Herz InForm

impulse

Für Menschen mit HERZ – in Hamburg und Umgebung

2/2022

IN DIESEM HEFT:

ALS ÄRZTIN DEN BERUF VERFEHLT
Seite 6

TRAINING MIT NEUEN ERGOMETERN
Seite 6

GEDENKEN AN DR. HARALD LOHMANN
Seite 8

GESUND ALT WERDEN

SEITE 3

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.

Vielen Dank an unseren Partner:

Deutsche Rentenversicherung Nord

Liebe Leserinnen und Leser,

das Wort „Wertschätzung“ macht diese Tage immer wieder Schlagzeilen. Prominente Fußball-Profis bemängeln die fehlende Wertschätzung genauso wie viele Arbeitnehmer, Dienstleister oder Familienmitglieder. Überall, wo Menschen aufeinander treffen, miteinander arbeiten oder leben, prallen unterschiedlichste Individuen und Charaktere aufeinander und müssen miteinander interagieren. Damit sich alle gleichermaßen wohl fühlen, erfordert es allerdings von allen Beteiligten Respekt, Achtsamkeit und Wohlwollen füreinander. Aber genau dort liegt wohl der bekannte „Hase im Pfeffer“…Ein wichtiger Aspekt hinsichtlich der Wertschätzung ist übrigens das kleine Wörtchen DANKE. Denn „Danke sagen“ ist mehr als eine Höflichkeitsfloskel oder eine Frage des Anstandes. Sich zu bedanken heißt auch, anzuerkennen und Wert zu schätzen, was ein anderer für uns tut. Es kostet nichts – nicht mal viel Zeit – doch oft wird ein Danke trotzdem vergessen oder für unwichtig empfunden.

Wahrscheinlich haben auch Sie schon einmal die Bekanntschaft mit Menschen gemacht, denen das Wörtchen "Danke" nicht leicht über die Lippen kommt. Für dieses Verhalten gibt es unterschiedliche Gründe. Beispielsweise haben die Betroffenen nicht gelernt, dass man die Bemühungen anderer honoriert oder sie betrachten die Unterstützung anderer als selbstverständlich. Sie glauben evtl. ein Anrecht darauf zu haben, dass andere etwas für sie tun oder sie sind einfach gedankenlos bzw. auf etwas anderes konzentriert.

Das Wort Danke ist jedoch ein sozialer „Türöffner“. Es ist so einfach und kann sehr viel Positives für das Zusammenleben mit anderen bewirken. Indem wir uns bedanken, erkennen wir die Leistung des anderen an. Wir vermitteln, dass wir das Engagement desjenigen nicht für selbstverständlich halten. Danke drückt also Respekt dem anderen gegenüber aus – egal ob im Beruf, der Partnerschaft oder unter Freunden. Bei dem Empfänger bewirkt das Wörtchen Danke, dass er sich ernst genommen und wertgeschätzt fühlt.

Für unser aller Miteinander, gerade nach diesen schwierigen Jahren, wünsche ich mir deshalb, dass jeder von uns täglich lieber einmal mehr Danke sagt, als einmal zu wenig!

In diesem Sinne: DANKE, dass Sie sich die Zeit nehmen diese Ausgabe der Impulse zu lesen! Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

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

GESUND ALT WERDEN

Foto: PantherMedia / Cathy Yeulet

Es gibt sie wirklich, die „Inseln der Hundertjährigen“. Wie schaffen es Menschen gesund alt zu werden? Eine Behauptung, die man immer wieder hört ist: „Das muss doch in den Genen liegen?!“ Oder gibt es vielleicht andere Gründe, die es Menschen ermöglichen lange zu leben und dabei auch noch gesund zu bleiben? Welche Komponenten spielen neben Bildung, gesunder Ernährung, Bewegung, Nikotinkarenz noch eine Rolle im Zusammenhang mit unserer Gesundheit? Ob Sie es glauben oder nicht, wir haben unsere Gesundheit zu einem großen Teil selbst in der Hand.

Die Inseln der Hundertjährigen werden auch als blaue Zonen (Blue Zones) bezeichnet und reichen von Japan bis USA, von Italien bis Costa Rica. Die Menschen aus diesen Regionen haben eines gemeinsam, ein bestimmtes Lebenskonzept. Zentrale Aspekte dieses Lebenskonzepts werden in einer Pyramide, den **„Blue Zones Power of 9“** dargestellt. Das ist insofern interessant, dass es unser bisheriges Verständnis darüber auf den Kopf stellt, wie Gesundheit eigentlich entsteht. Also nicht ausschließlich auf der körperlich-organischen Ebene, durch bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung, sondern mit einem viel tiefgreifenderen und umfangreicheren Ansatz. Es führt uns vor Augen welchen Stellenwert Prävention haben kann.

Zentrale Aspekte dieses Konzepts, die gleichermaßen das Fundament der Pyramide bilden, sind Familie und soziales Umfeld (Belong: Create a healthy social network; Prioritize family). Ein Extrembeispiel dafür, welche massiven Auswirkungen das soziale Umfeld auf die Lebenserwartung von Menschen haben kann, zeigt sich am Beispiel der Stadt Glasgow in Schottland und wurde als Glasgow Effect bekannt. Hier beträgt die Lebenserwartung von Menschen zwischen zwei Stadtteilen (Calton/East Dunbartonshire), die 12 km entfernt voneinander liegen, ganze 28 Jahre, wie der Autor Michael Reid in seinem 2011 veröffentlichten Artikel: Behind the glasgow effect schreibt.

Der Grund für die unterschiedliche Lebenserwartung sind massive soziale Probleme wie beispielsweise Armut, Arbeitslosigkeit, schlechte Ernährung, wenig Bewegung, Missbrauch von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen. Mittlerweile hat sich der Unterschied der Lebenserwartung angenähert, aber auch hierzulande zeigen uns entsprechende Beispiele, dass Familie und soziales Umfeld das Leben entscheidend prägen. Im Stadtteil „Auf der Veddel“ ist die Lebenserwartung der Menschen im Schnitt 10 Jahre geringer als in Blankenese.

Diese Situation können wir als Gesellschaft nicht außer Acht lassen. Es muss uns bewusst sein, dass es Menschen gibt, die mit so erdrückenden Problemen konfrontiert sind, dass die üblichen Empfehlungen wie beispielsweise nicht Rauchen, kein Alkohol, mehr Bewegung, gesünder Essen gar nicht umgesetzt werden können. Abgesehen davon, dass eine Haltung diese Menschen sich selbst zu überlassen verwerflich ist, bedeutet dieser Zustand eine erhebliche Belastung unseres Gesundheitssystems. Denn diese Menschen bekommen frühzeitig beispielsweise einen Herzinfarkt. Die Folge ist eine kostspielige medizinische Versorgung, teilweise über Jahre hinweg. Natürlich müssen die betroffenen Menschen auch empfänglich sein für Veränderung und das kann, je nach individueller Konstellation schwierig sein. Ein Ansatz wäre den Menschen auf der gleichen Ebene zu be-

GESUND ALT WERDEN.....

Fortsetzung von Seite 3

gegnen, die gleiche Sprache zu sprechen, um vielleicht die Chance zu wahren, Impulse für ein verändertes und vor allem gesünderes Verhalten zu geben. Gelingende Beispiele hierfür gibt es bereits im Stadtteil Billstedt-Horn.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in den Blue Zones Power of 9 ist der Punkt: Verbinde dich mit Religion (Belong: Connect/ reconnect with Religion). Die Konfession spielt dabei keine Rolle. Vielmehr geht es um die persönliche Spiritualität und darum, einen Sinn im Leben zu sehen, ein Ziel im Leben zu haben (Right Outlook: Know your purpose) und daran zu denken, immer mal wieder „runterzufahren“ (Downshift: Work less, slow down, take vacations). Natürlich spielt auch die Ernährung in diesem Konzept eine entscheidende Rolle für die Erhaltung der Gesundheit (Eat wisely: Eat until 80% full; More veggies, less meat & processed food). Man weiß, dass die Menschen aus den Blue Zones hauptsächlich pflanzenbasierte Nahrung zu sich nehmen, frisch, selbst zubereitet, mit viel Gemüse und wenig Fleisch.

Bewegung ist ein integraler Bestandteil der Power of 9 und steht an der Spitze der Pyramide (Move naturally: make daily physical activity an anavoidable part of your environment). Der Ansatz ist, die Bewegung in den Alltag zu integrieren. Das können auch Spaziergänge an der frischen Luft sein, bestenfalls in der Natur. Den wissenschaftlichen Beweis dafür, dass Bewegung das Leben verlängert, zeigt uns ein Artikel aus dem New England Journal of Medicine. In der Versuchsanordnung wurden etwas mehr als 6200 Probanden einem körperlichen Belastungstest auf einem Laufband ausgesetzt. Etwas mehr als die Hälfte der Probanden hatten entweder eine kardiologische Vorerkrankung oder ein abnormales Ergebnis beim Belastungstest oder eben beides. Alle anderen hatten keine kardiovaskuläre Erkrankung und ein normales Ergebnis beim Belastungstest. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird üblicherweise mit dem klinischen Maß der Metabolischen Äquivalente (MET) ausgedrückt. 1 MET entspricht demnach einem energetischen Aufwand von ca. 1,0 kcal od. 3,5 ml O^2 pro kg Körpergewicht pro Minute. Alltagsaktivitäten wie beispielsweise Aufstehen, Stehen, kurzes Gehen werden mit ca. 1,5 –3 MET beziffert, hochintensive körperliche Aktivität entsprechen ≥6 MET. Als Endpunkt der Studie legten die Autor:innen die Gesamtmortalität fest (Mortalität beschreibt das Sterberisiko, die „Sterberate“). Das Ergebnis der Studie war eindeutig: Jeder Anstieg der körperlichen Leistungsfähigkeit um 1 MET führte zu einer 12-prozentigen Verbesserung der Überlebensrate.

Dr. med. Manuel A. Bernauer

Bewegung verlängert das Leben! Jede Bewegung zählt!

Kritisch betrachtet werden muss der Punkt: Trinke ein Glas Wein pro Tag (Eat wisely: Drink a glass of wine each day) insbesondere auch unter dem Aspekt, dass es verschiedene Glasgrößen gibt. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sagt hierzu unmissverständlich: „Der Konsum von alkoholischen Getränken bringt grundsätzlich ein Risiko für Gesundheitsschäden mit sich. Denn Alkohol ist ein Zellgift, das jedes Organ des Körpers angreifen kann. Grundsätzlich gilt: Je weniger Alkohol Sie trinken, desto besser für Ihre Gesundheit. Oder: Je mehr Alkohol Sie trinken, desto schädlicher.“

Interessante Studienergebnisse hierzu zeigen sich in The Lancet. In der Zusammenfassung schreiben die Autor:innen, dass der Schwellenwert für das geringste Risiko einer Gesamtmortalität bei etwa 100g Alkohol pro Woche liegt. Und weiter, dass die erhobenen Daten Grenzwerte für den Alkoholkonsum unterstützen, die niedriger sind als die in den meisten aktuellen Leitlinien empfohlen.

Die Blue Zones Power of 9 finden sich grob auch im Biopsychosozialen Modell des amerikanischen Internisten und Psychiater George L. Engel wieder. Engels sieht den Erhalt der Gesundheit bzw. die Entstehung von Krankheit als komplexes Zusammenspiel von Psyche, sozialen Lebensbedingungen und körperlich-organischen Faktoren in einem ganzheitlichen Ansatz.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein körperlich und psychisch gesunder Mensch in einem geborgenen, zuverlässigen und vertrauensvollen sozialen Gefüge, beste Voraussetzungen für ein langes und vor allem gesundes Leben hat.

Ein weiteres Element, das unsere Gesundheit in der Balance hält, ist unser Immunsystem und es leistet wirklich Erstaunliches. Unterstützung erhält es dabei durch die vielfältigen Mikroorganismen auf unserer Haut und unseren Schleimhäuten (Mikrobiom/Mikrobiota). Alleine im Enddarm des Menschen existiert eine unglaubliche Vielfalt von 109 bis 1.012 Bakterien. Das größte Ökosystem weltweit! Wir leben in einer Symbiose, eine Art Gemeinschaft mit diesen Mikroorganismen und bewegen uns damit auf einem schmalen Grat zwischen Toleranz und Abwehr. In beeindruckender Weise kann unser Immunsystem nützliche Bakterien von schädlichen Bakterien unterscheiden. Diese Gemeinschaft hat sich über Jahrhunderte hinweg ausgebildet und weiterentwickelt und die Natur hat hierzu wesentlich beigetragen.

Ein entscheidender Faktor für die Ausbildung bzw. Reifung unserer Flora beginnt schon bei der Geburt. Man weiß, dass sich die Flora von Kaiserschnitt-Kindern maßgeblich von Kindern unterscheidet, die normal also vaginal geboren werden. Das geht sogar so weit, dass Kaiserschnitt-Kinder nachträglich mit dem Vaginalschleim der Mutter beschmiert werden, um die Entwicklung der Flora zu beeinflussen. Aber auch Stillen, Ernährung, Stress, Noxen aller Art wie Rauchen, Alkohol, Medikamente etc. können unsere Flora substanziell beeinflussen und damit empfindlich in unser Immunsystem eingreifen. Störfaktoren können zu Fehlbesiedelungen oder geringerer Diversität führen und werden mit der Entstehung von Krankheiten assoziiert.

Seit kurzem beginnt die Wissenschaft den Einfluss des Mikrobioms auf die Pathogenese von Allergien zu erforschen und findet immer mehr Fakten darüber, wie sehr veränderte Lebensweisen simultan zur weltweiten Reduktion der Biodiversität zu steigenden Allergieraten beitragen. D.h. auch die Umwelt bzw. Umgebung in der wir leben und aufwachsen, ist ein wichtiger Faktor in diesem Prozess.

Was früher unter dem Begriff der Hygienehypothese bekannt war, wird heutzutage als Biodiversitätshypothese bezeichnet. Diese Biodiversitätshypothese besagt, dass bei hoher mikrobieller Diversität eine niedrige Prävalenz (Krankheitsbestand) an Allergien besteht, während eine niedrige mikrobielle Diversität, die Entstehung von Allergien begünstigt, mit den klassischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, allergisches Asthma und Neurodermitis. Daraus kann abgeleitet werden, dass je früher und intensiver Kinder in direktem Kontakt mit Bauernhöfen/ Ställen kommen, das Risiko umso geringer ist Allergien zu entwickeln.

Folgerichtig ist neben der biologischen Vielfalt von Mikroorganismen auf unserer Haut und unseren Schleimhäuten, die biologische Vielfalt in unserer Natur essentiell und unweigerlich miteinander verbunden. Denn die Natur ist die Grundlage für menschliches Leben. Sie erhält die Qualität der Luft, des Süßwassers und der Böden und reguliert damit das Klima. Die Nahrungsmittelproduktion hängt direkt von einer Vielzahl von Pflanzen und Tieren ab. Biodiversität schafft damit einen sicheren Raum für eine nachhaltige Entwicklung im Hinblick auf Ernährung und Gesundheit. Außerdem kann die Gesellschaft durch den Erhalt der biologischen Vielfalt auch einen Weg zur Bekämpfung des Klimawandels finden.

Der globale Bericht zur Artenvielfalt des Weltbiodiversitätsrates (IPBES) hat schockierende Beweise vorgelegt, in welch alarmierendem Tempo die biologische Vielfalt auf unserem Planeten sinkt und, dass der Verlust von Biodiversität bereits Grenzen überschritten hat und sich in einem „roten Bereich“ befindet.Wissenschaftler aus den USA haben gezeigt, dass beim letzten großen Massensterben durch den Meteoriteneinschlag in Mexico vor ca. 60 Millionen Jahren, weniger Tierarten verendet sind, als jetzt durch uns. Die Wissenschaftler gehen sogar soweit und behaupten, dass das 6. große Massensterben bereits begonnen hat.

Die berühmte Gorillaforscherin Jane Goodall stellte einmal in einem Interview mit Dr. Eckart von Hirschhausen die Frage: „Wenn der Mensch doch immer behauptet die intelligenteste Spezies auf Erden zu sein, warum zerstört er dann sein eigenes Zuhause?“ Dr. Kim Grützmacher von der Global Health Wildlife Conservation Society – Berlin bringt es auf den Punkt: „Wir brauchen Zukunftsvisionen, in denen Artenvielfalt ihren Platz hat und wir uns als Teil davon begreifen.“

Was hat das nun mit unserem Immunsystem zu tun? Ein Mensch, der in einer Umgebung lebt, in der es wenig biologische Vielfalt gibt, kann nur schwer die eigene biologische Vielfalt in sich aufrechterhalten bzw. kreieren. Denn, je weniger Diversität da draußen ist, desto weniger Diversität habe ich in mir. D.h. wenn ich eine Darmflora haben will mit viel Diversität, dann brauche ich dafür die entsprechende Umwelt. Und wenn die Umwelt ein Problem hat, dann habe auch ich als Mensch zwangsläufig ein Problem. Insofern bedeutet Klimaschutz auch Gesundheitsschutz!

Darüber hinaus trägt der Klimawandel noch zu weiteren schwerwiegenden Gesundheitsgefahren bei. Zunehmende Hitzeperioden und Luftverschmutzung machen den Menschen schon seit einiger Zeit zu schaffen. Bestes Beispiel ist die aktuelle Hitzewelle in Indien mit Temperaturen von bis zu 45°Celsius. Laut WHO sterben jedes Jahr 7 Millionen Menschen weltweit an den Folgen von Luftverschmutzung. Die Verfasser des Lancet Climate Countdown Jahresberichts aus 2021 zu Gesundheit und Klimawandel, als Initiative von mehr als 50 akademischen Institutionen weltweit auf höchstem Niveau, sehen den Klimawandel als eines der bedeutendsten (Gesundheits-) Probleme des 21. Jahrhundert. Alarmstufe Rot für eine gesunde Zukunft lautet die Überschrift.

Zentrale Botschaft dieser Publikation ist, dass wir jetzt eine nie dagewesene Chance haben, um eine gesunde Zukunft für alle Menschen sicherzustellen. Voraussetzung hierfür sei aber die Erkenntnis, dass die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels stetig zunehmen und Verzögerungen und Uneinheitlichkeiten internationaler Maßnahmen, Konsequenzen haben wird. Die Gesundheit von Mensch und Planet müsse jetzt an erster Stelle stehen!

Wie formulierte es der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer treffend: „Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

DR. MED. MANUEL A. BERNAUER

Arzt in Weiterbildung zur Arbeitsmedizin und Sportmedizin; Hamburg

„Gesunde Ernährung ist meine Leidenschaft und mein liebstes Medikament!“

Dr. med. Constanze Lohse

ALS ÄRZTIN DEN BERUF VERFEHLT – ODER DIE BERUFUNG GEFUNDEN?

Ich bin Ärztin aus Leidenschaft – doch mittlerweile glaube ich, ich habe den Beruf verfehlt!

Mein Name ist Dr. Constanze Lohse und ich bin Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt für Präventivmedizin. In meiner eigenen Praxis in Norderstedt verfolge ich ein ganzheitliches Therapiekonzept, daher habe ich mich auf Ernährung, Mikronährstoffe, Sportmedizin und Naturheilkunde spezialisiert.

Die meisten von Ihnen kennen mich bereits und wissen, dass ich Ernährungs- und Lebensstilberatungen aus Leidenschaft mache. Allerdings musste ich über die letzten Jahre feststellen, dass Wissensvermittlung allein nicht genügt. Trotz meiner intensiven Bemühungen, setzen manche Patienten meine gut gemeinten Ratschläge einfach nicht um. Das ist zum Teil ganz schön frustrierend. Wir sind bekanntlich Wissensriesen – aber Umsetzungszwerge.

Also machte ich mir Gedanken, was ich verbessern könnte. Schließlich stellte ich fest, dass ich die Patienten primär zu einem gesünderen Verhalten bringen muss.

Also keine reine Diät, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung durch Verhaltensänderung und Implementierung gesunder Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten. Also mutierte ich von der klassischen Ärztin und Ernährungsberaterin zunehmend zum Verhaltens-Coach! Und durch cleveres Gewohnheitstraining war ich auf einmal bei meinen Patienten wesentlich erfolgreicher!

Um noch mehr Menschen zu erreichen und gesünder zu machen, bin ich diesbezüglich bundesweit auch als Referentin unterwegs. Um mein ganzheitliches Wissen für alle zugänglich zu machen, erstand die Idee daraus, ein Buch zu schreiben – also Wissen für ALLE!

„Die 10 Minuten-Naturmedizin“ ist ein ganzheitlicher Gesundheitsratgeber, der prägnante Tipps- auf Basis aktueller medizinischer Studien- aus den Bereichen

- Ernährung
- Mikronährstoffe
- Bewegung
- Schlaf
- Stressbewältigung sowie
- Heilkräfte der Natur

gibt. Die praktischen Anleitungen, Rezepte und Übungen sind mit nur wenig Aufwand und Zeitinvestition nach den neusten Erkenntnissen aus dem Gewohnheitstraining in kürzester Zeit für jedermann umsetzbar.

So enthält beispielsweise das Kapitel Bewegung elementare Übungen des funktionellen Trainings, die nicht nur für den geübten Sportler essentiell sind, sondern in angepasster Form für jedermann umsetzbar und nach individuellem Fitnesslevel skalierbar sind.

Wissen allein genügt dabei nicht, es geht darum, ins „machen“ zu kommen und gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, gute Schlafroutinen sowie Stressbewältigungsstrategien und allgemein ein Leben im Einklang mit der Natur clever und ohne großen Aufwand in seinen Alltag zu integrieren. 10 Minuten Zeitinvestition reichen dafür für gewöhnlich! Nach dem Motto: minimaler Aufwand, maximaler Gesundheitserfolg!

Mit diesem Buch kann es Ihnen gelingen, dauerhaft einen gesünderen Lebensstil zu implementieren. Also werden auch Sie gesundheitskompetent!

Ihre Dr. Constanze Lohse

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

VERLOSUNG

Gewinnen Sie bei Herz InForm das neue Buch „Die 10 Minuten- Naturmedizin“ von Dr. med. Constanze Lohse!

Schreiben Sie dazu eine Email an: info@herzinform.de

BETREFF: Ich möchte gerne das Buch gewinnen

Schreiben Sie bitte Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten dazu, so dass wir Sie gegebenenfalls über den Gewinn informieren können.

EINSENDESCHLUSS: 31.08.2022

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Verlosung findet unter allen eingegangenen Emails in der Geschäftsstelle von Herz InForm statt.

Der/die Gewinner/in werden per Email benachrichtigt.

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN!!

Patienten, Ärzte und Trainerin erfreuen sich gemeinsam an neuester, innovativster Ergometer-Technik in der Herzinsuffizienz-Gruppe im Albertinen Krankenhaus!

Seit Anfang Juni 2022 können nun über 40 Herzpatienten endlich an den neuen Ergometern der Marke Ergoline Ihr Training absolvieren. Eine großzügige Spende der Albertinen Stiftung und der HASPA machten dieses möglich. Vorher wurden Ergometer genutzt, die nach jahrelangem Betrieb im wahrsten Sinne langsam den Geist aufgaben. Herz InForm bedankt sich deshalb im Namen aller Beteiligten von ganzem Herzen bei den Sponsoren für die neuen Ergometer inkl. aktuellster Betriebs-Software!

In den letzten Monaten funktionierten die alten Räder nur noch spärlich und das Training darauf erforderte von unseren Patienten und Ärzten sehr viel Geduld. Umso mehr freuen wir uns nun auf ein großartiges, modernes Training DANK dieser besonderen Spende. Unsere Herzpatienten sind mit unfassbarer Freude dabei und genießen dieses besondere Bewegungsangebot sehr.

Das neue leistungsstarke Ergometer mit Belastungs-EKG und Leistungsdiagnostik ist hervorragend geeignet für ein herzfrequenzgesteuertes Training. Der betreuende Arzt kann am PC ständig die Herzfrequenzen aller Herzsportler überwachen und dementsprechend die Belastung justieren.

Anbieter dieser ambulanten Rehasportgruppe ist zwar Herz InForm, doch ohne die Gastfreundschaft des Albertinen-Krankenhauses in Schnelsen könnten wir diese Herzgruppen nicht seit vielen Jahren so erfolgreich anbieten.

Unser ausdrücklicher Dank gilt der Albertinen Stiftung, dem hervorragenden Ärzteteam sowie der organisatorischen Leitung des Herz- und Gefäßzentrums im Albertinen Krankenhaus in Schnelsen. Jetzt macht das Treten und Schwitzen noch mehr Spaß!

SABINE SAUER

Im Namen von Herz InForm und den Albertinen-Herzgruppen-Teilnehmern

Und so sehen Sie aus, die neuen Fahrräder für die ambulante Herzinsuffizienzgruppe!

WIR TRAUERN UM DR. HARALD LOHMANN

(21.04.1933~ 19.05.2022)

Herr Dr. Harald Lohmann war Gründungsmitglied unserer ersten Herzinsuffizienz-Trainingsgruppe am UKE im Jahre 2001, aber war auch schon vorab bereits mehrere Jahre als sehr engagierter Teilnehmer in verschiedenen Herzgruppen aktiv.

Somit hat Herr Dr. Lohmann Herz InForm über sehr viele Jahre hinweg begleitet und auch nach Kräften unterstützt. Er war die ganze Zeit über stets ein sehr geschätztes Mitglied in all seinen Herzgruppen.

Wir haben Dr. Lohmanns einfühlsame Art sehr gemocht und werden ihn vermissen.

Herbert Nägele
Im Namen des Vorstandes und der Geschäftsführung von Herz InForm

Gedenken an Dr. Harald Lohmann

Wir, die Teilnehmer der Herzinsuffizienzgruppe am UKE, die Übungsleiter und betreuenden Ärzte trauern um unseren langjährigen Teilnehmer Harald, der vom Beginn der Gruppe 2001 ein fester Bestandteil unserer Gemeinschaft war.

Ich kenne Harald als betreuende Ärztin seit 5 Jahren und habe ihn in so vielen Facetten erleben dürfen. Er war ein leidenschaftlicher Arzt und Psychiater und hat mir so manchmal als "junge Kollegin " mit immerhin 73 Jahren die Medizin erklärt. So war er eben, ein ganz besonders humorvoller, liebenswerter und ganz vielseitiger Kollege, den ich in den Jahren sehr in mein Herz geschlossen habe. Er war ein sehr regelmässiger Teilnehmer, kam fast immer zwei mal in der Woche und war immer guter Dinge und hat die Gruppe mit lustigen Anekdoten aufgeheitert, man musste ihn einfach mögen!

Und dabei darf man nicht vergessen, dass er seit vielen vielen Jahren schwer herzkrank war. Er war trotzdem ein unverbesserlicher Optimist, hat nie gejammert, sondern sein Schicksal sehr mutig getragen und mit seinem wie gesagt besonderen Humor.

Er hat mir oft von seiner Familie, seiner Frau und den 4 Kindern voll Stolz und Liebe erzählt und auch von seiner Liebe zur Musik!

Im letzten Sommer, als wir coronabedingt mit unserer Herzgruppe im Eppendorfer Park trainiert haben, kam Harald fröhlich auf seinem Dreirad angeradelt. Wir hatten alle zusammen einen herrlichen sonnigen fröhlichen Sommer im Park . Das waren die letzten unbeschwerten Tage mit Harald, dann noch einige Zeit, bis zum Januar dieses Jahres, kam er auch noch ins UKE zum Sport. Danach hatte er erst eine Operation zum Ersatz des Defis und dann ging es ihm leider immer schlechter.

An seinem 89. Geburtstag haben Katrin Gauler und ich ihm gratuliert und er war so voller Optimismus, bald wieder zu kommen, obwohl sich die Herzleistung erneut verschlechtert hatte.

Leider hat sich seine Hoffnung nicht mehr erfüllt und Harald starb am 19. Mai in der

Nacht im Kreise seiner geliebten Familie, alle waren bei ihm, seine Frau und seine vier Kinder.

Wir sind traurig und werden Harald als einen ganz besonderen liebenswerten Menschen in Erinnerung behalten. Harald war eine Inspiration für uns alle, wir sind dankbar, dass er unser aller Leben ein wenig reicher gemacht hat, meines auf jeden Fall. Es war mir, und allen anderen Beteiligten sicher auch, eine Ehre, Harald in unserer Mitte gehabt zu haben. Wir werden ihn sehr vermissen.

Gesine M. im Namen der Herzinsuffiziensgruppe am UKE

Kräftigung der Fuß-, Schienbein- und Wadenmuskulatur

Abwechselnd in den Ballen- und Fersenstand gehen.

HERZliche Übungen für überall

Dehnung der Beinrückseite

Ein Fuß bleibt fest auf der Treppenstufe oder dem Absatz. Der andere Fuß wird nur mit dem Ballen aufgesetzt und die Ferse zieht nach unten zum Boden.

Einbeinstand – überprüfe wie sicher Du stehst!

Hier werden viele Muskeln gleichzeitig trainiert: Fuß-, Unterschenkel-, Oberschenkelmuskulatur und der Hüftmuskel. Zudem wird das Gleichgewicht geschult.

**Nutzen Sie jede Gelegenheit für mehr Bewegung!
Ob beim Warten an der Bushaltestelle oder an der Kasse – diese Übungen können Sie überall und jederzeit machen!**

PROBIEREN SIE ES AUS!

WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH!?

ABLATION

Bei der **Ablation** werden krankhafte Erregungsherde oder Leitungsbahnen am Herzen mithilfe eines Katheters „verödet“. Durch Hitze- oder Kälteeinwirkung, manchmal auch durch Ultraschall oder Laser, werden bei einer **Ablation** gezielt Narben in jenen Zellen des Herzmuskels und/oder des Reizleitungssystems erzeugt, die die elektrische Erregung fehlerhaft bilden oder weiterleiten. So können Herzmuskelkontraktionen unterbunden werden, die den normalen Herzrhythmus stören – das Herz schlägt wieder normal.

Fast immer wird dieser Eingriff mithilfe eines dünnen Schlauches (Katheter) ausgeführt, der über ein Blutgefäß in der Leiste zum Herzen vorgeschoben wird. Der Eingriff wird deshalb auch **„Katheterablation“** genannt.

Das Standardverfahren ist die **Radiofrequenzablation (Hochfrequenzablation)**, bei der die Katheterspitze starke, durch elektromagnetische Wellen erzeugte Hitze an das Gewebe abgibt. Ein anderes Verfahren ist die **Kryoablation**, die Kälte anwendet. Bei der **Ablation** werden Teile des Erregungsleitungssystems unterbrochen. Dadurch erzeugt oder leitet das Herz im Idealfall keine krankhaften Impulse mehr weiter und schlägt wieder regelmäßig.

HÄMATOM

Ein **Hämatom** ist eine Ansammlung von Blut im Gewebe oder in einer vorgeformten Körperhöhle, zum Beispiel einem Gelenkspalt. Das Blut stammt aus verletzten Blutgefäßen. Umgangssprachlich wird ein **Hämatom** als "Bluterguss" bezeichnet. Die Einblutung kann in unterschiedlichen Körpergeweben und -regionen passieren, was sich dann in der spezifischen medizinischen Bezeichnung widerspiegelt.

Meist entstehen **Hämatome** durch ein Trauma, also eine Verletzung. So können etwa bei einem Sturz, Stoß oder Schlag Blutgefäße reißen und ins umliegende Gewebe oder in benachbarte Körperhöhlen (wie ein Gelenk) einbluten. Manchmal treten solche Blutergüsse begleitend zu Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen oder Knochenbrüchen auf. Auch nach Operationen können sich Blutergüsse entwickeln, etwa wenn beim Eingriff Gefäße verletzt wurden. Manchmal entsteht ein **Hämatom** spontan ohne Auslöser. So kann z.B. ein Bluterguss im Auge unter der Bindehaut gelegentlich ohne besonderen Grund auftreten. Es wird dann als "idiopathisch" bezeichnet.

Manche Menschen bekommen auffällig leicht Blutungen (z.B. Nasenbluten) und scheinbar "blaue Flecken" ohne Grund. Ursachen können Erkrankungen sein, beispielsweise eine **Blutgerinnungsstörung**. Die Blutgerinnung kann auch gezielt durch Medikamente gestört werden: Mit Gerinnungshemmern wie Phenprocoumon oder Heparin will man Erkrankungen vorbeugen, die durch Blutgerinnsel verursacht werden (z.B. Schlaganfall, Herzinfarkt). Eine Nebenwirkung der Behandlung ist, dass die Betroffenen leider auch leicht Blutungen und **Hämatome** entwickeln.

Unbedingt ernst zu nehmen ist ein **Hämatom** im Schädel (intrakranielles **Hämatom**). Es kann sich unter anderem mit Kopfschmerzen und einer gestörten Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit bemerkbar machen, etwa weil das ausgetretene Blut auf Hirngewebe drückt – Hirnzellen können absterben!

Bei Anzeichen für ein Hämatom im Schädel oder einen Schock müssen Sie sofort den Notarzt rufen! Es besteht Lebensgefahr!

Ebenfalls gefährlich werden können sehr ausgedehnte **Hämatome**, da der große Blutverlust Schocksymptome auslösen kann. Dazu gehören Unruhe, Hautblässe, Zittern und Kaltschweißigkeit. Dies passiert oft bei Verletzungen am Oberschenkel (große Beinschlagader!).

Der sichtbare Farbwechsel oberflächlicher **Hämatome** zeigt den Heilungsverlauf an, also den Abbau des ins Gewebe übergetretenen Blutes. Dieser Prozess dauert meist 2-3 Wochen an.

Rot signalisiert die Einblutung ins Gewebe – der rote Blutfarbstoff Hämoglobin ist für die Rotfärbung verantwortlich
Dunkelrot-blau weist auf das Einsetzen der Blutgerinnung hin
Braun-schwarz zeigt an, dass Eiweiße den Blutfarbstoff abgebaut haben
Dunkelgrün leuchtet ein Bluterguss, sobald die Blutfarbstoffe noch weiter abgebaut wurden
Gelb-braun ist das letzte Stadium eines **Hämatoms**

BIOPSIE

Eine **Biopsie** ist die Entnahme einer Gewebeprobe. Ziel ist es, durch genaue mikroskopische Untersuchungen der gewonnen Probe krankhafte Veränderungen der Zellen zu entdecken. Die **Biopsie** wird zur Sicherung einer Verdachtsdiagnose verwendet – etwa wenn der Arzt aufgrund von Blutwerten oder eines bildgebenden Verfahrens (wie Ultraschall, Röntgen, Computertomografie) eine bestimmte Erkrankung vermutet. Dazu genügt bereits ein kleines Stück des Gewebes (unter einem cm). Das entnommene Gewebestück bezeichnet man als Biopsat. Einen besonders hohen Stellenwert hat die Entnahme einer Gewebeprobe daher beim Verdacht auf Krebserkrankungen. Darüber hinaus lassen sich auch Krebsvorstufen sowie entzündliche Erkrankungen mittels **Biopsie** nachweisen.

Bei der **Feinnadelbiopsie** entnimmt der Arzt Gewebe oder Flüssigkeiten durch eine hauchdünne Kanüle, die einen Durchmesser von weniger als einem mm hat. Die **Stanzbiopsie** verläuft nach dem gleichen Prinzip wie die Feinnadelpunktion. Allerdings verwendet der Arzt hier eine gröbere Nadel (Durchmesser mehr als ein mm).

DRAINAGE

Eine **Drainage** ist eine medizinische Behandlungsmethode. Sie dient der Ableitung oder dem Absaugen krankhafter oder vermehrter Körperflüssigkeiten oder von Gasen, um einen Normalzustand wiederherzustellen (EN: to drain = entleeren/ablaufen lassen).

Prinzipiell unterscheidet man innere von äußeren **Drainagen**. Bei der inneren **Drainage** werden operativ Hindernisse umgangen, Kurzschlüsse zwischen Hohlorganen wie Speiseröhre, Magen, Darm angelegt oder aufgestaute Flüssigkeiten in Hohlorgane (Magen oder Darm) abgeleitet. Bei der äußeren **Drainage** erfolgt die Ableitung aus dem Körperinneren nach außen.

Bei jeder äußeren und manchen inneren **Drainagen** bedarf es einer oder mehrerer Gummilaschen oder eines Schlauches aus Gummi oder Kunststoff, Drain genannt, oder anderer selbstsaugender Materialien, wie Gaze oder Schaumstoff.

Zum anderen bedarf es einer Druckdifferenz (Sog) zwischen dem Ort der Ansammlung und dem Auffangort, der auf vier verschiedene physikalische Weisen erzeugt werden kann:

Schwerkraftdrainage: Das Sekret sammelt sich regelhaft am Boden einer Wund-, Körper- oder Abszesshöhle. Ein rohrförmiger Drain mit einer oder mehreren Öffnungen leitet das Sekret vom tiefsten Punkt in einen tiefer gelegenen Auffangbeutel ab.

Kapillardrainage: Die Art nutzt die Adhäsion (Kapillarkraft), um das Se- bzw. Exkret sogar aufwärts in einen Verband abzuleiten. Dieses Prinzip ist durch einfachen Verbandsmull als Docht in einer Wunde verwirklicht.

Heberdrainage: Hier wird das Prinzip kommunizierender Röhren genutzt, um Sekret oder Exkret zunächst zwar aufwärts, aber schließlich in tiefer gelegene Auffangbeutel oder -flaschen abzuleiten. Sie dient hauptsächlich der Ableitung von Magen-/Darm-/Gallensekreten. Die Höhendifferenz zwischen Flüssigkeitsspiegel im Reservoir und im Auffanggefäß ist eine unbedingte Voraussetzung für eine einwandfreie Funktion.

Saugdrainage: Bei dieser Form wird der Sog grundsätzlich extern erzeugt. Zum einen werden sogenannte Vakuumflaschen (Unterdruckflaschen) oder sich selbst expandierende Faltenbälge oder Plastikbälle verwendet, zum anderen echte Saugpumpen.

Äußere **Drainagesysteme** können offen, halboffen oder geschlossen sein: Während bei der ersten Gruppe die Flüssigkeit in den Verband abgeleitet wird, erfolgt bei der zweiten Gruppe eine Ableitung in eine offene Flasche oder einen auf die Haut geklebten Beutel. Lediglich bei der dritten Gruppe wird das Sekret über die Schlauchverbindung in einen Auffangbeutel oder -system mit oder ohne zusätzlichen Sog luftabgeschlossen abgeleitet.

Über **Wunddrainagen** können Bakterien in das Wundgebiet eindringen, sie sind ein Risikofaktor für Wundinfektionen. Je länger **Drainagen** in der Wunde verweilen müssen, desto mehr verwachsen die Schlauchenden in den Wunden, und das Entfernen kann mit Schmerzen verbunden sein.

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!

Sie nehmen „Blutverdünner“?

Bestimmen Sie Ihre Gerinnungswerte einfach selbst!

Schulungen direkt bei **Herz InForm!**

Nehmen Sie täglich Vitamin-K-Antagonisten, z. B. Phenprocoumon ein? Dann werden Ihre Gerinnungswerte regelmäßig beim Arzt überprüft und die Dosis des „Blutverdünners“ angepasst. Doch es gibt eine Alternative:* ***Gerinnungs-Selbstmanagement!*** *Gewinnen Sie mehr Sicherheit, Unabhängigkeit und Lebensqualität.* ***Messen Sie Ihren INR-Wert selbst.***

Ein Pieks genügt

Mit dem mobilen Messsystem **CoaguChek® INRange** überprüfen Sie Ihren INR-Wert bequem zu Hause oder unterwegs. Sie haben Ihre Werte jederzeit im Blick und können auf Schwankungen sofort reagieren. **Ein kleiner Pieks in die Fingerkuppe genügt,** die Kontrolle ist so einfach wie die Blutzuckermessung bei Menschen mit Diabetes.

Mehr Sicherheit und größere Unabhängigkeit

Die Selbstbestimmung des INR-Wertes verhindert laut der Deutschen Herzstiftung[1, 2] weitestgehend gefährliche Komplikationen und gibt Patienten mehr Sicherheit, Unabhängigkeit und Freiheit.

Sie sind interessiert?

Dann fordern Sie noch heute ein **kostenloses Informationspaket** bei unserer Hotline an: **0800 0800 855**. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Gerinnungs-Selbstmanagement für Sie möglich ist. Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Jetzt kostenloses Infopaket unter **0800 0800 855** bestellen!

www.ein-pieks-genügt.de

* Gerinnungshemmer in Form von Vitamin-K-Antagonisten, für andere Therapieformen ist die Selbstbestimmung der Werte nicht möglich

Quellen:
1. Trenk, D.: Wann Marcumar bei Vorhofflimmern? Herz außer Takt, 2018, S. 37 ff.
2. Gohlke-Bärwolf, C.: „Marcumar bei Vorhofflimmern“, Deutsche Herzstiftung e. V., 2014, S. 8 ff.

COAGUCHEK ist eine Marke von Roche.

© 2022 Roche Diagnostics.
Alle Rechte vorbehalten.

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116,
68305 Mannheim

CoaguChek®