

meine **BKK MediService** Nachrichten

**KHK Koronare
Herzkrankheit**
SERVICE UND TIPPS FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG
Gefäße

Winterspeck gar nicht erst ansetzen

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, das Gewicht zu halten.



Nachgestellte Situation

Brauchen wir im Winter mehr Energie?

Draußen ist es schlichtweg ungemütlich: nass, kalt und dunkel. Das Fahrrad steht bis auf weiteres unberührt in der Garage. Badehose und Tennisschläger sind tief in den Schränken vergraben. Stattdessen machen wir es uns drinnen gemütlich. Zum Nachmittagskaffee gibt es den ersten Christstollen. Auch in den Kaffeepausen am Arbeitsplatz wächst die Lust auf den Schokoriegel zwischendurch. Ganz zu schweigen von der Weihnachtsgans und den übrigen Schlemmereien, die an den Festtagen auf uns warten.

Die biologische Erklärung dafür, wieso wir ausgerechnet in der kalten Jahreszeit gerne zum Nahrhaften greifen, ist im Grunde einfach: Der Winter ist in der Natur eine entbehrungsreiche

Zeit. Der Körper verbraucht in der Kälte mehr Energie, das natürliche Nahrungsangebot ist dürftig. Ein paar Vorräte in Form von Fettreserven sind da nur sinnvoll.

Allerdings galt dies für Zeiten, in denen der Mensch in Höhlen oder Schneestürmen ums Überleben kämpfte. Für heizungswarme Wohnungen mit vollen Vorratskammern ist der Winterspeck nicht gedacht. Im Gegenteil: Unter diesen Bedingungen stellt er eine Gefahr für die Gesundheit dar. Von der Osteoporose bis hin zu Typ 2-Diabetes und dem erhöhten Risiko für manche Krebsarten: Übergewicht macht krank. Ganz oben auf der Liste der „gewichtigen“ Krankheiten stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

> Fortsetzung Seite 2



Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Weihnachtszeit ist für Viele gleichbedeutend mit reichhaltigem Essen: Braten, Klöße und Marzipan gehören quasi zum Pflichtprogramm der Festtage. Eigentlich ist das auch richtig, denn ursprünglich war der Winter eine Zeit des Darbens, es gab wenig zu Essen. Inzwischen sind wir jedoch alle wohlgenährt, viele von uns zu dick. Vor allem KHK-Patienten sollten überflüssige Pfunde unbedingt meiden. In dieser aktuellen Ausgabe der BKK-MediService-Nachrichten lesen Sie, dass Sie trotzdem nicht auf jede Leckerei zu verzichten brauchen.

Körperlich aktiv zu sein, ist dabei das A und O. Das neue Bewegungsposter des BKK-MediService hilft Ihnen, langsam damit anzufangen. Erfahreneren liefert es Anregungen und neue Ideen. Wir möchten, dass Sie gut über Ihre Krankheit informiert sind und wissen, was für Ihren Körper das Beste ist. Neben Untersuchungsmethoden und neuen Therapien hält deshalb auch diese Ausgabe der BKK-MediService-Nachrichten aktuelle Informationen und Tipps für Sie bereit und macht Ihr Wohlbefinden zum Thema. Winterliche Rezepte lassen schließlich Ihre Festtage zu einem gesunden Genuss werden.

Eine interessante Lektüre und alles Gute!

I. Neumann

Ihre
Dr. med. Iris Neumann
Hotline: 0180/5512444
(12 Cent/Min)

Diagnose

Unversorgte Bereiche

Die Szintigraphie dient der Feststellung von Durchblutungsstörungen.



Spezialkamera macht Störung sichtbar

Eine so genannte Szintigraphie setzt der Arzt ein, um mit Hilfe schwach radioaktiver Strahlung die Funktion des Herzens zu beurteilen. Sie wird vor allem bei Verdacht auf Durchblutungsstörungen des Herzmuskels, zur Beurteilung von Schäden nach einem Infarkt oder bei der Untersuchung der Herz-Pumpleistung eingesetzt. Auch angeborene und erworbene Herzfehler können mit dem Verfahren untersucht werden.

Der Patient bekommt vor Beginn der Untersuchung eine schwach radioaktive Substanz, ein so genanntes Radionuklid, in die Vene gespritzt. Das Radionuklid verteilt sich mit dem Blutstrom im Körper und reichert sich vorübergehend im Herzen an. Radionuklide sind sehr kurzlebig. Sie zerfallen innerhalb einiger Stunden in nicht radioaktive Substanzen, wobei sie so genannte Gamma-Strahlung aussenden. Diese dringt durch die Haut nach außen. Eine Spezialkamera – die Gamma-Kamera – misst aus verschiedenen Positionen die Strahlen und sendet die Daten an einen Computer. Dort werden sie aufbereitet und schließlich auf dem

Worauf muss ich achten?

Die Szintigraphie ist vollkommen schmerzlos, Komplikationen treten in aller Regel nicht auf. Die Menge der verabreichten Radionuklide ist sehr gering – die Strahlenbelastung entspricht in etwa der einer gewöhnlichen Röntgenuntersuchung. Schwangere dürfen sich allerdings keiner Szintigraphie unterziehen. Für die Dauer der Aufnahmen – also rund 30 Minuten – müssen Sie ruhig liegen, damit die Bilder nicht verwackeln. Nach der Untersuchung sollten Sie viel trinken, um die Ausscheidung der Radionuklide zu beschleunigen.

Bildschirm sichtbar gemacht. Bei der szintigraphischen Untersuchung des Herzens werden zwei Verfahren unterschieden, die Herzmuskel-szintigraphie – auch Myokardszintigraphie – und die Kammer-Funktionsszintigraphie.

Mit Hilfe des ersten Verfahrens beurteilt der Arzt die Durchblutung des Herzmuskels. Dazu überprüft er auf den Bildern, wo im Herzen das Radionuklid – 201-Thallium oder 99-m-Technetium – zuerst ankommt und in welche Bereiche es nur langsam oder vielleicht überhaupt nicht vordringt. Er kann so unversorgte Bereiche erkennen, oft sogar schon bevor andere Untersuchungen, wie zum Beispiel das EKG, auf Störungen der Blutversorgung hinweisen.

Nach einem Herzinfarkt kann der Arzt mit diesem Verfahren beurteilen, ob und welche Teile des Muskelgewebes komplett abgestorben sind und daran die weitere Behandlung ausrichten. Häufig wird die Untersuchung nicht nur in Ruhe, sondern auch nach körperlicher Belastung durchgeführt. Der Patient muss dann, bevor ihm die Radionuklide verabreicht werden, auf dem Fahrradergometer in die Pedale treten. Bei der Kammer-Funktionsszintigraphie – auch Radionuklid-Ventrikulographie – wird die Funktion der Herzkammern untersucht. Der Arzt markiert dazu die roten Blutkörperchen des Patienten, wiederum mit Radionukliden. Die Blutkörperchen wandern dann mit dem Blutstrom durch die Gefäße zum Herz, wo das Schlagen der Herzkammern direkt sichtbar wird. Zeitgleich zeichnet der Arzt ein EKG auf.

Zusammengenommen erlauben die Ergebnisse der Untersuchungen Aussagen darüber, ob eine Störung in der Pumpleistung des Herzens vorliegt oder wie sich ein Herzklappenfehler auswirkt. Auch die Einstellung eines Herzschrittmachers wird mit Hilfe der Kammer-Funktionsszintigraphie beurteilt. Diese Untersuchung erfolgt häufig nach Belastung.

Winterspeck gar nicht erst ansetzen

(Fortsetzung von Seite 1)

> Das Infarktrisiko ist bei Menschen mit Übergewicht dreimal so hoch wie bei Menschen mit Normalgewicht. Mit einem Anstieg des Körpergewichts um zehn Prozent, so zeigen Studienergebnisse, steigt das Risiko für Koronare Herzkrankheit um 20 Prozent. Und: Je dicker ein Patient mit KHK, desto schlechter sind seine Zukunftsaussichten.

Gerade Menschen mit KHK sollten deshalb das Ziel vor Augen haben, Winterspeck am besten gar nicht erst anzusetzen. Gerade in der kalten Jahreszeit sollten sie versuchen, ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst auf eine fettarme und ballaststoffreiche Kost umzustellen. Angesichts der vielen Verführungen ist der gute Vorsatz, Süßigkeiten zu rationieren, jedoch oftmals schwer durchzuhalten.

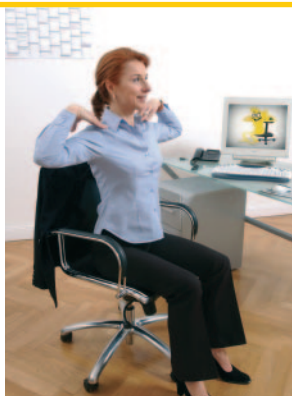
Wichtig deshalb zu wissen: Kleine Sünden kann man auch wieder gutmachen, sprich: Kalorien lassen sich verbrennen. Das wirksamste Rezept gegen drohende Speckröllchen lautet deshalb: regelmäßige Bewegung – am besten draußen.

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt Bewegung an vier bis fünf Tagen pro Woche für mindestens eine halbe Stunde. Ideal sind dabei gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Walking, Nordic Walking, Radfahren oder – im Winter besonders schön – Langlauf.

Freilich ist das für Menschen, die mit Sport bislang wenig am Hut hatten, ein ehrgeiziger Plan. Doch ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause, Treppen steigen statt den Aufzug zu nehmen – kleine Bewegungseinheiten im Alltag einzufügen, das sollte für jeden möglich sein.

Ganz nebenbei stärkt die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem. Und die Sonneneinstrahlung, sei sie noch so dürrig, hellt die Stimmung auf. Das kann sich bekanntlich auch auf den Schokoladenkonsum günstig auswirken. Ein kleiner Tipp: Motivieren Sie ihren Partner oder einen Freund zur regelmäßigen Bewegung. Zur zweit kommt man meist besser in die Gänge.

Nachgestellte Situation



Fitness für Jung und Alt

Bewegungsposter ermuntert zum Nachmachen

Viele Menschen fühlen sich von Verspannungen geplagt. Was kann man dagegen tun?

Bewegung sorgt für gute Stimmung

Viele Menschen fühlen sich – vor allem nach einem langen Arbeitstag – von Verspannungen geplagt. Es spannt im Nacken, zieht im Kreuz. Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen zählen in unserer Gesellschaft immer häufiger zum Alltag. Langes Sitzen am Schreibtisch, falsche Körperhaltung oder auch Verschleiß gehören zu den Ursachen. Das Bewegungsposter des BKK-MediService hilft Ihnen mit einfachen Übungen dabei, Beschwerden vorzubeugen und wieder in Form zu kommen.

Das neue Poster richtet sich an Frauen und Männer jeder Altersgruppe. Die abgebildeten Übungen sind genau beschrieben und dadurch leicht nachzuvollziehen. Dabei wählen Sie selbst, wann und wo Sie die Bewegungsübungen

machen: zu Hause, im Freien oder auch im Büro. Denn Sie brauchen dafür lediglich einen Stuhl. Sie können alle Übungen im Sitzen durchführen. Falsche Belastungen vermeiden Sie, indem Sie die Anleitungen möglichst genau befolgen. Sicherlich ist es sinnvoll, die Gymnastik fest in den eigenen Tagesablauf einzubinden. Dann fällt es umso leichter, regelmäßig zu trainieren. In der Krankengymnastik und in der Sportmedizin kommen gymnastische Übungen schon lange zum Einsatz. Ihre positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ist unumstritten. Es steht Ihnen frei, jederzeit mit dem Training zu beginnen – am besten Sie fangen gleich damit an!

Das Bewegungsposter und weitere Informationen dazu erhalten Sie kostenlos beim BKK-MediService. Bitte bestellen sie es telefonisch unter: 01 80 515 12 444 (12 Cent pro Minute, Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr).



Fordern Sie das Bewegungsposter gleich an

Stammzellen

Herzen heilen durch neue Zellen

Mit Hilfe herzeigener Stammzellen erneuert sich das geschädigte Gewebe.

Drei Stunden nach einem Herzinfarkt können schon 60 Prozent der Zellen des Herzmuskels abgestorben sein. Das Gewebe vernarbt und das Herz ist dadurch – wie man bislang annahm – unumkehrbar geschwächt. Doch mehrere Forscher haben nun unabhängig voneinander herausgefunden, dass sich das geschädigte Muskelgewebe mit Hilfe herzeigener Stammzellen aus sich selbst heraus erneuert. Stammzellen sind teilungsfähige Zellen, die sich durch Teilung und Mehrung selbst erneuern. Sie können auch zu verschiede-

nen Zelltypen mit unterschiedlichen Funktionen ausreifen. Wenn ein Herzkranzgefäß verstopft ist, kann das Herz nicht mehr normal arbeiten. Blut durchströmt dann nur noch Teile des Herzmuskels. Der darin transportierte, für den Muskel lebenswichtige, Sauerstoff gelangt nicht mehr in die vom Blutstrom abgeschnittenen Bezirke des Organs. Das betroffene Gewebe stirbt meist ab, wenn der Gefäßverschluss nicht schnell wieder geöffnet wird. Im gesamten Herzmuskel sind jedoch überall Stammzellen verteilt. Für sie gilt das

Gegenteil: Der akute Sauerstoffmangel in Folge eines Infarkts regt sie dazu an, sich zu teilen und zu entwickeln. Diese neuen Zellen verwandeln sich in die verschiedenen Zelltypen des Herzmuskels. Sie bilden beispielsweise Muskel- oder Gefäßzellen. Dies belegen auch neuere Untersuchungen eines italienisch-amerikanischen Forscherteams. Bei bleibendem Sauerstoffmangel – etwa durch eine chronische Herzmuskelschwäche – verringern die Stammzellen ihre Aktivität wieder.

Rezepte

Gedünstetes Lachsfilet in Kresse-Rahm

Ein Festschmaus im Winter, der die Gefäße schont.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Lachsfilet à 150 g
- 1 Zwiebel
- 2 TL Margarine
- 150 ml Fischfond
- 50 ml Weißwein
- 50 ml fettarme Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Kondensmilch, 4 % Fett
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Estragon
- 1/2 Kästchen Kresse



Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und in der Margarine andünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen und alles auf kleiner Flamme kochen. Milch mit der Kondensmilch mischen und das Mehl darin glatt rühren. Zur Soße geben und alles nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken. Das Lachsfilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. In der Fischsoße bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die Kresseblättchen über dem Topf abschneiden. Servieren Sie dazu Kartoffeln oder italienische Tagliatelle und Blattspinat.

TIPP Lachs enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren, so genannte Omega-3-Fettsäuren. Sie beugen Gefäßschäden vor.

Nährwerte pro Portion:

255 kcal, 29 g Eiweiß, 12 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 54 mg Cholesterin

Wussten Sie schon?

- Feinstaub begünstigt Herzinfarkte. Dies zeigt eine Studie an 23.000 Bewohnern der Stadt Los Angeles von 1982 bis ins Jahr 2000. In Bezirken mit der höchsten Feinstaubbelastung war die Rate tödlich verlaufender Herzinfarkte um bis zu 80 Prozent erhöht gegenüber Stadtteilen mit der saubersten Luft. Die Wissenschaftler berücksichtigten bei der Studie auch Lebensstil, Rauchgewohnheiten, Ernährung und Bildungsstand der Teilnehmer.
- Jugendliche, die als Säuglinge gestillt wurden, weisen einen ausgeglicheneren Blutdruck auf als junge Menschen, die als Baby keine Muttermilch bekommen haben. Eine internationale Studie an etwa 2.200 Kindern untersuchte, wie sich das Stillen auf bestimmte Krankheitsbilder auswirkt. Je länger eine Mutter ihr Kind gestillt hatte, desto niedriger war später sein Blutdruck. Die Wirkung von Muttermilch sei vergleichbar mit üblichen Mitteln gegen Bluthochdruck wie salzarme Nahrung oder sogar Sport.
- Von einer Tachykardie spricht der Arzt, wenn das Herz in Ruhe schneller als 100-mal in der Minute schlägt. Bei diesem anfallsweisen Herzrasen steigt der Puls auf über 160 Schläge pro Minute an. Das Gegenteil – ein Herzschlag mit weniger als 60 Schlägen pro Minute – heißt Bradykardie. Verschiedene Formen von Tachy- und Bradykardie können sehr unterschiedliche Ursachen haben und müssen nicht immer krankhaft sein.

■ Das Wissen über Herzschwäche ist in der Bevölkerung lückenhaft. Etwa 14 Millionen Europäer leiden an chronischer Herzinsuffizienz, 40 Prozent der Patienten sterben im ersten Jahr. Doch nur die wenigsten Menschen können die Signale dieser Krankheit benennen: Atemnot, geschwollene Beine, Appetitlosigkeit und – im fortgeschrittenen Stadium – blaue Lippen. Ebenso wie eine vorübergehende Minderdurchblutung von Herz oder Gehirn ist chronisches Herzversagen ein Grund schnellstmöglich einen Arzt aufzusuchen.

Vorsicht bei Massagen

Unterwasser-Druckstrahlmassagen, wie sie bei zum Beispiel bei Kneipp-Kuren angewandt werden, erzeugen hohe Drücke. „Kurende“ empfinden dies vielleicht als angenehm – doch für die Blutgefäße bedeutet dies vor allem Arbeit: Der aufgebaute Druck pumpt 700 bis 800 Milliliter Blut zum Herzen. Patienten mit einer Herzmuskelschwäche könne das erheblich belasten, warnt Dr. Rainer Brenke, Chefarzt der Abteilung für Naturheilverfahren an der Hufeland-Klinik in

Bad Ems, in der Ärztezeitung. Bei einer Herzinsuffizienz kann es zu einer Funktionsstörung kommen: Das Herz ist bei dieser plötzlichen Belastung nicht mehr in der Lage, das Blut schnell und kräftig genug durch die Blutgefäße zu pumpen. Der Rückstau kann zu Atemnot führen, und zudem kann sich Flüssigkeit im Gewebe einlagern. KHK-Patienten sollten ihren Arzt fragen, bevor sie sich für eine solche Wassertherapie mit Güssen, Bädern und Wassertreten entscheiden.

Impressum:

Hrg.: AnyCare, Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart
 Redaktion: Kerstin Schmenger (V.i.S.d.P.), MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Postfach 30 05 04, 70455 Stuttgart
 Fotos: Archiv d. Thieme Verlagsgruppe, BKK BV
 Gestaltung + Produktion: Rothfuss Verlag und Medien GmbH, Stuttgart