

## CARDIOPRAXIS GOES GREEN

**Der Griff an die eigene Nase hat uns gezeigt: Auch wir müssen etwas unternehmen – gegen das Zuviel an Plastik, für mehr Nachhaltigkeit und für einen besseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unserer Praxis!**

Den Verzicht auf Plastikbecher haben wir bereits umgesetzt. Auch läuft die praxisinterne Kommunikation zunehmend digital bei sinkendem Papiereinsatz. Und viele Verbrauchsmaterialien recyceln wir inzwischen. Durch eine bessere Koordination von Bestellungen legen wir Lieferfahrten zusammen; und für Lieferungen innerhalb der Stadt freuen wir uns über die Radler von Rotrun-



Foto: shutterstock

ner ([www.rotrunner.de](http://www.rotrunner.de)). Vieles gilt es aber noch anzupacken. So planen wir, den Anteil von Altpapier weiter anzuheben und sind immer auf der Suche nach umweltfreundlicheren Verbrauchsmaterialien. Schreiben Sie uns, falls Ihnen Dinge auffallen, die wir verbessern können. Gerne per E-Mail an [schoenling@cardiopraxis.de](mailto:schoenling@cardiopraxis.de). Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!



### Liebe Leserinnen und liebe Leser,

zehn Jahre Cardiopraxis-Newsletter!! Das sind zehn Jahre Redaktions-sitzungen bis spät in die Nacht, kreative Ausbrüche und Krisen, Schreib- und Revisionsarbeiten sowie ungezählte Korrekturschleifen. Uns macht es auch nach zehn Jahren immer wieder Freude, Ihnen Neues aus Medizin und Praxis zu präsentieren. Für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute und stets beste Gesundheit!

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

## DER FAST-TEST – SCHLAGANFALL SCHNELL ERKENNEN

**Das entscheidende beim Schlaganfall ist die Zeit. Je früher er erkannt wird, desto besser! Schlaganfallpatienten nehmen die Symptome häufig nicht wahr. Daher sind Beobachtungen durch andere besonders wichtig.**

Wenn Sie Veränderung bei Ihrem Gegenüber feststellen, aber die Symptome nicht eindeutig zuordnen können, hilft Ihnen der sogenannte FAST-Test.

- Face (Gesicht): Bitten Sie die Person zu lächeln! Ist das Gesicht einseitig verzogen, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.
- Arms (Arme): Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen! Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden.
- Speech (Sprache): Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nach-

sprechen! Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verworren, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

- Time (Zeit): Wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome!

Sollte im FAST-Test auch NUR EINE der beschriebenen Auffälligkeiten auftreten, wählen Sie sofort den Notruf unter 112 und schildern Sie Ihre Beobachtungen. Wichtig: Handeln Sie auch, wenn die Symptome wieder verschwinden! Es kann sich um Vorboten eines größeren Schlaganfalls handeln!

## Wellington – Neuseelands quirlige Kapitale



Foto: Adobe Stock

Sie steht im Schatten der großen Schwester Auckland und ist mit 200.000 Einwohnern recht überschaubar: die neuseeländische Hauptstadt Wellington. Auf steilen Hügeln am Meer erbaut, bietet Wellington eine vibrierende Kunst- und Gastroszene, moderne Architektur und zentrumsnahe Strände der Extraklasse. Die Vororte sind mit kleinen, oft bunt bemalten Holzhäusern bebaut und atmen Entspannung pur. Wir empfehlen einen Aufenthalt von mindestens zwei Tagen in Wellington. Mehr Infos finden Sie hier: [lovingnewzealand.com/de/wellington/](http://lovingnewzealand.com/de/wellington/)

## BLUTDRUCKMEDIKAMENTE BESSER ABENDS EINNEHMEN?

In der Regel werden Herz-Kreislaufmedikamente für die morgendliche Einnahme verschrieben. Das geschieht meist aus medizinischen Gründen. Jetzt deutet eine aktuell veröffentlichte Studie darauf hin, dass wir beim Einnahmezeitpunkt von blutdrucksenkenden Medikamenten umdenken und eine abendliche Einnahme in Betracht ziehen sollten.

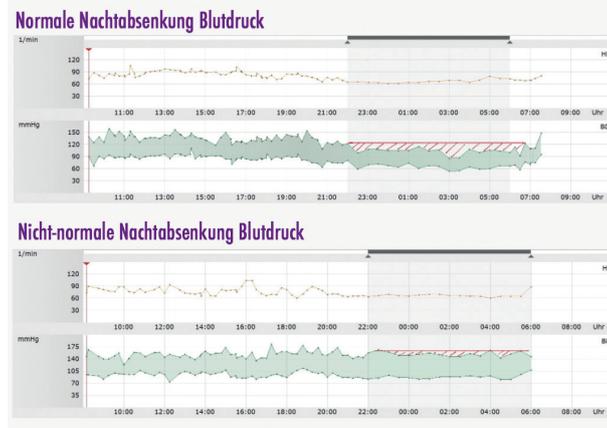


Abb. 1: Absenkung des nächtlichen Blutdrucks im Langzeit-RR

Während des Schlafs kommt der Kreislauf zur Ruhe – Blutdruck und Herzfrequenz sinken ab (siehe Abb. 1). Bereits vor dem Erwachen beginnt der Körper dann aber, sich auf das spätere Aufstehen vorzubereiten. Blutdruck und Herzfrequenz steigen Adrenalin-vermittelt wieder an. Dieses Phänomen stellt gerade bei überschießendem Blutdruckanstieg am Morgen eine hohe Kreislaufbelastung dar. Es erklärt auch, warum Herzrhythmusstörungen und Infarkte häufig morgens auftreten. Die Einnahme von Blutdruckmedikamenten am Morgen erfolgt nämlich häufig erst NACHDEM bereits eine erhebliche Aktivierung stattgefunden hat.

Aktuell ging die Studie „Hygia Chronotherapy Trial“ [Hermida CR et al. Bedtime hypertension treatment improves cardiovascular risk reduction: the Hygia Chronotherapy Trial. European Heart Journal, ehz754] der Frage nach, ob eine Einnahme von Blutdruckmedikamenten zur Nacht einen Vorteil gegenüber der morgendlichen Einnahme hat.

Hierfür wurden 19.094 Patienten mit Bluthochdruck einbezogen. 50% der Studienteilnehmer nahmen die Medikation wie gewohnt am Morgen ein, während die andere Hälfte die Blutdrucksenker am Abend unmittelbar vor dem Zubettgehen einnahm.

Nach einer mehrjährigen Beobachtungszeit ergab die Einnahme von Blutdrucksenkern zur Nacht eine verbesserte Blutdruckeinstellung. Dieser Effekt war in der Nacht am deutlichsten. Wichtig dabei: Die Werte am Tag verschlechterten sich entgegen anfänglicher

Vermutungen nicht. Eindrucksvoll wurde auch eine Risikoreduktion für kardiovaskuläre Ereignisse ermittelt. So war die Gesamtsterblichkeit gegenüber der Gruppe, die ihre Medikamente nur am Morgen eingenommen hatte, um beachtliche 45% verringert (siehe Abb. 2).

Trotz dieser Ergebnisse sollte die Blutdruckmedikation in keinem Fall eigenmächtig geändert werden. Lassen Sie bei guter Blutdruckeinstellung die Medikation wie gehabt und sprechen Sie eine Änderung des Einnahmezeitpunktes immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab. Eine ausführlichere Darstellung zum Thema finden Sie auch unter [www.cardiopraxis.de/medikamente-bei-bluthochdruck-am-abend-einnehmen/](http://www.cardiopraxis.de/medikamente-bei-bluthochdruck-am-abend-einnehmen/). Sprechen Sie uns zu Fragen des Einnahmezeitpunktes an – wir beraten Sie gerne!

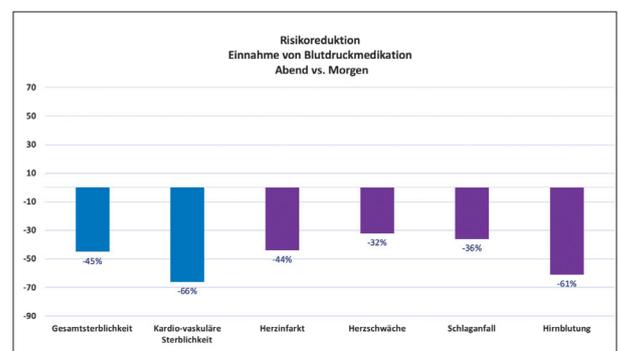


Abb. 2: Beobachtete Risikoreduktionen



## FRAU ARSLAN – GEBALLTE FRAUENPOWER IN UNSERER DIAGNOSTIK

Als berufstätige Mutter von drei kleinen Kindern weiß Frau Arslan, worauf es im Alltag ankommt: eine straffe Organisation und jede Menge Power. Diese Eigenschaften bringt Sie auch in unserer Praxis jeden Tag sehr erfolgreich ein. Mit Tempo und ordentlich Energie ist Frau Arslan Garant für einen optimierten Sprechstundenablauf – eine herzliche Betreuung und kurze Wartezeiten inklusive. Als Azubi-Beauftragte ist sie darüber hinaus verantwortlich für unser Team aus fünf Auszubildenden. Auch hier bringt sie sich mit jeder Menge Elan ein. Immer an den Vormittagen betreut Frau Arslan unsere Patienten und das mittwochs in Meerbusch und an den übrigen Tagen in unserer Düsseldorfer Hauptpraxis. Wir wissen, Frau Arslan wird auch Sie von sich überzeugen können!

## ACHTEN SIE AUF IHREN KOPF – TRAGEN SIE HELM!

Jeder und insbesondere Fahrradfahrer, die eine gerinnungshemmende Therapie (z.B. Aspirin®, Clopidogrel® oder Marcumar®) einnehmen, sollte beim Fahrradfahren einen Helm tragen. Denn bereits 500 mg Aspirin® führen zu einem erhöhten Blutungsrisiko und damit bei einem Unfall zu einem erhöhten Risiko für eine Gehirnblutung.



Foto: Adobe Stock

Eine differenzierte Aufstellung des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2015 zeigt, dass es in 2014 alleine in Deutschland zu 78.653 Unfällen mit Beteiligung eines Fahrradfahrers kam. Von diesen endeten

396 Fälle tödlich. Bei 14.500 (18,4 %) Fällen kam es zu schwersten Verletzungen.

Eine weitere Statistik aus den USA belegt, dass 83 % der tödlich verunglückten Radfahrer keinen Helm trugen.

gen. Daraus leitet sich ab, dass ein großer Teil der schweren Schädelverletzungen durch das Tragen eines Fahrradhelmes vermeidbar ist.

Die eigene Erfahrung zeigt, dass erfreulich viele Kinder beim Fahrradfahren einen Helm tragen. Rätselhaft bleibt nur, warum Erwachsene bei der Fahrradsicherheit ein so schlechtes Vorbild für ihre Kinder sind und häufig keinen Helm tragen. Bei den Fahrradhelmen gibt es mittlerweile eine große Auswahl – da ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders gefallen haben uns die Modelle der Firma nutcase®. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.nutcasehelmets.com](http://www.nutcasehelmets.com). In diesem Sinne: Seien Sie smart und tragen Sie Helm – auch bei nur kurzen Fahrten mit dem Rad!

## UNSERE EMPFEHLUNG: DIE NEUE IMPFUNG GEGEN GÜRTELROSE

In Deutschland erkranken jedes Jahr ca. 300.000 Menschen an einer Gürtelrose. Die Gürtelrose wird durch das Varizella-Zoster-Virus (Windpocken-Auslöser, siehe Abbildung) ausgelöst, das nach einer Erstinfektion nicht aus dem Körper eliminiert wurde, sondern in den Nervenzellen verbleibt und im Erwachsenenalter aktiv wird.

Die Viren breiten sich dann entlang der von Nerven versorgten Hautareale aus. Dies erklärt die bandförmig verlaufenden Schmerzen entsprechend des Versorgungsgebietes der Nerven. Als Folge tritt die typische Bläschenbildung auf. Eine mögliche, sehr unangenehme Spätfolge der Gürtelrose ist ein verbleibender Nervenschmerz, der in etwa 10-20 % aller Fälle auftritt.

Gegen die Gürtelrose kann seit 2018 mit einem Totimpfstoff geimpft werden (Handelsname Shingrix). Die Impfung erfolgt intramuskulär zweimalig in Abständen von zwei bis sechs Monaten und bietet einen 90-97 %igen Schutz vor dem Ausbruch der Krankheit. Zu beachten ist, dass die Impfung intramuskulär erfolgt und daher nicht unter Einnahme von

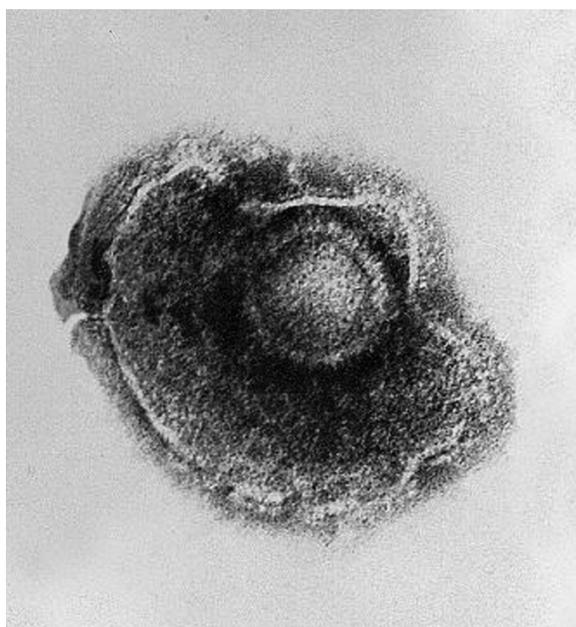


Foto: Wikipedia

Das Varizella-Zoster-Virus unter dem Elektronenmikroskop

Marcumar oder sog. NOAKs erfolgen kann. Wir empfehlen die Impfung allen Menschen, die älter als 60 Jahre sind oder aber die das 50. Lebensjahr überschritten haben und zusätzlich an chronischen Krankheiten, wie z.B. Diabetes mellitus oder Rheuma leiden. Die Impfung wird von den Krankenkassen übernommen. Zu beachten ist, dass es aufgrund der großen Nachfrage derzeit Lieferengpässe gibt. Halten Sie also rechtzeitig Rücksprache mit ihrem Hausarzt.

## SPROSSEN SELBER ZIEHEN – FRISCHE UND GESUNDE BEIGABE FÜR IHRE SPEISEN

Sprossen zu ziehen macht Spaß, ist unkompliziert und eine echte Bereicherung für den Speiseplan. Wenn die Sprossen nach wenigen Tagen fertig gekeimt sind, machen sie sich wunderbar im Salat oder als Topping zur Suppe.



Foto: Wikipedia

Das benötigte Keimglas erhalten Sie im Reformhaus und einigen Drogeriemärkten. Das Tolle am

Sprossenziehen besonders im Winter ist, dass Transport und Lagerung des Lebensmittels quasi wegfallen und alle Nährstoffe vor dem Verzehr erhalten bleiben. Frischer geht es also nicht! Beachten Sie bitte in jedem Fall die jeweiligen Pflegehinweise der Sprossen, um ein Faulen oder Verkeimen zu vermeiden. Unser Tipp: Schön scharf wird's mit Radieschensprossen!

## UNSER BUCHTIPP: MEIR SHALEV – MEIN WILDGARTEN

Meir Shalev ist ein literarischer Tausendsassa! Neben liebevoll gestalteten Kinder- und Sachbüchern ist der Israeli vor allem für seine großen Romane bekannt. Mit „Mein Wildgarten“ hat er nun ein Werk geschaffen, in dem er humoristisch-anekdotisch das Werden seines Gartens schildert.

Viel geht es dabei um das Thema Achtsamkeit: Ein Mensch, der sich einer Sache mit voller Hingabe widmet. Der Garten wird dabei zur Projektionsfläche für Shalevs Gedanken, Erinnerungen und Geschichten über Gott und die Welt.

Wie immer bei Shalev ist das sprachlich virtuos gesetzt und von sanfter Ironie durchzogen, dabei aber stets kurzweilig und durchweg sehr unterhaltsam.

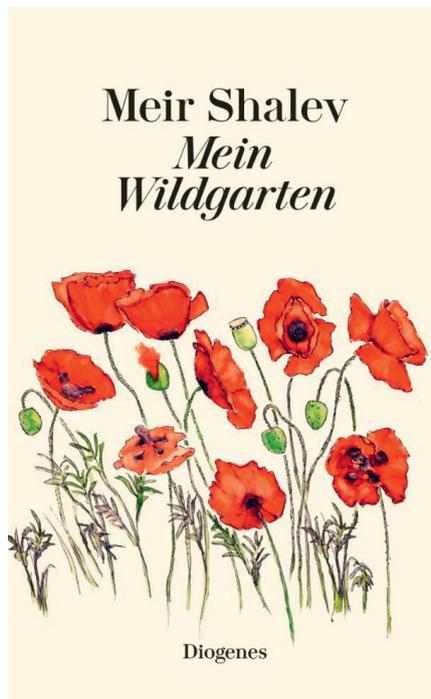


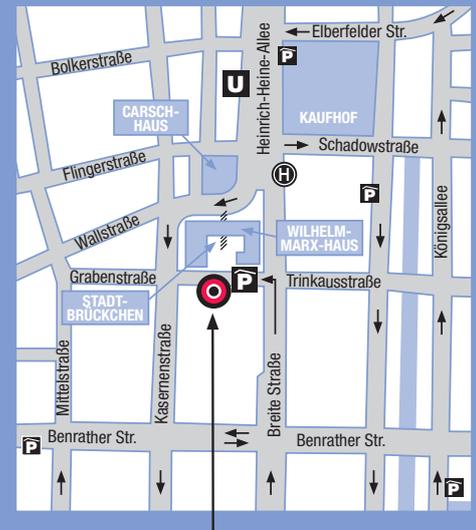
Foto: Diogenes Verlag

Wunderbar illustriert von Refaella Shir ist dieses bei Diogenes erschienene Werk ein echtes Fest für die Sinne und genau das Richtige für einen winterlichen Sonntagnachmittag auf der heimischen Couch!

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

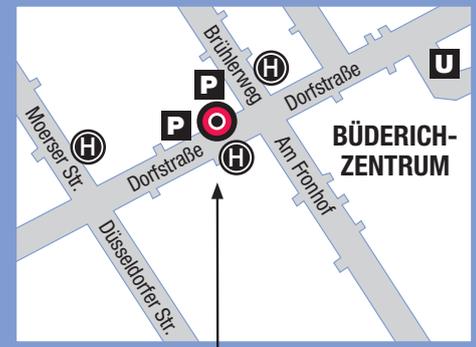
Grabenstraße 17  
40213 Düsseldorf  
Telefon 0211 300 4493



## CARDIOPRAXIS

### UNSERE PRAXIS IN MEERBUSCH

Dorfstraße 32a  
40667 Meerbusch  
Telefon 02132 658 68 30



## CARDIOPRAXIS

info@cardiopraxis.de  
www.cardiopraxis.de