

DIE TELEMATIKINFRASTRUKTUR IST DA!

Das deutsche Gesundheitswesen ist ein bisschen im 21. Jahrhundert angekommen! Um medizinische Daten schnell zwischen Praxen, Krankenhäusern und Apotheken austauschen zu können, hat sich der Gesetzgeber dafür die sog. Telematikinfrastruktur (TI) ausgedacht.

Seit Mitte April dieses Jahres sind auch wir an die TI angebunden. Beim Einlesen der elektronischen Gesundheitskarte – und damit ausschließlich bei gesetzlich versicherten Patienten – passiert jetzt folgendes: Stammdaten wie Name, Adresse und Versicherungsstatus werden über eine sichere Datenleitung mit den bei der Krankenkasse gespeicherten Daten abgeglichen und bei Bedarf aktualisiert.



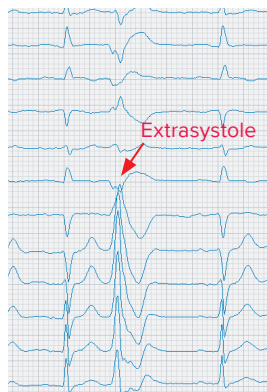
Foto: Adobe Stock

Zukünftig sollen auch Dinge wie Medikamentenpläne, Notfalldaten, Arztberichte und Diagnosen gespeichert und abgeglichen werden – geschützt durch eine PIN, die der Patient zum Abgleich eingeben muss. Wünschen Sie diesen Abgleich nicht, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf und entziehen Sie die Zustimmung zur Datenweitergabe.

EXTRASYSTOLEN – FEHLZÜNDUNGEN DES MOTORS

Der Sinusknoten, gelegen in der oberen, rechten Herzvorkammer, ist der Taktgeber des Herzens. Von ihm geht der Impuls zur Herzaktion aus. Darüber hinaus kann in jedem anderen Areal des Herzens ein eigener Impuls generiert werden, der der nächsten Aktion des Sinusrhythmus zuvorkommen kann. Dabei entsteht ein zusätzlicher, frühzeitiger Herzschlag, den wir als Extrasystole bezeichnen.

Extrasystolen können aus den Herzvorkammern (supraventrikuläre Extrasystolen) oder den Herzhauptkammern (ventrikuläre Extrasystolen) kommen. Die Unterscheidung gelingt mit Hilfe des EKGs. Die Ursachen der Extrasystolen sind vielfältig. Häufig ist die Ursache nicht im Herzen selbst zu finden. Schilddrüsenfunktionsstörungen, Störungen im



Wasser- und Blutsalzhaushalt oder Medikamentennebenwirkungen sind meist der Auslöser. Extrasystolen sind sehr häufig, ein typisches Symptom ist ein bemerkter „Herzaussetzer“. Therapeutisch steht die Behebung der auslösenden Ursache im Vordergrund. Sehr hilfreich kann die vorübergehende Gabe von Magnesium und Kalium sein.



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir hoffen, auch Sie haben die sonnigen Ostertage sehr genossen! Unser diesjähriger Frühlingsnewsletter steht wieder einmal im Zeichen der Dinge, die uns und unsere Patienten besonders beschäftigen. So beziehen wir Stellung zu Mitteilungen aus der Presse und stellen Ihnen große und kleine Verbesserungen unserer Arbeit vor. Natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. So kann wieder nach Herzenslust gerätselt und nachgekocht werden. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem ersten Newsletter in 2019!

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

Fusion Küche probiert!



Auch wir waren neugierig, was sich hinter diesem Begriff verbirgt. So fand unsere Weihnachtsfeier 2018 im „King Fusion“ auf der Klosterstraße 24 in Düsseldorf statt. Ein Blick in die Speisekarte zeigte uns: Hier kommen Liebhaber der asiatischen Küche auf ihre Kosten. Gerichte aus China, Japan, Thailand und Vietnam werden zu einer bunten Mischung fusioniert. Die Gerichte werden in kleinen Portionen serviert, so dass reihum probiert werden kann. Weitere Infos finden Sie unter: www.kingfusion.de.

FRISCHER WIND AUF WWW.CARDIOPRAXIS.DE

Wir haben unsere Homepage www.cardiopraxis.de für Sie grunderneuert. Neben den Punkten Marketing, Service und Information lag uns bei der Konzeption noch ein weiterer Aspekt am Herzen: eine Verbesserung der Kommunikation zwischen Ihnen und uns – für Ihre Gesundheit.

In der Cardiopraxis verwirklichen wir für Sie eine partnerschaftliche Medizin auf Augenhöhe. Wesentlich bei diesem Ansatz ist es, Sie zu befähigen, möglichst selbstständig mit Ihrer Gesundheit umgehen zu können. Dazu gehört auch, dass man beispielsweise Angina pectoris als ein Symptom der koronaren Herz-

dizinischen Inhalten. Diese Inhalte stehen Ihnen jetzt auch auf unserer Homepage in der **Cardiothek** zur Verfügung (www.cardiopraxis.de/cardiothek). Anregungen für diese Beiträge kommen aus unserem unmittelbaren Arbeitsalltag und nicht selten von unseren Patienten selbst. Wir haben einen hohen Anspruch an

leben aber immer wieder, dass Patienten wichtige Inhalte des gemeinsamen Gesprächs schnell wieder vergessen. Gerade hier werden wir unter der Rubrik **Selbsthilfekurse** immer wieder gesammelt Inhalte, z.B. zum Thema „Warnzeichen bei Herzinfarkt“, einstellen.

Fast immer wird die persönliche Lebensplanung in den sog. Off-Zeiten außerhalb der Arbeitszeiten durchgeführt. Über die Homepage cardiopraxis.de können Sie jetzt auch ganz einfach **Online-Termine** und Wiederholungsrezepte ordern – 24 Stunden am Tag an sieben Tagen in der Woche. Daneben ist unser telefonisches Callcenter montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr für Sie da.

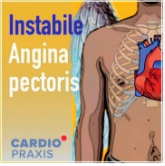
Schauen Sie doch mal vorbei... natürlich können Sie den Link www.cardiopraxis.de auch nutzen, um die Cardiopraxis Verwandten und Freunden weiterzuempfehlen.



Angina pectoris: Wann ist sie stabil?
HERZINFARKT SOFORT ERKENNEN.
KORONARE HERZKRANKHEIT &
HERZINFARKT, SYMPTOME



Laienreanimation: Leben rettet man mit diesen 3 einfachen Schritten
HERZINFARKT SOFORT HANDELN.
KORONARE HERZKRANKHEIT &
HERZINFARKT, NOTFALL

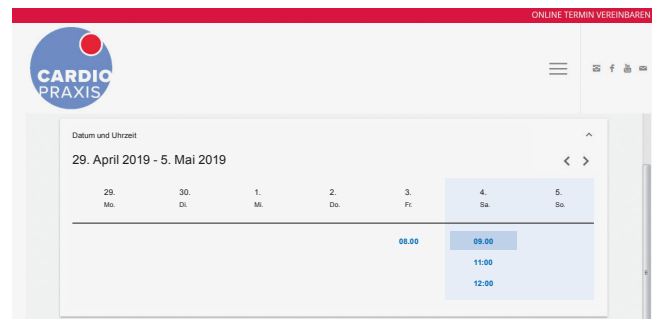


Angina pectoris: Wann ist sie instabil?
HERZINFARKT SOFORT ERKENNEN.
KORONARE HERZKRANKHEIT &
HERZINFARKT, SYMPTOME

Inhalte in der Cardiothek

krankheit richtig einordnen kann, um dann auch das Richtige zu tun. Viele medizinische Inhalte, auch wenn man selber von einer Krankheit betroffen ist, werden im Alltag immer wieder vergessen. Erst durch Wiederholungen können Dinge so verinnerlicht werden, dass sie auch in Stresssituationen automatisiert abgerufen werden können. Bereits seit mehreren Jahren produzieren wir für unsere Social Media Accounts auf Facebook und Instagram pro Jahr mehr als 100 Videos und Textbilder zu verschiedenen me-

Relevanz und Genauigkeit, überprüfen unsere Beiträge anhand von wissenschaftlicher Literatur und testen häufig selber. Woche für Woche finden Sie in der **Cardiothek** neue Beiträge, es lohnt sich also immer wieder ein Besuch unserer Homepage. Natürlich vermitteln wir medizinische Inhalte auch bei Gesprächen in der Praxis. Wir er-



Buchen Sie Termine online



FRAU FRANKE: CHARME TRIFFT ORGANISATION!

Seit 2017 ist Frau Ursula Franke unsere Empfangschefin in der Cardiopraxis Düsseldorf. Sie ist die freundliche Stimme und das strahlende Lächeln, das Sie täglich in der Zeit von 8.00 bis 13.00 Uhr begrüßt. Gerne können Sie sich vertrauensvoll mit Ihrem Anliegen an sie wenden. Sie organisiert Ihren Aufenthalt in unserer Praxis so angenehm und effizient wie möglich. Egal, ob es um die Terminvergabe, das Ausfüllen einer ärztlichen Bescheinigung, die Übermittlung von Untersuchungsergebnissen oder die Korrespondenz mit Krankenkassen und externen Ärzten geht: Frau Franke ist die richtige Ansprechpartnerin und sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Wir sind froh und sehr dankbar, dass Frau Franke sich so gut bei uns eingelebt hat und freuen uns auf eine weiterhin tolle Zusammenarbeit.

ABNEHMEN IM TAKT: INTERVALLFASTEN IN DER 5:2-FORM

Diäten folgen oft Trends und sind häufig unwissenschaftlich. Am Beginn wird nicht selten die gänzliche Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten gefordert. Uns erscheint das wenig praktikabel und die Statistiken zur Prognose von abgeschlossenen Diäten geben ein düsteres Bild ab (Stichwort: Jo-Jo-Effekt). Deshalb möchten wir Ihnen – nach eigener und erfolgreicher Erprobung – das Konzept des Intervallfastens als echte Alternative vorstellen.

Das Intervall-Fasten in der 5:2-Form, folgt einer einfachen Idee: In der Woche darf an fünf Tagen normal gegessen werden. An zwei frei zu wählenden Tagen hingegen muss die Kalorienzufuhr deutlich reduziert werden: bei Frauen auf 500 Kilokalorien pro Tag, bei Männern auf 600. Darüber hinaus sollten man an den Fastentagen maximal zwei Mahlzeiten zu sich nehmen und zwölf Stunden Zeit zwischen den Mahlzeiten verstreichen lassen. Grob betrachtet greifen hier zwei Dinge: 1. werden auf die Woche gerechnet weniger Kalorien aufgenommen, als der Körper benötigt und 2. werden durch den mehrstündigen Verzicht auf Nahrung Reaktionen ausgelöst, die das Abnehmen erleichtern. So entleert sich der Magen vollständig

und zieht sich zusammen und der Dünndarm reinigt sich durch gesteigerte Muskelkontraktionen (allgemein als „Magenknurren“ bezeichnet). Darüber hinaus kommt es zu Ab- und Umbauprozessen in den Zellen (siehe Artikel Autophagie in unserem letzten Newsletter) und durch das Absinken des Blutzucker- und folglich des Insulinspiegels findet ein gesteigerter Fettabbau statt. All das hilft bei einer dauerhaften Gewichtsreduktion und Gesunderhaltung. Wichtig dabei: Zwei Fastentage pro Woche sind kein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung! Ein interessantes Interview zum Thema finden Sie unter <http://www.pnn.de/campus/975365>.



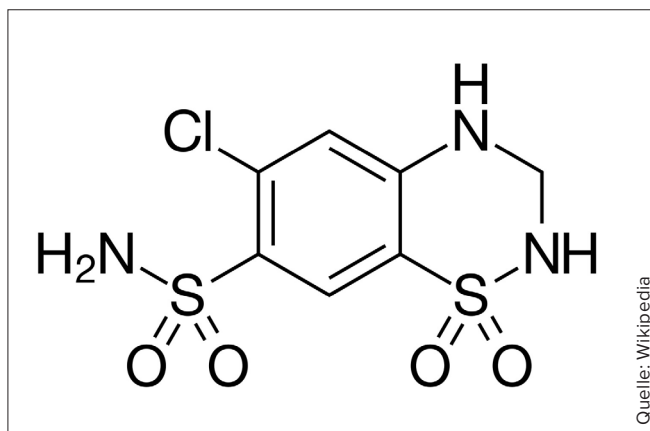
Foto: Adobe Stock

NEUES ZUM HYDROCHLOROTHIAZID – AUFGEPASST!

Hydrochlorothiazid (HCT) ist ein häufig verschriebenes Medikament. Es wird als Einzelsubstanz und in Kombinationspräparaten eingesetzt. Hydrochlorothiazid ist ein Diuretikum, also ein wassertreibendes Medikament, das vor allem zur Behandlung von Herzschwäche, Bluthochdruck oder Wassereinlagerungen eingesetzt wird.

Eine große dänische Registeruntersuchung (Pedersen SA et al., veröffentlicht im J Am Acad Dermatol 2018;78:673-681) zeigte jüngst für Hydrochlorothiazid eine erhöhte Assoziation mit dem nicht-schwarzen Hautkrebs, dem sogenannten Basaliom. Das Basaliom ist eine sehr häufig vorkommende Hauterkrankung. Typische Risikopatienten für den nicht-schwarzen Hautkrebs sind Menschen mit hellem Hauttyp, hoher Sonneneinstrahlung, familiärer Belastung und einer immunsuppressiven Therapie. Wichtig: Bei Basaliomen kommt es nicht zu einer Streuung in andere Körperregionen, es bilden

sich also keine Metastasen. Aber: Vermutlich werden 1-2% aller Basaliome durch eine langjährige Hydrochlorothiazid-Einnahme verursacht.



Dennoch empfehlen wir das Hydrochlorothiazid nicht eigenmächtig abzusetzen, da es zu einer akuten

Verschlechterung des Blutdruckes oder der Herzschwäche kommen kann. Insbesondere in Kombination mit den oben beschriebenen Risikofaktoren für den nicht-schwarzen Hautkrebs sollten aber Alternativen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Patienten, die bereits über viele Jahre Hydrochlorothiazid einnehmen, sollten sich in jedem Fall beim Hautarzt zum Hautscreening vorstellen. Und Sonnenschutz ist wie immer wichtig.

Sollten Sie bereits langjährig Hydrochlorothiazid einnehmen, sprechen Sie uns bitte an, wir beraten Sie gerne.

DORADENFILET AUS DEM BACKPAPIER – LEICHT UND HOCHAROMATISCH

Die Zubereitung von Fisch im Backpapier ist praktisch, weil dabei wenig Geruch und Dreck in der Küche entstehen. Und durch die Kombination mit mediterranen Kräutern und Gewürzen entsteht im Ofen ein aromatischer Cocktail, der sich beim Öffnen des Päckchens auf dem Teller explosionsartig freisetzt – köstlich!

Foto: fotolia



dem Schalenabrieb **einer halben Zitrone** ab. Schneiden Sie zwei ca. 30 cm lange Stücke Backpapier ab und breiten Sie diese aus. Verteilen Sie nun das Gemüse mittig auf dem Backpapier und legen Sie die mit Salz und Pfeffer gewürzten **Doradenfilets** (à ca. 130 g) auf das Gemüse. Legen Sie die

Für **2 Portionen** entfernen Sie den Strunk aus einer **halben Fenchelknolle** und würfeln Sie diese zusammen mit einer **halben gelben Paprikaschote**. Mischen Sie beides mit **einer halben fein gehackten Knoblauchzehe** und den Blättchen von **zwei Thymianzweigen**. Schmecken Sie kräftig mit **Salz, Pfeffer** und

zweite Hälfte der Zitrone in hauchdünnen Scheiben auf die Fischfilets und träufeln Sie ca. **2 EL Olivenöl** darüber. Schlagen Sie das Backpapier nun über dem Fisch zusammen und verknoten Sie die Enden zu einem Bonbon. Legen Sie die Päckchen auf ein Blech und garen Sie alles für ca. 15 Minuten bei 160 °C Umluft. Fertig!

LOGIK-RÄTSEL

Sehen Sie sich zunächst diese fünf Aussagen an. Nur eine davon ist wahr, alle vier anderen falsch. Welche Aussage stimmt?

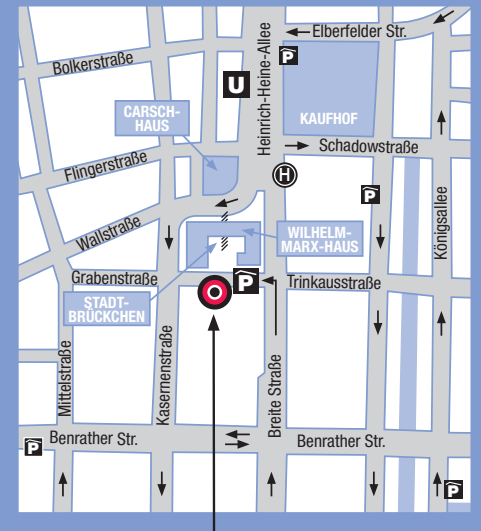
- Aussage 1: Aussage zwei ist wahr.
- Aussage 2: Aussage fünf ist falsch.
- Aussage 3: Alle fünf Aussagen sind wahr.
- Aussage 4: Alle fünf Aussagen sind falsch.
- Aussage 5: Aussage eins ist falsch.

Lösung: Aussage fünf ist wahr.
Aussage 3 und 4 sind eindeutig falsch – denn die widersprechen klar den Voraussetzungen, die eingangs erwähnt wurden (eine Aussage ist wahr).
Wenn Aussage 1 richtig wäre, wäre auch Aussage 2 wahr – und zwei wahre Aussagen kann es nicht geben.
Genauso anders herum.
Übrig bleibt Aussage fünf, die richtige Lösung des Rätsels. Aussage 5 besagt, dass Aussage 1 falsch ist. Dass das der Wahrheit entspricht, haben wir bereits bewiesen. Da nur eine Aussage wahr sein kann, muss Aussage 5 wahr sein.

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

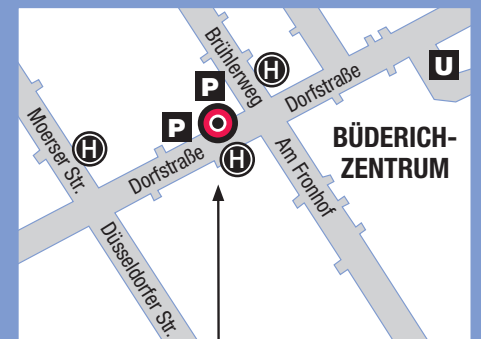
Grabenstraße 17
40213 Düsseldorf
Telefon 0211 300 44 965



CARDIOPRAXIS

UNSERE PRAXIS IN MEERBUSCH

Dorfstraße 32a
40667 Meerbusch
Telefon 02132 658 68 30



CARDIOPRAXIS

info@cardiopraxis.de
www.cardiopraxis.de