

CARDIOPRAXIS

am Wilhelm-Marx-Haus und in Meerbusch-Büderich

Informationen für Patienten und Freunde der Praxis

Herbst 2018

DIE DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG IN DER CARDIOPRAXIS

Die Datenschutz-Grundverordnung und ihre verpflichtende Anwendung seit dem 25. Mai dieses Jahres hat auch bei uns für Wirbel gesorgt – und uns schnell die Erkenntnis gebracht, dass wir bereits vorher fast alles richtig gemacht haben...



Foto: shutterstock

Das Wichtigste zuerst: Ihre Daten sind bei uns in guten Händen! Unsere Server und Computer-Arbeitsplätze sind durch Firewalls und ständig aktualisierte Virens Scanner vor Zugriffen von außen geschützt. Und sollten wir Ihre Daten einmal über-

mitteln müssen (wie z.B. an die Kassenärztliche Vereinigung), geschieht das ausschließlich auf verschlüsseltem Weg. Dritte können so Ihre Daten nicht einsehen. Dennoch brauchen wir seit Mai immer eine schriftliche Bestätigung der Datenspeicherung

von Ihnen. Sie können sich das entsprechende Formular vor Ihrem Termin bereits auf unserer Homepage unter <https://www.cardiopraxis.de/patientenservice/> herunterladen und ausgefüllt mitbringen. Wir danken herzlich für Ihre Mithilfe!

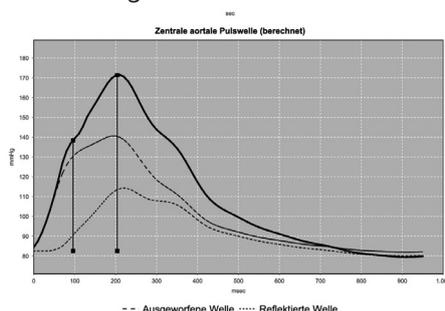
METHODIK ERKLÄRT: DIE ARTERIOGRAFIE

Eine Arteriografie ist eine spezielle Blutdruckmessung. Das Messgerät errechnet dabei unter anderem den zentralen Blutdruck Ihrer Hauptschlagader (Aorta), die in direktem Kontakt mit den Organen steht.

Oft ist der Blutdruck in der Aorta geringer als in den Oberarmarterien. Wenn also der Blutdruck in den Armen als Grundlage einer Behandlung herangezogen wurde, kann das eventuell zu einer Übertherapie führen. Die Arteriografie gibt darüber Aufschluss und kann eine Übertherapie vermeiden. Außerdem erfasst sie noch weitere Parameter: die Geschwindigkeit der Druckwelle, den peripheren Blutdruck am Arm, die Anstiegssteilheit der Druckkurve und den sogenannten systolischen Augmentations-Index. Letztgenannter Wert gibt den Anteil der reflektierten Druckwellen beim

Blutauswurf (Systole) an. Je stärker reflektiert wird, desto höher ist das Risiko für Bluthochdruck.

Die Ermittlung dieser Werte mit dem Arteriografen gibt uns ein differenziertes Bild über Ihren Blutdruck und ermöglicht eine maßgeschneiderte Einstellung Ihrer Medikamente.



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir hoffen, Sie sind gut durch den heißen Sommer 2018 gekommen. Auch für uns waren die Temperaturen eine echte Herausforderung. Da es nun wieder kälter wird, wollen wir Ihnen mit unserem Herbstnewsletter ein bisschen Lesestoff für gemütliche Stunden bieten. Wir stellen Ihnen heute unter anderem unsere neue Kollegin Frau Dr. Adelstein vor, liefern eine Anleitung zur Überwachung des eigenen Herzrhythmus und wollen Ihnen ein herbstliches Rezept zum Nachkochen ans Herz legen. Viel Freude beim Lesen wünschen Ihnen

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

Der Tegernsee – ein Ort für Genießer



Der Tegernsee bietet seinen Gästen nicht nur ein umwerfendes Alpenpanorama, er ist auch ein echtes Paradies für Aktivurlauber mit Genussambitionen! Baden, Tauchen, Wandern – hier ist für jeden was dabei! Und nach einer ausgedehnten Wanderung durch die wunderschöne Naturlandschaft Monte Mare direkt am Seeufer entspannen. Oder Sie probieren Tegernseer Bier zur Schweinshaxe im Bräustüberl. Weitere Infos finden Sie unter www.tegernsee.com.

TIPP

HERZRHYTHMUS SELBER ÜBERWACHEN – VORHOFFLIMMERN FRÜHZEITIG ERKENNEN

In Deutschland haben 1,68 Mio. Menschen Vorhofflimmern und fast jeder 10. Mensch über 65 Jahren leidet darunter. Dabei ist das Risiko für das Auftreten eines Schlaganfalls um das 5-fache erhöht. Umgekehrt sind 20-25% aller Schlaganfälle auf Vorhofflimmern zurückzuführen. Problematisch ist, dass Vorhofflimmern symptomlos sein kann und sich das Risiko für einen Schlaganfall 48 Stunden nach Beginn steigert. Dadurch wird ersichtlich, dass die Sicherheit – insbesondere von Risikopatienten – durch die Selbstmessung von Puls und EKG erheblich erhöht werden kann.

Geschulte Personen können in 82% der Fälle Vorhofflimmern richtig erkennen.

Worauf sollten Sie nun achten, wenn sie Ihren Puls auf Regelmäßigkeit tasten? Dafür möchten wir Ihnen zeigen, welche Rhythmen sie dabei möglicherweise feststellen können:

Normal = regelmäßig:



Einzelne elektrische Extrasystolen = regelmäßiger Grundrhythmus + mechanische Pausen:



Vorhofflimmern = absolute Unregelmäßigkeit („Morse-Code“):



Bei absoluter Unregelmäßigkeit sollte noch am selben Tag ein EKG beim Arzt geschrieben und über die Einleitung einer blutverdünnenden Therapie (Antikoagulation) nachgedacht werden. Diese senkt das Schlaganfallrisiko um über 66%.

Eine weitere wichtige Möglichkeit um Vorhofflimmern selber zu erkennen, ist das Schreiben eines EKGs mit dem Smartphone oder der Apple-Watch mithilfe des AliveCor-

Systems. Darüber kann ein 1-Kanal EKG selbst zuverlässig aufgezeichnet werden. Das AliveCor-System verfügt in Verbindung mit der Smartphone-App „Kardia“ (gibt es kostenlos im AppStore) und der AliveCor-Kontaktplatte (kann für ca. 140€ im Internet erworben werden) über

wendung des AliveCor-Systems Vorhofflimmern etwa vier Mal häufiger im Vergleich zur Standardvorsorge erkannt wird. Wir haben viele positive Erfahrungen mit dem AliveCor-System gesammelt. Probieren Sie es aus, für eine Probe können wir vorübergehend eine Kontaktplatte verleihen.

Wir empfehlen, Personen älter als 65 und chronisch Herzkranken, zwei Mal pro Woche ihren Puls auf Regelmäßigkeit zu tasten oder ein 1-Kanal-EKG mit dem AliveCor-System abzuleiten. Sprechen Sie uns an, falls Sie wissen möchten, ob Sie eine regelmäßige Selbstmessung durchführen sollten.

einen Analyse-Modus zur Erkennung von Vorhofflimmern. Das System ist in verschiedenen wissenschaftlichen Studien getestet worden, und weist Vorhofflimmern mit einer Sensitivität von 98% und einer Spezifität von 97% nach. Studien zeigen, dass unter Ver-



FRAU DR. ADELSTEIN – VERSTÄRKUNG FÜR UNSER ÄRZTETEAM

Seit Februar 2018 unterstützt Frau Dr. Adelstein als Kardiologin unser Team. Nach ihrem Studium der Humanmedizin an der Universität Düsseldorf war sie lange Jahre am Städtischen Klinikum Solingen tätig – zuletzt als Oberärztin. Der Wechsel zu uns ging auf ihren Wunsch zurück, wieder näher an den Patienten zu sein. Das komplexe Zusammenspiel von Herz, Kreislauf und persönlichem Empfinden ist ein Schwerpunkt der Arbeit von Frau Dr. Adelstein. Dieser Aufgabe und der Versorgung vorrangig unserer gesetzlich versicherten Patienten widmet sich Frau Dr. Adelstein sehr gerne montags bis donnerstags an den Vormittagen in unserer Düsseldorfer Praxis und immer freitags in Meerbusch. Wir sind stolz, sie als Teil unseres Teams zu wissen und freuen uns auf ihre weitere Mitarbeit in unserer Praxis.

GRIPPEWELLE 2018 – WIR EMPFEHLEN DIE IMPFUNG!

Die Grippe (Influenza) ist eine weltweit verbreitete, hochansteckende Infektionskrankheit, die durch sogenannte Influenza-Viren ausgelöst wird und vorwiegend saisonal auftritt. Sie wird per Tröpfcheninfektion (Husten und Niesen) verbreitet.



Foto: shutterstock

Typisch für eine Influenza ist der plötzliche Beginn der Erkrankung: Ohne Vorwarnung treten Symptome wie hohes Fieber (bis zu 41 Grad Cel-

sus), Abgeschlagenheit, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Hustenreiz auf. Die Inkubationszeit (Zeit bis zum Aus-

bruch) beträgt bei der Grippe meist nur ein bis zwei Tage. Der Verlauf der Influenza hängt einerseits vom Typ des Influenza-Virus selbst ab, und andererseits vom gegenwärtigen Zustand des Abwehrsystems des Patienten.

Wir in der Cardiopraxis empfehlen unseren Patienten eine Schutzimpfung von Oktober bis November. Mit einer Gripeschutzimpfung können Sie einer normalen Grippe mit hoher Wahrscheinlichkeit vorbeugen. Sie sollten eine frühere Impfung vermeiden, da der Gripeschutz nach der Impfung stetig abnimmt. Die Impfung ist in der Regel gut verträglich, es können Nebenwirkungen wie Schmerzen an der Einstichstelle sowie Abgeschlagenheit und Fieber auftreten.

Wir raten besonders unseren älteren Patienten (ab 60 Jahren), Personen mit bestimmten Grunderkrankungen oder schwangeren Frauen zu einer Impfung. Die Kosten hierfür werden von den gesetzlichen wie privaten Krankenversicherungen in der Regel getragen.

MAGNESIUM – MANCHMAL AUCH ZU VIEL DES GUTEN

Magnesium führt im Körper zu einer Erweiterung der Arterien und Venen. Daher kann die Einnahme von Magnesium-Supplementen bei Menschen mit hohem Blutdruck sinnvoll sein. Sie birgt aber auch Risiken und sollte gut überwacht werden.

Der Effekt der Gefäßerweiterung durch Magnesium wird über einen direkten Einfluss auf die Blutgefäße und zusätzlich thermoregulatorisch über eine Steigerung des Gesamtstoffwechsels vermittelt. Ist die Gefäßerweiterung durch Magnesium allerdings zu ausgeprägt, tritt eine sekundäre Adrenalin-vermittelte Aktivierung auf. Der Körper versucht, der Erweiterung der Gefäße durch das gefäßverengende Hormon entgegenzuwirken.

Diese Aktivierung kann ihrerseits zu Nebenwirkungen führen. Innere Unruhe, Aggressivität, Zittern, Einschlafstörungen und Ohnmachtsanfälle mit Verletzungen können die Folge sein. Deshalb raten wir zur Vorsicht bei der Einnahme von Magnesium: Falls vom Arzt nicht anders verordnet, sollten Sie Magnesium

täglich maximal 14 Tage am Stück einnehmen. Bei einer dauerhaften Einnahme sollten es maximal drei Einheiten, zum Beispiel zu 300 mg in der Woche sein.

Lebensmittel mit hohem Magnesi-

umgehalten sind hingegen fast immer empfehlenswert. Es sind dies vor allem hochwertige Getreide wie Amaranth, Sorghum-Hirse und Weizenkleie sowie Nüsse und Hülsenfrüchte.



Foto: shutterstock

SELBST EINGEKOCHT: KÜRBIS SÜSS-SAUER



Foto: fotolia

700 g **Zucker**, 12 g **Salz**, 350 ml **Apfelsaft** und 350 ml **weißen Balsamico** aufkochen. 3 halbierte **Zimtstangen**, 10 **Gewürznelken**, 15 **Pimentkörner**, 25 **schwarze Pfefferkörner**, 4 **Sternanis**, 6 **getrocknete Chilis**, 4 **Lorbeerblätter** zugeben und bei abgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. 1,5 kg **Butternut-Kürbis** schälen und entkernen und Fruchtfleisch in 1,5 cm dicke Würfel schneiden. Kürbis in den Sud geben, erneut aufkochen und 10 Minuten garen. Kürbis und Gewürze gleichmäßig auf 6 Twist-off-Gläser zu je ca. 450 ml verteilen. Sud letztmalig aufkochen und heiß in die Gläser geben. Sofort verschließen und mindestens 1 Woche durchziehen lassen. Schmeckt super zum herbstlichen Raclette!

MIT DEM LANGZEIT-EKG AUF DIE ORCHESTERBÜHNE – HERZ- TRIFFT PAUKENSCHLAG!

Im März 2014 führte der Kardiologe Prof. Dr. Gerhard Steinbeck im Gasteig zu München ein erhellendes Experiment durch: Er legte vier Orchestermusikern und dem Dirigenten des Abends Langzeit-EKGs an und ließ Mahlers 6. Symphonie aufspielen.



Foto: shutterstock

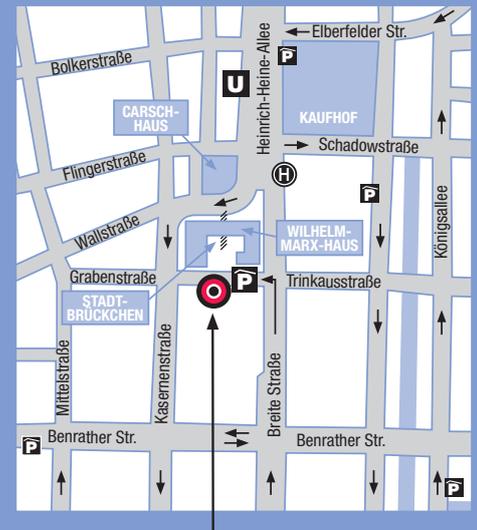
Wenig verwunderliches Ergebnis dieses Experiments: Musik machen ist Hochleistungssport! Besonders der Dirigent Daniel Harding leistete Beachtliches an diesem Abend. Der Verlauf seiner mittleren Herzfrequenz deckte sich dabei nahezu mit den Dynamikbezeichnungen der Orchesterpartitur. Passagen mit hohem Tempo und großen Forte-Ausbrüchen finden sich in einer erhöhten Herzfrequenz des Dirigenten wieder. Anders sieht das bei den unterschiedlichen Instrumentengruppen aus. Der Anstieg

der Herzfrequenz bei erster Violine und Trompete verlief mitunter völlig unterschiedlich. Einen entspannten Abend dürfte der Musiker gehabt haben, der für die berühmten (2!) Hammerschläge in Mahlers 6. Symphonie verantwortlich zeichnete: Seine maximale Herzfrequenz lag bei 83 Schlägen pro Minute und damit 82 Schläge unter der Maximalfrequenz des Dirigenten.

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

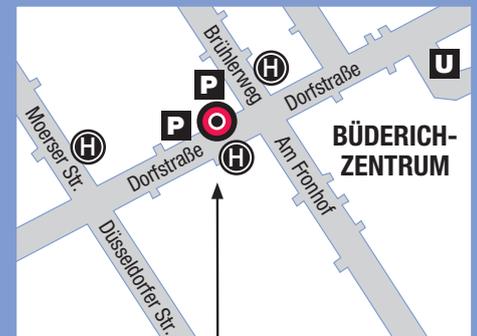
Grabenstraße 17
40213 Düsseldorf
Telefon 0211 300 44 965



CARDIOPRAXIS

UNSERE PRAXIS IN MEERBUSCH

Dorfstraße 32a
40667 Meerbusch
Telefon 02132 658 68 30



CARDIOPRAXIS

info@cardiopraxis.de
www.cardiopraxis.de