

CARDIOPRAXIS.DE – UNSERE NEUE HOMEPAGE

Lange hat es gedauert! Jetzt ist nach vielen Stunden Arbeit endlich unsere neue Homepage online gegangen. Wir sind gespannt, wie sie Ihnen gefallen wird.



Unter www.cardiopraxis.de finden Sie ab sofort alles Wichtige und Wissenswerte rund um unsere Praxis – und das in einer modernen und ansprechenden Optik. Wir stellen dort alle unsere Mitarbeiter mit Bild und Kurzportrait vor. Kurze Erklärungen zu den bei uns durchgeführten Untersuchungen geben einen ersten

Überblick über unser umfangreiches Leistungsspektrum. Und unter der Rubrik „Kontakt“ finden Sie aktuelle Wegbeschreibungen – hier können Sie Ihre Anreise mittels PKW und Nahverkehr bequem von zu Hause aus planen. Ergänzend können Sie auf unserer neuen Homepage unseren Newsletter auch in elektronischer Form per E-Mail bestellen.

Sie wollen ein erstes Feedback zu unserer neuen Homepage abgeben? Dann schreiben Sie einfach eine E-Mail mit entsprechendem Betreff an schoenling@cardiopraxis.de. Wir wünschen viel Freude beim Besuch unserer neuen Homepage!



Liebe Leserinnen und Leser,

ein ereignisreicher Sommer liegt hinter uns – so ereignisreich, dass unser diesjähriger Herbstnewsletter weit in den Winter hineinreicht. Zentrum unseres vielfältigen Mixes ist diesmal die Frage nach einem wünschenswerten Körpergewicht. Darüber hinaus beleuchten wir bekannt-unbekannte Themen wie den Betablocker. Und für gemütliche Winterabende gibt's diesmal etwas zu rätseln. Viel Spaß wünschen Ihnen

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

NACHGEFRAGT: BETABLOCKER

Betablocker sind eines der am häufigsten verschriebenen Medikamente überhaupt. Doch wann genau setzt man sie ein und wie wirken sie?

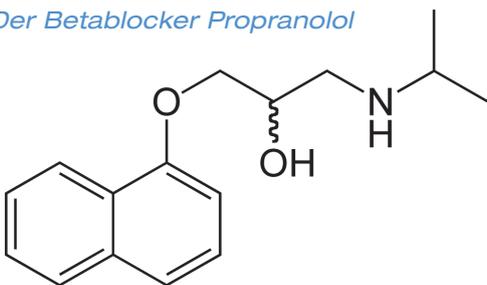
Bereits seit mehreren Jahrzehnten werden Betablocker bei einer Vielzahl von kardiologischen Erkrankungen erfolg-

pertone, bei der Koronaren Herzkrankheit oder bei Herzinsuffizienz. Durch eine Blockierung der β -Adrenorezeptoren des Herzens wird die Wirkung

des Stresshormons Adrenalin gehemmt. Das Herz pumpt weniger schnell und stark. Das Resultat ist ein Absinken von Herzfrequenz und Blutdruck, der Sauerstoffbedarf des Herzens wird gesenkt. Das Herz wird folglich entlastet

und das Auftreten von Spätschäden kann verhindert bzw. hinausgezögert werden.

Der Betablocker Propranolol



reich eingesetzt. Sie finden beispielsweise Verwendung bei der Behandlung der arteriellen Hy-

Unser Reisetipp:



Der Białowieża-Nationalpark ist der älteste Nationalpark Polens. Er gehört als letzter Tiefland-Urwald Europas zum UNESCO-Welterbe. Bekannt ist er für seine mächtigen, alten Baumbestände und die riesigen Wisent-Herden. Auf der Grenze zwischen Polen und Weißrussland liegend, beheimatet er auch – und das ist einmalig in Europa – eine große Bärenpopulation. Weitere Informationen sowie touristische Tipps finden Sie unter www.bialowieza-info.eu/de/home.php

KÖRPERGEWICHT UND GESUNDHEIT

Körpergewicht und Gesundheit hängen voneinander ab und beeinflussen sich gegenseitig. So gibt es Krankheiten, die zu einer unerwünschten Ab- oder Zunahme des Körpergewichtes führen, umgekehrt beeinflussen Über- oder Untergewicht die Gesundheit auf vielfältige Weise. Wir wollen den Zusammenhang zwischen Übergewicht und Herzgesundheit ein wenig beleuchten.

Übergewicht (oder auch Adipositas) ist definiert als eine über die Norm hinausgehende Vermehrung des Körperfettes. Allgemein anerkannter Standard zur Klassifikation der Adipositas ist der Körpermassenindex (englisch Body Mass Index, BMI). Beim BMI wird das Gewicht (in Kilogramm) durch die Körpergröße (in Metern und zum Quadrat) dividiert (einfach abzulesen in unserer BMI-Tabelle). Bildet sich hier ein Wert von $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ spricht man bereits von Übergewicht. Das Risiko von Begleiterkrankungen steigt mit der Höhe des BMI. Bei einem BMI von $\geq 40 \text{ kg/m}^2$ stuft die Weltgesundheitsorganisation das Risiko als sehr hoch ein.

Neben einer rein quantitativen Betrachtung durch den BMI ist auch die Verteilung des Fettes von Bedeutung. Eine erhöhte Menge an Bauchfett geht mit einer besonders schlechten Prognose einher. Ein etabliertes Maß zur Beurteilung der Fettverteilung ist die Messung des Taillenumfangs. Bei einem Taillenumfang von $\geq 80 \text{ cm}$ erhöht sich für Frauen bereits das Risiko für Komplikationen des Herz-Kreislaufsystems. Bei Män-

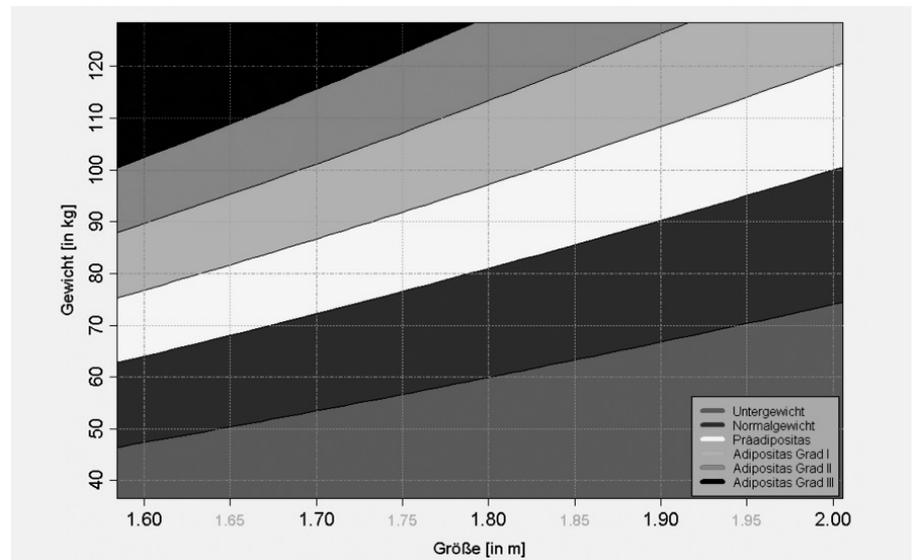


nern steigt das Risiko ab einem Taillenumfang von $\geq 94 \text{ cm}$.

Ein weiterer wichtiger Aspekt und oft Folge von Übergewicht ist das sogenannte Metabolische Syndrom. Verallgemeinernd formuliert liegt ein Metabolisches Syndrom vor, wenn von den Kriterien „erhöhter Taillenumfang“, „erhöhte Blutfette“, „niedriges HDL-Cholesterin“, „Bluthochdruck“ und „erhöhte Nüchternblutglukose“ mindestens drei vorliegen. Das Metabolische Syndrom erhöht das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen um mehr als das Drei-

fache. Warum Übergewicht und Metabolisches Syndrom zu einem erhöhten kardiovaskulären Erkrankungsrisiko und damit zu einer verminderten Lebenserwartung führen, ist nicht immer eindeutig zu bestimmen. Auf jeden Fall kommt es durch die oben beschriebenen Phänomene zu Schäden an Gefäßsystem und Organen, die sich in ihren Auswirkungen oft gegenseitig verstärken. Die Dehnbarkeit der Gefäße wird zusehends eingeschränkt, Bluthochdruck verstärkt und es kommt zu Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen bis hin zum Infarkt.

Vor diesem Hintergrund müssen Prävention und Therapie der Adipositas vorrangige Ziele auch im Rahmen der kardiologischen Betreuung sein. Wir helfen Ihnen gerne weiter und vermitteln Sie an kompetente Berater, die gemeinsam mit Ihnen Konzepte für eine langfristige und dauerhafte Gewichtsabnahme erarbeiten.



BMI-Tabelle



Neu dabei und schon ein echter Profi – Frau Kelava

Mit ihrem Einstieg in unsere Praxis am 1. Juni 2013 ist Frau Kelava unsere derzeit jüngste Auszubildende. Ein beeindruckendes Tempo hat sie seitdem vorgelegt und sich innerhalb kürzester Zeit in alle relevanten Bereiche unserer Praxis eingearbeitet. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Diagnostik. Dort ist sie mit flinkem Verstand und großem Einfühlungsvermögen unterwegs und hat viel Freude daran, sich um unsere Patienten zu kümmern. Wir sind sehr gespannt, wie sich Frau Kelava weiter entwickeln wird und freuen uns, sie dabei unterstützen und begleiten zu können.

ZU NIEDRIGER BLUTDRUCK – AUCH DAS GIBT ES!

Ab einem Wert von 90/60 mm Hg oder kleiner spricht man von einem zu niedrigen Blutdruck (Hypotonie). Er kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Schwächegefühl oder kalten Händen führen. Auch Schwindel, Ohrensausen und Ohnmacht sind möglich.

Die Ursachen für einen zu niedrigen Blutdruck sind vielfältig. Häufig liegt eine sogenannte orthostatische Hypotonie vor, bei der der Blutdruck durch langes Stehen oder einen Wechsel der Körperlage vom Liegen zum Stehen schlagartig abfällt. Ein großer Teil des zirkulierenden Blutes versackt dabei in der unteren Körperhälfte. Hier reichen meist einfache Maßnahmen wie Ausdauersport und ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Therapie aus.

Anders ist es bei der sekundären Hypotonie – hier kann der niedrige Blutdruck auf eine konkrete Ursache zurückgeführt werden. Die Hypotonie ist dann Symptom einer anderen Grunderkrankung wie beispielsweise Herz- oder

Niereninsuffizienz oder Schilddrüsenunterfunktion. Auch einige Medikamente können zu einer sekundären Hypotonie führen. In diesem Fall steht die Therapie der Grunderkrankung im Vordergrund.

Wichtig: Ein niedriger Blutdruck an sich ist nicht gefährlich. Treten allerdings Probleme oder Beschwerden auf, sollten Sie die genaue Ursache abklären lassen. Wir beraten Sie gerne und erarbeiten mögliche Therapieschritte mit Ihnen.



FISCH – NACHHALTIG GENOSSEN

Wenn es um gesunde Ernährung geht, ist sich die Fachwelt einig: Mehr Fisch auf den Tisch! Dem gegenüber steht eine zunehmend bedrohliche Überfischung der Weltmeere. Wie ist das mit dem geforderten Mehr an Fisch in Einklang zu bringen?

Der erste Schritt besteht darin, besonders bedrohte Fischarten von der Speisekarte zu

streichen. Hierzu gehören vor allem Europäischer Aal, Dornhai (Schillerlocke), Rotbarsch, Roter

Thun (Thunnus thynnus), Heilbutt, Scholle und Seezunge. Zu den uneingeschränkt empfehlenswerten Fischarten gehören nur noch der Afrikanische Wels, die Forelle und der Karpfen. Eine umfangreiche Bewertung aller Speisefische finden Sie unter www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei. Dort können Sie sich auch einen Einkaufsratgeber ausdrucken.

Ergänzend helfen beim Einkauf unterschiedliche Siegel, die für ökologisch produzierte bzw. nachhaltig gefangene Fischprodukte (Angel statt Schleppnetz) vergeben werden. Die wichtigsten Siegel sind dabei das MSC-Siegel des WWF, die beiden Fisch-Siegel von Naturland und das ASC-Siegel für nachhaltige Aquakultur.

Fragen Sie bei Ihrem Fischhändler nach diesen Siegeln und genießen Sie eine gesunde Mahlzeit ohne schlechtes Gewissen.



RÄTSEL – AUF DEM BAUERNHOF

Auf dem Bauernhof der Familie Huber gibt es Schafe und Hühner. Herr Huber geht eines Mittags über den Hof und zählt bei seinen Tieren insgesamt 40 Augen und 64 Beine. Wie viele Schafe gibt es derzeit auf dem Bauernhof?



Antwort: Es sind 12 Schafe – Erklärung dazu: Er zählt 40 Augen, was 20 Tieren entspricht. Folglich entspricht dies der Summe aus Schafen und Hühnern ($s + h = 20$). Bei der Anzahl der Beine gilt $4s + 2h = 64$. Jetzt die Gleichungen umstellen, einsetzen und nach s auflösen. Herzlichen Glückwunsch!

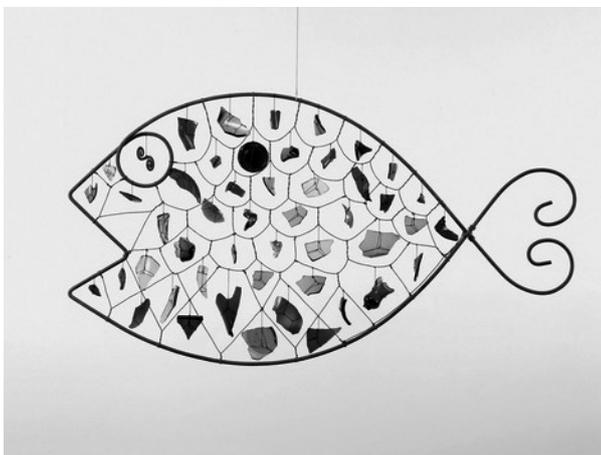
DIE CALDER-AUSSTELLUNG IN DER KUNSTSAMMLUNG NRW

Zwei Mobiles von Alexander Calder (1889 – 1976) hängen seit vielen Jahren in unseren Praxen in Düsseldorf und Meerbusch. Jetzt zeigt die Kunstsammlung NRW eine umfassende Schau seiner Werke, die wir Ihnen wärmstens an's Herz legen möchten.

In den Räumen des K20 am Grabbeplatz in Düsseldorf geht es derzeit bunt und bewegt zu: Seit Anfang September und bis zum 12. Januar nächsten Jahres ist dort die erste Werkschau Calders in Deutschland seit über 20 Jahren

nen beweglichen und unbeweglichen Objekten Kunstgeschichte geschrieben. Viele Künstler wie Joan Miró haben wichtige Impulse aus Calders Arbeit bezogen. Die Schau in Düsseldorf legt ihren Fokus auf die Werke der 30er und

40er Jahre und die selten zu sehenden sogenannten „Noise-Mobiles“. Diese bewegen sich nicht nur, sie erzeugen dadurch auch Klänge. Besonders beeindruckend ist unserer Meinung nach die Anordnung der Werke im Klee-Saal: Hier kann man über einen erhöhten Steg gehend das Spiel der beweglichen Objekte von oben beobachten – ein magischer Moment.

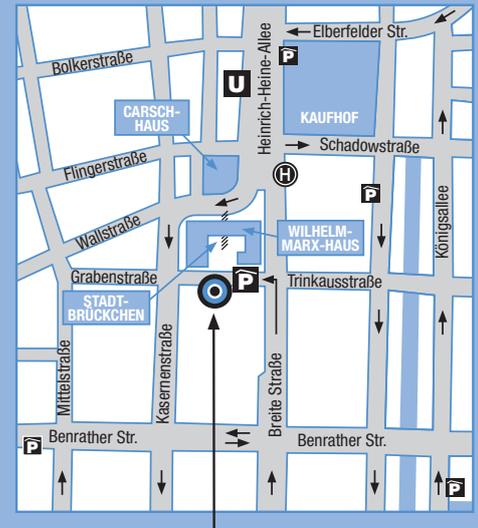


zu sehen. Als großer Exponent der Avantgarde des frühen 20. Jahrhunderts hat Calder mit sei-

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 32a
40667 Meerbusch
Telefon 02132 658 68 30



CARDIOPRAXIS
in Meerbusch-Büderich

info@cardiopraxis.de
www.cardiopraxis.de