



DER KUNSTWEG MATARÉ IN BÜDERICH

Auf dem Weg in unsere Meerbuscher Praxis haben wir schon viele Male den Alten Kirchturm auf der Büdericher Dorfstraße bewundert. Umso mehr freute es uns, dass die Stadt Meerbusch diesen Turm bereits vor 11 Jahren in einen erlebnisreichen Kunstweg integriert hat.

Ewald Mataré war ein bedeutender Künstler des 20. Jahrhunderts – mit Wohnsitz in Büderich. Die Stadt Meerbusch widmete ihm und seinen Schülern im Jahr 2002 den „EUROGA Kunstweg Ewald Mataré“. Startpunkt des Kunstweges in seiner ursprünglichen Konzeption ist die „Windsbraut“ von K. Link an der Büdericher Allee. Weiter führt der Kunstweg über den Büdericher Friedhof zu eben jenem Alten Kirchturm aus dem 14. Jahrhundert mit dem

eindrucksvollen Mahnmal des Mataré-Schülers Joseph Beuys. Über die Poststraße verlaufend endet der Kunstweg mit dem abstrakten Glasfenster von Georg Meistermann am Büdericher Rathaus. Da die Wegstrecke nicht ausreichend ausgeschildert ist, empfehlen wir, den Wegverlauf im Vorfeld zu studieren. Sie finden alle Informationen unter www.meerbusch.de → Tourismus & Kultur → EUROGA-Kunstweg. Viel Spaß beim Nachwandern!



Liebe Leserinnen und Leser,

nach einem langen Winter freuen wir uns, Ihnen unseren diesjährigen Frühlingsnewsletter präsentieren zu dürfen. Er regt an zu einem Spaziergang durch das schöne Büderich, legt Ihnen ein sommerliches Rezept an's Herz und gibt Tipps, wie Sie auch in stressigen Situationen entspannt bleiben können. Darüber hinaus möchten wir Ihnen mit der Schlafdiagnostik eine neue und vielversprechende Untersuchungsmethode unserer Praxis vorstellen. Viel Freude beim Lesen!

Dr. U. Karbenn
Priv.-Doz. Dr. F.-C. Schoebel
Dr. S. Dierkes

GEWICHTSABNAHME FÜR EIN JÜNGERES HERZ



Eine kürzlich in den USA veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass sich eine Gewichtsreduktion positiv auf das Herz auswirken kann. Durch das Abnehmen normalisieren sich Struktur und Funktion des Herzens – es resultiert eine bessere und längere Herzgesundheit!

Bei stark Übergewichtigen treten mitunter strukturelle Störungen am Herzen auf: Die Herzmuskelwand verdickt sich und die Elastizität des Herzmuskels ist herabgesetzt. Beides kann zu Kurzatmigkeit führen und ist eine wesentliche Ursache dafür, dass Übergewichtige leicht „aus der Puste kommen“. Amerikanische Forscher haben gezeigt, dass sich die Strukturen des Herzens nach einer Gewichtsabnahme wieder normali-

sieren können. Sowohl Wanddicke als auch Elastizität kehrten in ihrer Studie in den Normbereich zurück. Die Wissenschaftler sind der Ansicht, dass damit erklärt werden kann, warum normalgewichtige Menschen im Schnitt länger leben. In diesem Sinne: Tun Sie Ihrem Herzen etwas Gutes und nutzen Sie den Frühling für mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Gerne stehen wir Ihnen hierbei beratend zur Seite!

Tipps - Schloss Dyck:



Knapp 25 Kilometer außerhalb von Düsseldorf liegt linksrheinisch eines der schönsten Wasserschlosser des Rheinlandes: Schloss Dyck. Wenn schon die großflächige Gartenanlage und das Schloss samt seinen Vorburgen eine Reise wert sind, so lohnen sich besonders die vielen Veranstaltungen. Bei der „illumina“ wird jeden September die gesamte Anlage nachts effektiv beleuchtet – ein faszinierendes Erlebnis. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.stiftung-schloss-dyck.de.

IHREM SCHLAF AUF DER SPUR – MIT MODERNER DIAGNOSTIK

Schlaf ist Erholung und Regeneration. Das Herz-Kreislaufsystem kommt zur Ruhe, Atmung und Stoffwechsel werden verlangsamt, der Körper entspannt sich. Ist der Schlaf dauerhaft gestört, führt das zu einer nachhaltigen Belastung von Herz und Kreislauf – Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen können die Folge sein.

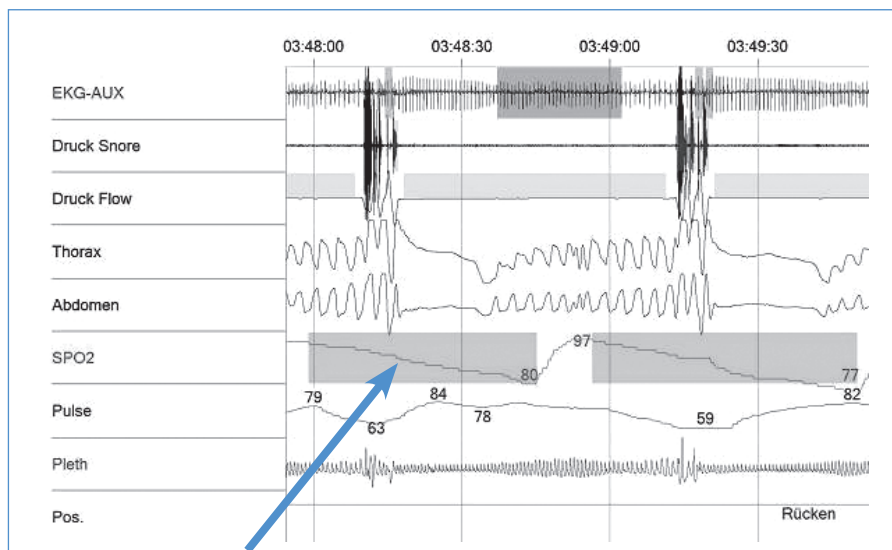
Herz-Kreislaufdiagnostik untersucht die Funktionen des Körpers nahezu ausschließlich im Wachzustand. Dabei bleibt unberücksichtigt, dass der Mensch etwa 30% seines Lebens verschläft. Erst in den letzten Jahren sind hier die Zusammenhänge zwischen Herz-Kreislaufstörungen und schlafbezogenen Atmungsstörungen erkannt worden. Beispielsweise gilt das sogenannte obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom inzwischen als die häufigste Ursache von Bluthochdruck. Es kommt hierbei im Schlaf durch eine Erschlaffung der Muskulatur im Halsbe-

reich zu einer Verminderung bzw. Unterbrechung des Atemflusses. Durch den daraus resultierenden Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut steigen Herzfrequenz und Blutdruck an – es kommt zu wiederholten Aufwachreaktionen. In schweren Fällen treten solche Reaktionen minütlich auf (siehe Abbildung unten links). Die Folgen sind Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, schlecht einstellbarer Bluthochdruck und/oder Herzstolpern. Seit Anfang dieses Jahres haben wir in der Cardiopraxis mit dem SOMNOscreen™ plus-System die Möglichkeit, Ih-

ren Schlaf genau zu untersuchen. Das moderne und handliche Gerät (siehe Abbildung oben rechts) zeichnet im Schlaf über mehrkanalige Sensoren Atemfluss, Atemanstrengung, Körperlage sowie Brust- und Bauchatmung, Sauerstoffsättigung und Herzfrequenz auf. Die genaue Einweisung in das Gerät erfolgt im Vorfeld in



unserer Praxis; abends vor dem Schlafengehen legen Sie sich das Gerät dann selbstständig an und schon am nächsten Tag erfolgt die Auswertung Ihrer Daten. Ist eine Schlafstörung diagnostiziert, sind wir in der Cardiopraxis in der Lage, vielfältige Therapie-Maßnahmen einzuleiten. In leichteren Fällen können Gewichtsreduktion, Minimierung des abendlichen Genussmittelkonsums und Atemtherapien ausreichen. In schweren Fällen schließt sich eine Schlaflaboruntersuchung und Einstellung auf eine nächtliche Maskenbeatmungstherapie an. In jedem Fall sind ein erholsamerer Schlaf und ein Mehr an Gesundheit und Lebensqualität die Folge. Wir freuen uns, Ihnen diese moderne Diagnostik anbieten zu können, denn Ihre Herz-Kreislaufgesundheit liegt uns am Herzen – und das rund um die Uhr.



Minütlich wiederkehrender Abfall der Sauerstoffsättigung



Gute Laune am Telefon: Frau Herzfeld

Seit November letzten Jahres haben wir mit Frau Herzfeld eine neue Mitarbeiterin am Telefon. Immer vormittags koordiniert sie in enger Zusammenarbeit mit Frau Münch die Vergabe von Terminen und beantwortet alle Ihre Fragen rund um unsere Praxis. Frau Herzfeld ist eine echte Bereicherung für uns! Mit ihrer freundlichen und offenen Art, ihrer präsenten Telefonstimme und ihrem Know-how wird Frau Herzfeld auch Sie immer wieder auf's Neue überzeugen können. Gerne hilft Ihnen Frau Herzfeld von 8.30 Uhr bis 13.30 Uhr unter 0211 300 449 65 und für unsere Meerbuscher Patienten unter 02132 658 6830 weiter.

STRESS - WIE ER WIRKT UND WARUM ER GEFÄHRLICH SEIN KANN

Das Wort „Stress“ ist in unserer hektischen Leistungsgesellschaft zum Modewort geworden. Wer keinen Stress hat, der leistet vermeintlich nichts. Doch vor allem eine dauerhafte Stressbelastung kann sich negativ auf die Herzgesundheit auswirken. Wir wollen die Zusammenhänge ein wenig beleuchten.

Stress ist ein wichtiger physiologischer Prozess, der besonders den Menschen früherer Zeiten das Überleben sicherte. Vermittelt durch Botenstoffe wie Adrenalin war es den Menschen möglich, schnell und unter Freisetzung großer Kräfte auf Gefahren zu reagieren – entweder durch Flucht oder durch Kampf. Heutzutage ist das körperliche Austragen von Konflikten eher unüblich. Physiologisch läuft aber in Belastungssituationen das gleiche, evolutionär vorbestimmte Programm ab: Blutdruck, Blutzucker und -fette, Puls und Muskelanspannung steigen an, der Körper stellt sich

auf Aktion ein. Bei einer dauerhaften Stressbelastung in Kombination mit wenig körperlicher Aktivität können sich die oben beschriebenen Phänomene dauerhaft manifestieren. Hier bleiben beispielsweise Blutdruck und Cholesterinspiegel dauerhaft erhöht – Herz und Kreislauf

können dadurch nachhaltig geschädigt werden. Um Stressfaktoren abzubauen, helfen regelmäßiger Sport, das Integrieren von Bewegung in den Alltag (Treppensteigen) sowie gezielte Atemübungen und Muskelentspannung (Yoga, Progressive Muskelrelaxation). Wir helfen Ihnen gerne weiter und geben Ihnen Tipps für einen dauerhaften Stressabbau.



CHOLESTERIN-SPIEGEL UND ERNÄHRUNG

Lange Zeit ging man in der Medizin davon aus, dass ein hoher Cholesterin-Spiegel im Blut durch eine zu hohe Aufnahme von Cholesterin über die Nahrung verursacht sei. Inzwischen wissen wir es besser.

Bei einem hohen Cholesterin-Spiegel auf cholesterinreiche Lebensmittel wie Eier, Butter und Innereien zu verzichten, hat – mit Ausnahme der familiären Hypercholesterinämie – kaum messbare bis gar keine Effekte. Dies veranlasst viele Mediziner dazu, bei hohen Cholesterin-Werten eine medikamentöse Therapie einzuleiten. Doch auch durch die Ernährung selbst lässt sich der Cholesterin-Spiegel positiv beeinflussen. Wesentlich ist die Zusammensetzung der aufgenommenen Fette: Tierische Fette haben dabei generell einen negativen Effekt, während pflanzliche Fette wie Raps-, Lein- und

Olivenöl den Cholesterinspiegel senken können. Wie bei allen Dingen gibt es auch hier Ausnahmen: So hat fetter Seefisch einen senkenden Effekt, während tropische Fette wie Palm- und Kokosfett den Cholesterin-Spiegel steigen lassen. Wichtig ist dabei,

dass es nicht zu einer Erhöhung der Gesamtfettzufuhr kommen sollte, sondern dass tierische Fette gegen pflanzliche auszutauschen sind. Darüber hinaus empfiehlt sich eine Reduktion der sogenannten Trans-Fettsäuren, die bei der industriellen Härtung von Fetten entstehen und sich hauptsächlich in Pommes Frites, Chips und Fast Food finden lassen. Auch eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr durch ein Mehr an Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten kann sich positiv auf den Cholesterin-Spiegel auswirken. Sie haben ergänzende Fragen hierzu? Gerne helfen wir Ihnen weiter...



