

DIE CARDIOPRAXIS INFORMIERT AUF *INSTAGRAM* UND *FACEBOOK*

In den sozialen Medien veröffentlichen wir unter „cardiopraxis“ auf *Instagram* und *Facebook* medizinische Inhalte und Eindrücke aus unserer Praxis. Die Gesundheit des Herzkreislauf-Systems ist dabei unser Schwerpunkt.



Auf *Instagram* erfolgt die Kommunikation überwiegend visuell mittels Fotos und Videos. Die Herausforderung bei *Instagram* ist die Begrenzung der Videos auf max. 60 Sekunden. Diese Vorgaben führen zu einer für uns sinnvollen Konzentration auf das Wesentliche. *Facebook* ist etabliert und wird mittlerweile von allen Al-

tersgruppen genutzt. Der Vorteil gegenüber *Instagram* liegt hier in der Verlinkung zu umfangreichen Beiträgen der nationalen und internationalen Presse. Der Nachteil ist, dass es ein Medium ist, das im Vergleich zu *Instagram* unruhiger ist und manchmal auch überfordert.

Unsere Beiträge sind meist in Form kurzer Videos gehalten und verbinden Informationen aus der Medizin mit Tipps für einen gesunden Alltag. Schauen Sie doch einfach mal bei „cardiopraxis“ rein. Wir freuen uns über lebhaftere Interaktionen und spannende Kommentare und Vorschläge von Ihnen!



Liebe Leserin, lieber Leser,

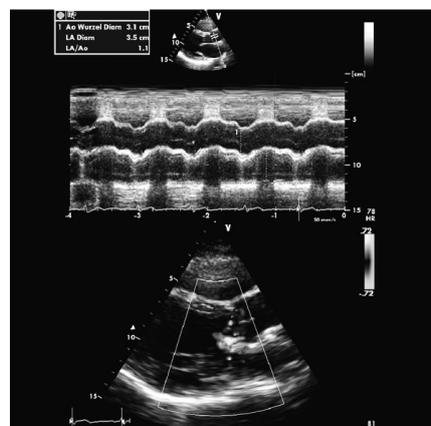
Monate voller Veränderungen liegen hinter uns – der Umbau unserer Praxis in Düsseldorf, die nun in neuem Glanz erstrahlt, der Ausbau unserer Kommunikation mit Ihnen über Social Media und nicht zuletzt der Zuwachs auf ärztlicher Seite. Wir freuen uns, Ihnen in unserem diesjährigen Frühlingsnewsletter einiges davon näher zu bringen. Und natürlich erfahren Sie auch in dieser Ausgabe wieder jede Menge Nützliches zum Thema Herzgesundheit. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Dr. Ulrich Karbenn,
Dr. Frank-Chris Schoebel
und Dr. Stefan Dierkes

ECHOKARDIOGRAPHIE – KURZ ERKLÄRT!

Die Echokardiographie ist eine Ultraschalluntersuchung des Herzens. Für den Patienten ist sie nicht schmerzhaft und frei von jeglicher Strahlung.

Fragen zu Größe, Funktion und Beschaffenheit der Herzkammern sowie zur Dichtigkeit und zu Entzündungen der Herzklappen werden in der Echokardiographie beantwortet. Auch Störungen in den herznahen Gefäßen (Aortenaneurysma) und Entzündungen des Herzbeutels können erkannt werden. Bei einer Stressechokardiographie erfolgt die Untersuchung unter Belastungsbedingungen. Sie wird zur ersten Diagnostik der koronaren Herzerkrankung eingesetzt. Eine relevante Engstelle der Herzkranzgefäße führt hier zu Veränderungen der Pumpkraft



des Herzmuskels. Als zentrales Diagnostikum für den Kardiologen wird die Echokardiographie in unserer Praxis mehrere tausend Male im Jahr durchgeführt.

Das Hohe Venn – Natur-Moor-Wunderland vor der Haustür



Kurz hinter Aachen auf der Grenze zwischen Deutschland und Belgien gelegen ist das Hohe Venn immer einen Ausflug wert. Ob märchenhaft verschneit im Winter oder in frühlingshafter Blütenpracht: Einsamkeit, Weite und die charakteristischen Pfade über morsche Holzstege sind einmalig in Mitteleuropa. Gummistiefel sind zu jeder Jahreszeit Pflicht und nach einem ausgiebigen Marsch ist Einkehr in der urigen Baraque Michel ein Muss. Mehr Infos finden Sie unter www.baraquemichel.com sowie unter www.naturpark-eifel.de.

UNSERE NEUEN PRAXISRÄUME IN DÜSSELDORF – FORM TRIFFT FUNKTION

Lange war klar, dass sich in unseren Praxisräumen auf der Grabenstraße in Düsseldorf etwas ändern musste. Die Aufteilung wurde den zunehmenden Anforderungen nicht mehr gerecht. Auch musste der in die Jahre gekommene Teppichboden mitsamt der wenig erhellenden Beleuchtung endlich weg! Es folgte eine ausgiebige Planungsphase – mit leidenschaftlich geführten Diskussionen und mit der Erkenntnis: knapp drei Wochen für den kompletten Um- und Ausbau der Praxis müssen reichen!



Die Praxis wird eingeräumt

So schlossen sich am 5. September 2017 die Pforten unserer Hauptpraxis – bei laufendem Praxisbetrieb in Meerbusch. Während die Praxiseinrichtung in Containern verschwand, wurden Böden, Beleuchtung und Decken entfernt, Wände versetzt und die komplette Verkabelung erneuert. Und weil die Zeit knapp war, wurde teilweise bis tief in die Nacht geschuftet.

Der ambitionierte Plan, nach kurzer Zeit die Praxis wiederzueröffnen, schien zwischenzeitlich in weite Ferne gerückt. Verzögerungen aufgrund der schiefen Böden und Wände und mehrere Wasserschäden forderten alle

Beteiligten immer wieder aufs Neue heraus. Aber es kam doch anders! Am 25. September konnten wir die ersten Patienten in unseren frisch renovierten Praxisräumen begrüßen.

Durch den zusätzlich entstandenen Funktionsraum ist nun ein entspanntes Arbeiten auch mit drei Ärzten möglich. Der in Nussbaum-Optik gehaltene Fußboden ist in Kombination mit den edelgrauen Wänden ein echter Hingucker. Und der Empfangsbereich – früher verwinkelt, abweisend und wenig funktional – erstrahlt in neuem Glanz mit klaren Linien, farbigen Highlights und einer durchdachten Anordnung. Mit dem Einbau der Vibia® Set-Leuchten im neu gestalteten Flur unserer Praxis haben wir ein Stilelement unserer Meerbuscher Praxis aufgenommen und somit eine gestalterische Verbindung zwischen den Standorten geschaffen.

Für das erfolgreiche Gelingen möchten wir an dieser Stelle noch einmal herzlich Danke sagen. Besonderer Dank gilt dabei der Fir-



Der neue Empfangsbereich

ma Plankontur aus Düsseldorf, die die Planung und herausfordernde Koordination der Baustelle virtuos gemeistert hat. Selbstverständlich danken wir auch den vielen beteiligten Firmen und nicht zuletzt unserem Team, das den Umbau mit großer Begeisterung mitgetragen hat. Und wir freuen uns jeden Tag aufs Neue, Sie – liebe Patienten – in unseren neuen Räumen empfangen zu können!



Der neue Flur nimmt Formen an



WIR STELLEN VOR: UNSERE HIGH-SPEED-AUSZUBILDENDE FRAU JANETZKY

Selten haben wir erlebt, dass eine Auszubildende so ein Tempo vorgelegt hat. Mit ihrer fixen Auffassungsgabe und ihrem Esprit hat sich Frau Janetzky in kürzester Zeit alles erarbeitet, was man als Auszubildende in unserer Praxis können und wissen muss. Auch die häufig komplexen Zusammenhänge bei der Terminierung und Patientenannahme hat Frau Janetzky schnell verinnerlicht. Und weil Frau Janetzky immer charmant, stets freundlich und sehr hilfsbereit ist, haben viele unserer Patienten sie bereits nach kurzer Zeit in ihr Herz geschlossen. Frau Janetzky arbeitet sowohl in unserer Düsseldorfer Praxis wie auch in Meerbusch. Wir freuen uns, dass sie Teil unseres Teams ist und drücken schon jetzt für die im Winter anstehenden Abschlussprüfungen feste die Daumen!

PARTNERSCHAFTLICHE MEDIZIN – SIE ENTSCHEIDEN MIT!

Bei der Betreuung und Versorgung von Menschen in medizinischen Einrichtungen kann man zwischen einer klassisch-paternalistischen und einer partnerschaftlichen Art der Kommunikation unterscheiden. Wir bevorzugen Letztere und erklären gerne warum.

In der paternalistischen Medizin übernimmt der Arzt die Führungsrolle. Er gibt dem Patienten Anweisungen zu seinem Gesundheitsverhalten und liefert bestenfalls Erklärungen. Da der Patient in den Prozess der Entscheidungsfindung nicht einbezogen wird, mangelt es häufig im weiteren Verlauf an der sog. Compliance des Patienten: Therapiepläne werden nicht eingehalten – der Patient verfällt in alte Verhaltensmuster. Anders aufgebaut ist das Konzept der partnerschaftlichen Medizin. Hier ist der Arzt der Profi-Partner und der Patient der Laien-Partner. Die Kommunikation findet auf



Foto: shutterstock

Augenhöhe statt; beide reden und hören sich zu. Die langfristige Wiederherstellung bzw. der Erhalt der Gesundheit des Pa-

tienten wird als gemeinsames Projekt verstanden. Der Patient bringt hier vor allem das Wissen über seinen eigenen Körper ein, den er am besten kennt. Seinerseits unterstützt der Arzt den Patienten mit medizinischem Fachwissen und notwendiger Diagnostik. Entscheidend ist der gemeinsame Wille zu eigenverantwortlichem und partnerschaftlichem Handeln. Wir in der Cardiopraxis machen die Erfahrung, dass partnerschaftliche Medizin am besten funktioniert. Und für uns als Profi-Partner ist dieser Ansatz – erfolgreich umgesetzt – eine echte Erfüllung, denn wir haben Spaß am Erfolg!

ZU VIEL SALZ BEGÜNSTIGT BLUTHOCHDRUCK

Salz ist lebenswichtig. Für gesunde Körperfunktionen benötigt ein Erwachsener 2 bis 3 Gramm pro Tag. In den Industrieländern liegt die tatsächliche Salzaufnahme bei 80% der Männer und 70% der Frauen deutlich über der empfohlenen Höchstmenge.

Hauptquelle für eine zu hohe Salzaufnahme sind industriell erzeugte Lebensmittel und hier besonders Fertiggerichte. In diesen sind rund 80% des Salzes versteckt. Nur 20% stammen aus dem eigenen Salzstreuer. Medizinische Studien zeigen immer wieder, dass die Reduktion der täglichen Salzmenge bereits innerhalb weniger Jahre die Anzahl der Schlaganfälle und der Herzinfarkte senkt.

Bei 30-60% der Menschen mit Bluthochdruck besteht eine erhöhte Salzsensitivität. Mit dem Salzbluttest (SBT-Mini) können wir innerhalb von 60 Minuten die Salzempfindlichkeit unserer Patienten nachweisen und durch entsprechende Maßnahmen behan-

deln. Hierfür benötigen wir nur einen kleinen Blutstropfen vom Finger. Aufgrund langjähriger Erfahrungen empfehlen wir in der Cardiopraxis unseren Patienten höchstens 5 Gramm Salz am Tag und schließen uns damit der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation an. Um den Verzehr von Kochsalz zu senken, empfiehlt es sich, die Mahlzeiten frisch zuzubereiten, vorgefertigte Lebensmittel

zu vermeiden, frische Kräuter zu verwenden und salzfrei zu würzen (z.B. mit Curry, Muskat, Pfeffer, Chili). Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an das Team der Cardiopraxis.



Foto: fotolia

GEMÜSECARPACCIO



Für 4 Personen: 1 kleiner Kohlrabi (200 g) und 1 große Möhre (ca. 100 g) schälen, mit 150 g Zucchini in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Scheiben auf 4 Teller verteilen. 1-2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Blätter von 1 Topf Basilikum abzupfen, in feine Streifen schneiden. 200 g Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. 3 EL Balsamico bianco, etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 durchgepresste Knoblauchzehe und 6 EL Olivenöl verrühren. Tomaten und Basilikum zugeben, über das Gemüse träufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

BRINGT DIE GRAUEN ZELLEN IN SCHWUNG...

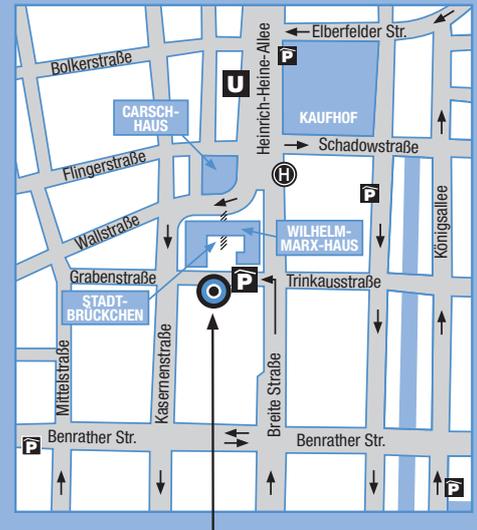
Unser SUDOKU-Rätsel

				8				
6				9				5
			2			4	9	8
			4	7				
	9		8			1		7
5						9	8	2
			1			7		
2		8		6	5	3		
1		7			3		2	

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

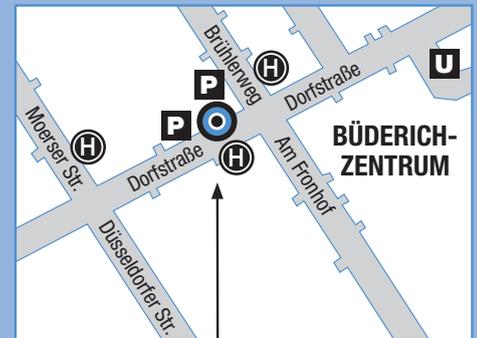
Grabenstraße 17
40213 Düsseldorf
Telefon 0211 300 44 965



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