CARDIOPRAXIS.DE

am Wilhelm-Marx-Haus und in Meerbusch-Büderich

Informationen für Patienten und Freunde der Praxis **Frühling 2014**

QUADRIENNALE 2014 – DÜSSELDORF FEIERT DIE KUNST

Seit Anfang April findet zum dritten Mal ein beeindruckendes Fest der bildenden Künste in Düsseldorf statt – die Quadriennale 2014. Das Motto in diesem Jahr lautet: Über das Morgen hinaus.

Zukunft ist das zentrale Leitthema dieser Quadriennale. „Über das Morgen hinaus“ haben sowohl die großen Kunstmuseen, wie auch kleinere Ausstellungshäuser und Galerien einzigartige Werkschauen und Präsentationen zum Thema entwickelt. Besonders die Ausstellung zu Kunst und Alchemie im Museum Kunstpalast sei Ihnen hier ans Herz gelegt. Darüber hinaus findet ein Rahmenprogramm mit Lesungen und Performances statt – und im gesamten Stadtgebiet soll die Quadriennale durch Installationen sichtbar werden.

Das 1-Tages-Ticket zu 20 € bzw. ermäßigt 15 € berechtigt zum Eintritt in allen teilnehmenden Museen und Kunsthäusern. Die Quadriennale 2014 dauert noch bis zum 10. August an. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.quadriennale-duesseldorf.de und in allen Einrichtungen der Stadt Düsseldorf.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

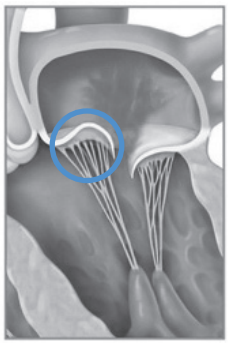
viele hundert Jahre alt ist die Erkenntnis, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Erst seit wenigen Jahren können wir diese Prozesse teilweise sichtbar machen. Daraus ergeben sich neue Möglichkeiten in der Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen, die wir Ihnen im aktuellen Schwerpunkt zum Thema Biofeedback vorstellen möchten. Daneben halten wir natürlich auch in diesem Frühling wieder viel Unterhaltsames für Sie bereit. Viel Lesefreude wünschen Ihnen

Dr. Ulrich Karbenn
Dr. Frank-Chris Schoebel
Dr. Stefan Dierkes

MITRALKLAPPENPROLAPS – WENN DAS HERZ DIE KLAPPE NICHT HÄLT

Der Mitralklappenprolaps ist eine der häufigsten kardiologischen Diagnosen überhaupt. Doch was passiert da genau? Und was bedeutet diese Diagnose prognostisch?

Die Mitralklappe trennt den linken Vorhof von der linken Kammer des Herzens. Damit gewährleistet sie, dass bei einer Kontraktion des Herzens das Blut nicht zurück in den Vorhof, sondern in den Körper fließt. Bei einem Prolaps der Mitralklappe kommt es bei einer Herzkontraktion durch den Druck in der Herzkammer zu einer Vorwölbung der Klappe in den Vorhof (siehe Abbildung). Diese anatomische Besonderheit liegt bei ca. 5 % der Menschen von Geburt an vor. Oft wird sie rein zufällig bei einer Routinekontrolle des Herzens entdeckt. Bei dem überwiegenden Teil der Betroffenen führt der Miatralklappenprolaps weder zu Beschwerden, noch zu dauerhaften Schädigungen. Dennoch sollte das Risiko einer sich entwickelnden Klappenundichtigkeit in regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen kontrolliert werden. Wir beraten Sie gerne!



Unser Restauranttipp:

Wer authentische, chinesische Küche in Düsseldorf sucht, ist hier genau richtig: Das Dim Sum Gourmet auf der Brunnenstraße 13 in Bilk ist eine echte Institution! Die servierten Dim Sum sind immer erstklassig – ob gedämpft oder gebraten, gefüllt mit Fleisch oder Gemüse. Das Personal ist stets aufmerksam, und die kleine Weinkarte hält passende Tropfen zum würzigen Essen bereit. Wir empfehlen dringend eine Tischreservierung unter: 0211 179 5199 oder www.dimsumgourmet.de.

BIOFEEDBACK – DIE SIGNALE DES KÖRPERS ERKENNEN

Biofeedback ist eine recht junge Therapieform, die inzwischen bei einer Fülle von Erkrankungen zur Anwendung kommt. Auch bei Herz-Kreislauferkrankungen und insbesondere beim Bluthochdruck wird Biofeedback angewandt. Wir möchten Ihnen diese spannende Therapieform ein bisschen näher bringen.

Der Begriff Biofeedback beschreibt die Darstellung und dadurch bewirkte Bewusstmachung eigentlich unbewusst ablaufender Körperprozesse. Daraus resultiert die Möglichkeit, diese Prozesse aktiv zu beeinflussen. Anwendung finden Biofeedback-Techniken beispielweise bei der Behandlung von Migräne-Patienten. Dabei wird der Grad der Verspannung einzelner Muskelpartien gemessen und direkt sichtbar gemacht. Im Anschluss werden diese Muskelpartien durch gezielte Techniken entspannt, um die Symptomatik zu lindern.

In der Kardiologie wird Biofeedback bei der Bestimmung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) angewandt. Wie bereits in unserem Herbst-Newsletter 2012 ausführlich erläutert, deutet eine hohe HRV auf ein gesundes Herz hin, während bei einer niedrigen HRV schnell Folgeerkrankungen und Bluthochdruck auftreten können. Mit Hilfe des HRV-Scanners sind wir in unseren Praxen in der Lage, Ihre Herzfrequenzvariabilität differenziert zu bestimmen und in Form eines Rangdiagramms darzustellen (siehe Abbildung 1). Darüber hinaus verfügen wir seit wenigen Wochen über ein Biofeedback-System, mit dem wir gemeinsam mit Ihnen an einer Verbesserung Ihrer HRV arbeiten können: Der sogenannte Qiu der Firma BioSign (siehe Abbildung 2) ist ein handliches Gerät, das die Herzfrequenzvariabilität kontinuierlich über einen Pulssensor misst. Durch Leuchtdioden in rot und grün gibt der Qiu durchgängig ein direktes Feedback zur aktuellen Herzfrequenzvariabilität. Da sich eine langsame und tiefe Atmung positiv auf die Herzfrequenzvariabilität auswirkt, gibt der Qiu ebenfalls durch Leuchtdioden einen vertieften Atemrhythmus vor. Durch das Antrainieren dieser Art von Atmung kann man die HRV dauerhaft erhöhen und damit Herz und Kreislauf nachhaltig stärken.

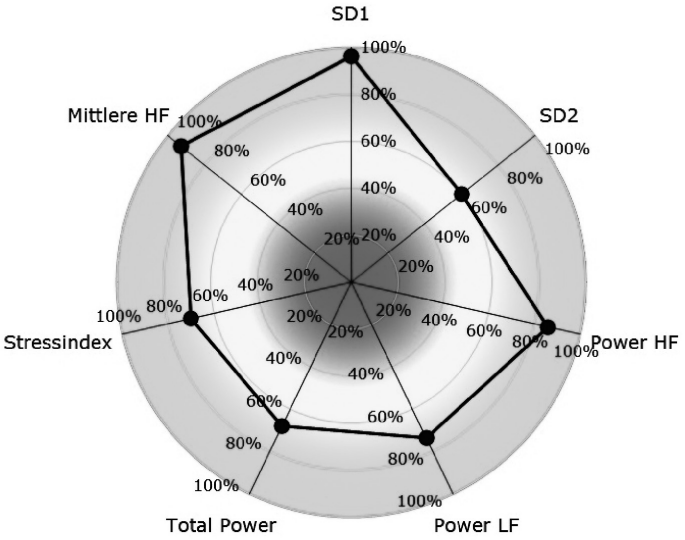


Abbildung 1

Abbildung 2

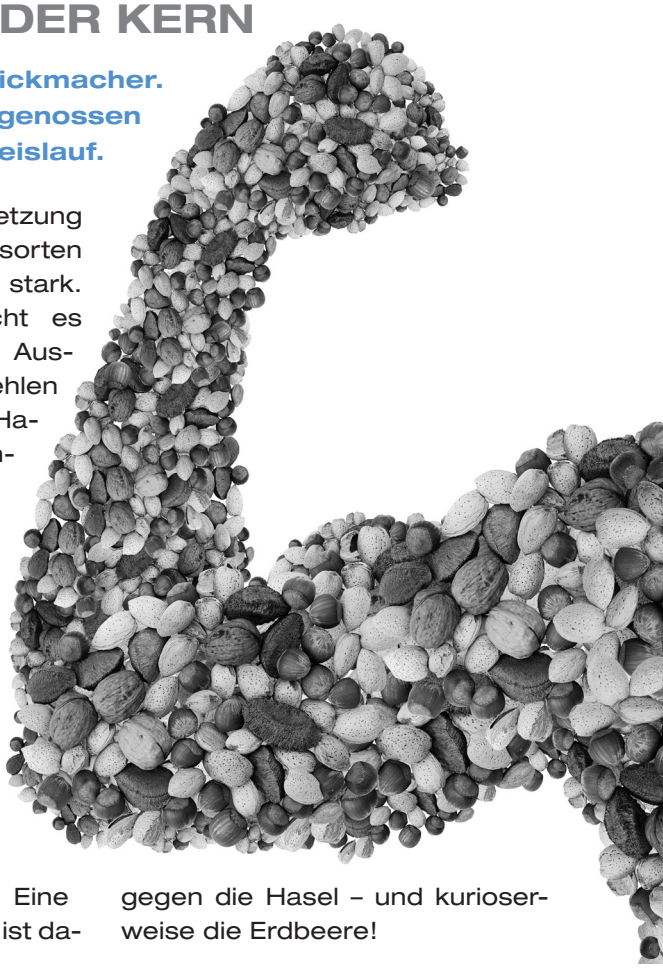
Der Qiu kann direkt beim Hersteller unter www.qiu-online.de erworben werden. Die Kosten von 249,- € werden teilweise von den privaten Krankenversicherungen übernommen. Nach einer ersten Anleitung in unserer Praxis können Sie den Qiu mit nach Hause nehmen und Ihr HRV-Training problemlos in den beruflichen wie privaten Alltag integrieren.

UNSERE FRAU BUSCH – EIN ECHTER PROFI

Frau Busch ist seit Juni 2010 in unserer Praxis als Assistenzkraft tätig. Mit großer Begeisterung hat sie sich in dieser Zeit in alle Funktionsbereiche unserer Praxis eingearbeitet. Ob Diagnostik, Empfang, Telefon oder Abrechnung – überall ist Frau Busch mit Freude an der Arbeit dabei. Als sehr erfahrene Mitarbeiterin ist Frau Busch darüber hinaus maßgeblich an der Einarbeitung unserer Auszubildenden beteiligt. Mit individuellen Schulungen und ausführlichen Gesprächen macht sie diese fit für den Arbeitsalltag. Verbindlichkeit und ein professioneller Umgang auch in herausfordernden Situationen sind die Markenzeichen von Frau Busch und zwei der Gründe, warum wir ihre Mitarbeit in unserer Praxis sehr schätzen. Wir wissen: Auch für Sie ist Frau Busch gerne und stets engagiert bei der Arbeit!

NÜSSE: HARTE SCHALE – GESUNDER KERN

Nüsse gelten aufgrund ihres hohen Fettgehaltes als Dickmacher. Wegen der wertvollen Inhaltsstoffe sind Nüsse in Maßen genossen aber vor allem eines: echte Fitmacher für Herz und Kreislauf.



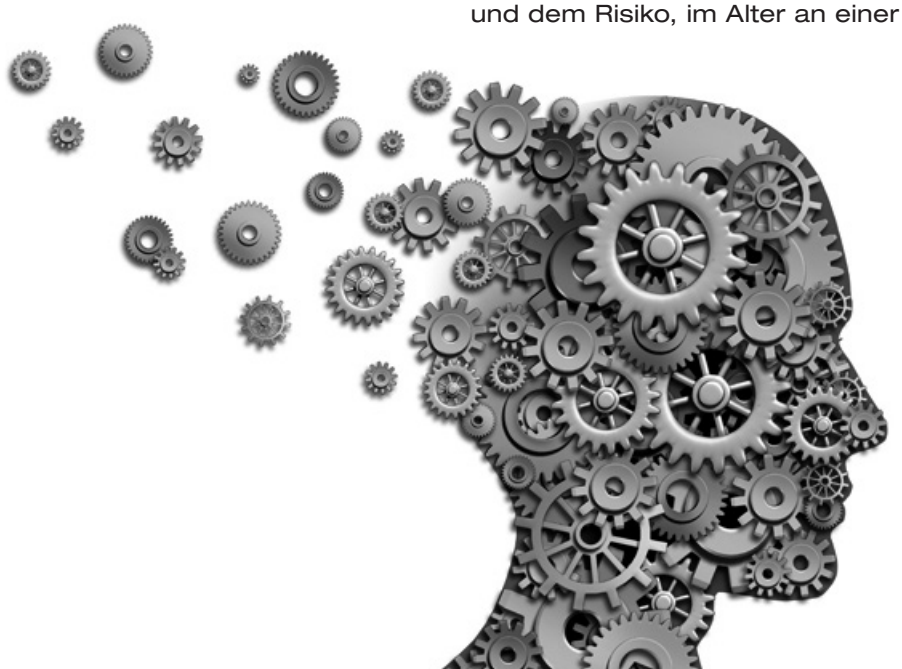
Nüsse sind wahre Energiepakete. Reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Magnesium und Vitamin E können sie ein wichtiger Bestandteil für eine ausgewogene Ernährung sein. Die Art der Fettsäurezusammensetzung ist dabei von großer Bedeutung. So enthalten 100 g Walnüsse beispielsweise 41 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zusammen mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen, Magnesium (270 mg pro 100 g Cashews) und Vitamin E (Haselnuss: 26 mg pro 100 g) wirkt sich der regelmäßige Verzehr von Nüssen positiv auf die Herz- und Gefäßgesundheit aus. Aufgrund der hohen Energiedichte sollte es aber bei einer Handvoll Nüssen (25 – 30 g) pro Tag bleiben.

Die Nährstoff-Zusammensetzung der verschiedenen Nusssorten unterscheidet sich sehr stark. Aus diesem Grund macht es Sinn, Abwechslung in die Auswahl zu bringen. Wir empfehlen eine Mischung aus Wal-, Hasel- und Erdnüssen in Kombination mit Cashews, Pinienkernen und Mandeln. Wichtig dabei: Verzichten Sie auf geröstete und gesalzene Nüsse, da diese oft zusätzliches Fett enthalten und ein Teil der ungesättigten Fettsäuren beim Rösten zerstört wird. Botanisch gesehen sind übrigens weder Erdnuss noch Mandel noch die Cashew echte Nüsse. Eine der wenigen echten Nüsse ist dagegen die Hasel – und kurioserweise die Erdbeere!

BLUTHOCHDRUCK UND DEMENZ

Ein langes Leben – dabei fit und geistig gesund bleiben. Das wünscht sich ein jeder von uns. Bei einem größer werdenden Teil der Menschen erfüllt sich aber genau dieser Wunsch nicht. Im Alter stellt sich hier eine Demenz-Erkrankung ein.

Medikamentös vorbeugen kann man einer Demenz nach dem aktuellen Stand der Forschung nicht. Dafür sind besonders bei der Alzheimer-Demenz verschiedene Lifestyle-Faktoren von größerer Bedeutung: Körperliche und geistige Aktivität bis ins hohe Alter und eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung scheinen sich hier positiv auszuwirken.



Ein eindeutig belegter Zusammenhang besteht zwischen einer Bluthochdruck-Erkrankung und dem Risiko, im Alter an einer Demenz zu erkranken. Mehrere Studien belegen, dass das Risiko einer Demenzerkrankung bei Bluthochdruck um das zwei- bis fünffache erhöht ist. Durch den hohen Blutdruck kommt es zu Schäden an den Gefäßen, die einerseits zu einer gefäßbedingten (vaskulären) Demenz führen können und darüber hinaus die Entwicklung einer Alzheimer-Demenz fördern können.

Wir sind in der Cardiopraxis in der Lage, mit Hilfe des Arteriographen Ihren Blutdruck in der Hauptschlagader selbst zu bestimmen. Dieser Blutdruck ist von großer Bedeutung, da sich mit ihm das Risiko vaskulärer Schäden im Gehirn besser abschätzen lässt. Therapeutisch ist hier eine schnelle Senkung des Bluthochdrucks angezeigt. Wir beraten Sie gerne hierzu!

LEICHT UND SCHARF: TOMATEN-PEPERONI-NUDELN

Der Sommer kommt – und macht Lust auf leichte Gerichte, die einfach zuzubereiten sind. Wie unsere Tomaten-Peperoni-Nudeln.

Für 4 Portionen drei kleine Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, 1 rote Pfefferschote in dünne Ringe schneiden, 900 g Kirschtomaten halbieren und die Blätter von je 4 Stielen glatter Petersilie und Basilikum zupfen. 300 g Penne in reichlich kochendem Salzwasser gar kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch und Pfefferschote in einer großen Pfanne in 4 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. 1 gestrichenen EL Tomatenmark zugeben und kurz mit braten. Die Tomaten zugeben und 5 Minuten leise köcheln lassen. Nudeln abgießen und 200 ml des Kochwassers auffangen. Kochwasser zu den Tomaten geben, aufkochen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss die Nudeln untermischen und mit den Kräutern bestreut servieren. Guten Appetit!

UNSER BUCHTIPP: DAS HAUS AUF MEINEN SCHULTERN

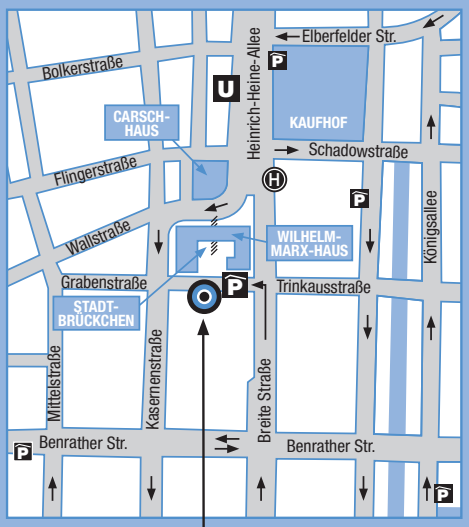
Mit der Romantrilogie „Das Haus auf meinen Schultern“ hat der Düsseldorfer Autor Dieter Forte seine Kindheit niedergeschrieben und dabei seiner Heimatstadt und ihren Menschen ein gewaltiges und wunderbar poetisches Denkmal gesetzt. Wir meinen dazu: unbedingt lesen!

Diese knapp 900 Seiten Literatur sind so reich an Erzählungen, dass es einem manchmal schier den Atem verschlägt. Während im ersten Teil 800 Jahre wechselvolle Familien-Geschichte ausgebreitet werden, verdichten sich die Handlungsstränge im zweiten und dritten Teil im Rheinland des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Die Schilderungen der unfassbaren Gräuel des 2. Weltkriegs und der sich anschließende Neuanfang bilden Abschluss und Fluchtpunkt dieser großartigen Trilogie. Dabei erfährt man als Düsseldorfer viel Neues und Ungeahntes über seine Heimatstadt. In einer leisen, aber hoch expressiven Sprache, die oft humoristisch eingefärbt ist, entfaltet Dieter Forte all diese Dinge und lässt uns mit der Gewissheit zurück: Nur durch Erzählen lässt sich die Erinnerung retten!

Weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt, finden Sie uns in Düsseldorf und in Meerbusch-Büderich – näher dran an unseren Patienten links und rechts des Rheins.

UNSERE PRAXIS IN DÜSSELDORF

Grabenstraße 17
40213 Düsseldorf
Telefon 0211 300 44 965



CARDIOPRAXIS
am Wilhelm-Marx-Haus

UNSERE PRAXIS IN MEERBUSCH

Dorfstraße 32 a
40667 Meerbusch
Telefon 02132 658 68 30

CARDIOPRAXIS
in Meerbusch-Büderich

info@cardiopraxis.de
www.cardiopraxis.de