebensqualität der Betroffenen sinkt erheblich. In der Regel sind bei den Patienten nicht nur die Arterien der Arme und Beine verengt, sondern auch die herz- und hirnversorgenden Schlagadern. Deshalb haben sie auch ein erhöhtes Risiko für einen Herz- oder Schlaganfall.

**Hier möchten wir, also Herz InForm und ich, gerne zusammen mit Ihnen aktiv werden! Also raus aus der Schmerzfalle – rein in die Bewegung!**

Aber: Sport und Schmerzen? Passt das denn zusammen? Geht das überhaupt? Im Bezug auf Gefäß-Training ein ganz klares JA von meiner Seite!

Die Teilnehmer werden wieder sanft an die Bewegung herangeführt. Gezielte gymnastische Übungen mit unterschiedlichsten Kleingeräten zu motivierender Musik, ein moderates Gehtraining sowie offene Gespräche in einer kleinen Gruppe mit ähnlich Betroffenen, runden diese Sportstunde ab. Die regelmäßige Bewegung ist genauso wichtig wie die medikamentöse Therapie. Es ist mehr als nur Sport, denn die Seele kommt zur Ruhe. Die Beschwerden verringern sich und Schritt für Schritt starten die Patienten in ein gesünderes und wieder glücklicheres Leben.

**Sport ist für mich als langjährige Rehasport-Trainerin Freude, sehr motivierend, gepaart mit viel Gefühl – jeder Patient soll dort abgeholt werden, wo er gerade steht – mit all seinen Ängsten und Hoffnungen. Den Teilnehmern einen Weg in eine aktivere, gesündere und vor allen Dingen selbstbestimmte Zukunft zu zeigen – das ist mein Anspruch an den Rehasport.**

**Wie kann ich an einer Reha-Gefäßtrainings-Gruppe teilnehmen?**

Unterstützt werden die Patienten von ihrem behandelnden Arzt, denn er stellt eine ärztliche Rehasport-Verordnung aus. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für bis zu zwei Jahren Rehasport – bei Bedarf auch länger.

Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit an das Team von Herz InForm – wir helfen Ihnen gerne weiter!
040 2280 2364 oder info@herzinform.de

Ich freue mich auf Sie,
Ihre Sabine Sauer

## WIR BRINGEN SIE IN BEWEGUNG

**Kleine Tipps vorab für den Alltag:**

1. Morgens vor dem Aufstehen: Legen Sie sich in Rückenlage auf das Bett, die Beine angezogen, Hüfte 90 Grad gebeugt und die Zehenspitzen ziehen Sie Richtung Gesicht. Bewegen Sie nun die Füße hin und her, bis ein leichter Schmerz eintritt, dann lassen Sie die Beine an der Bettkante hinunter gleiten und lockern diese auf. Das Blut strömt wieder in die Gefäße. Zuerst nur 1x, dann steigern Sie diese Übung auf 3x hintereinander.
2. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Fersen anheben und wieder senken, immer wiederholen und in den Alltag mit einplanen.
3. Vermeiden Sie das Übereinanderschlagen und verschränken der Beine, wenn Sie auf einem Stuhl sitzen.

# HERZliche Übungen für überall

Abwechselnd die Fußballen heben und Ferse hoch. Dies bringt den Kreislauf in Schwung und hilft das Blut zurück zum Herzen zu pumpen.

Einbeinstand: Stehen Sie bis Sie sich sicher fühlen, dann warten Sie ein paar Sekunden und wechseln die Seite. Mehrmals wiederholen.

Einfach mal geradeaus Schauen beim Gehen.

Foto Hintergrund: PantherMedia / janeka

NEU

**Neue Reha-Gefäßtraining-Gruppe in Schnelsen – Es sind noch Plätze frei!**

NEUE REHA-GEFÄßTRAINING-GRUPPE IM ALBERTINEN KRANKENHAUS / dienstags 15.45 – 16.30 Uhr

unter der Leitung von Sabine Sauer, zertifizierte Rehasport-Trainerin Innere Medizin und Orthopädie

Anmeldung über Herz InForm
040 2280 2364 oder info@herzinform.de

# 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®