Patienteninformation
1. Ausgabe 2019

INVASIVE KARDIOLOGIE
AM EVK HERNE

Praxis info

DIABETES
Zu Folgeproblemen der Zuckerkrankheit (S. 3)

SCHLAGANFALL
Ein gesunder Lebensstil ist die beste Vorsorge (S. 4)

OSTEOPOROSE
Das Erfolgsrezept: Bewegung und Kalzium (S. 6)

Körper und Seele pflegen

Risiken bewusst minimieren

Liebe Patientin,
lieber Patient,

heute erhalten Sie wieder eine neue Ausgabe unserer Infozeitschrift mit abwechslungsreicher Themenauswahl.

Diabetes – von dieser Erkrankung hat jeder schon mal gehört. Aber ist Ihnen bewusst, dass mit dem Diabetes auch zahlreiche Folgeerkrankungen einhergehen können?

Auf Seite vier erfahren Sie mehr darüber, wie ein gesunder Lebensstil, trotz genetischer Risikofaktoren, die Häufigkeit von Schlaganfällen reduzieren kann.

Darf ich als Schrittmacher- oder Defibrillatorträger ein Elektroauto fahren? Erfahren Sie hierzu mehr auf unserer letzten Seite.

Wir laden Sie ein, sich etwas Zeit zu nehmen für die vorliegende Zeitschrift, und wünschen Ihnen dabei viel Spaß.

Bleiben Sie gesund und fit. Sollten Sie uns einmal brauchen, sind wir jederzeit für Sie da.

Herzlichst

Ihr
Praxis-Team

PRAXIS-INFOKASTEN

Mit Yoga lässt sich Bluthochdruck senken

Bluthochdruck stellt weiterhin eine der Hauptursachen für Schlaganfälle, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkte dar. Neben der medikamentösen Therapie kann der hohe Blutdruck zum Beispiel auch durch Yoga günstig beeinflusst werden, wie zahlreiche Studien belegen.

Interessanterweise erreicht man diesen Effekt unabhängig von den teilweise schwierigen Halteübungen schon durch die alleinige Durchführung der Atem- und Meditationsübungen.

90 Minuten

In den Studien sank der Blutdruck hierbei im Mittel um bis zu 10mmHg. Ausreichend hierfür waren etwa 90 Minuten Yoga pro Woche.

Neben medikamentöser Therapie kann ein bestehender Bluthochdruck demnach unter nur geringem Zeitaufwand durch spezielle Atemübungen positiv beeinflusst werden.

Ein Diabetes selbst tut nicht weh

Mögliche Folgeerkrankungen aber gibt es zahlreich

Diabetes tut nicht weh und wird deshalb häufig nicht als bedrohliche Erkrankung gewertet – ein Trugschluss wie die folgende Zahlen eindrücklich verdeutlichen: bei einem Diabetiker mit einem HbA1c (Langzeitzuckerwert) von sieben Prozent erhöht sich das Risiko für einen Herzinfarkt im Vergleich zu einem Gesunden um 40 Prozent. Liegen neben dem Diabetes noch weitere Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Herzerkrankungen in der Familie vor, dann steigt das Risiko noch weiter an.

Eine Folgeerkrankung des Diabetes stellt die sogenannte Polyneuropathie dar. Aufgrund langfristig schlecht eingestellter Zuckerwerte kommt es zu einer Zerstörung von Nervenzellen. Dieses kann am Herzen zum Beispiel dazu führen, dass Warnsymptome wie typische Schmerzen bei einem drohenden Herzinfarkt nicht wahrgenommen werden und es zu einem stummen Herzinfarkt kommt.

Etwa 55 Prozent der Diabetiker sterben letztlich auch an einem Herzinfarkt. Neben den Nerven am Herzen kann es auch sämtliche andere Nerven im Körper betreffen. Das kann zu Taubheits- und Empfindungsstörungen überwiegend an Händen und Füßen führen. Aufgrund dessen kann es immer wieder zu unbemerkten Verletzungen führen und einer verzögerten Wundheilungsstörung. Zusammengefasst wird dieses auch unter dem Begriff des diabetischen Fußsyndroms, welches nicht selten zur Amputation der betroffenen Gliedmaßen führt.

Orthopädische Probleme

Da bei den Patienten häufig auch orthopädische Probleme bestehen, werden die Symptome einer Polyneuropathie zum Teil lange kaschiert. Neben einer medikamentösen Therapie gibt es zahlreiche Behandlungsansätze für Patienten mit Polyneuropathie wie Ergotherapie, verschiedene Salben, Wechselbäder zur Durchblutungsförderung, elektrische Nervenstimulation bis hin zu Katheterverfahren und Methoden zur Neuromodulation in schmerztherapeutischen Zentren.

Zunächst ist es jedoch wichtig, durch regelmäßige Kontrollen das Auftreten einer Polyneuropathie durch konsequente und gute Einstellung des Diabetes zu vermeiden beziehungsweise hinauszuzögern.

Der Diabetes greift jedoch nicht nur die Nerven an, sondern kann durch Schädigung der kleinen und großen Gefäße auch Organe wie zum Beispiel Nieren, Augen und Gehirn betreffen. Der frühzeitigen Erkennung einer drohenden Diabeteserkrankung kommt somit eine wichtige Bedeutung zu.

Mögliche Frühwarnsysteme, die man selber bemerken könnte, sind ein neu aufgetretenes starkes Durstgefühl und häufiges Wasserlassen. Auch Sehstörungen, nächtliche Wadenkrämpfe, Gewichtsverlust und Antriebslosigkeit können im Zusammenhang mit einem beginnenden Diabetes stehen. In diesem Fall ist eine frühzeitige Abklärung beim Arzt empfehlenswert, der mit einer Blutentnahme schon eine erste Einschätzung abgeben kann. ■

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko eines Schlaganfalls deutlich senken

Sogar genetische Nachteile lassen sich durch vernünftiges Verhalten kompensieren

Der akute Verschluss von Gefäßen im Gehirn oder Engstellen in den vorgelagerten Halsschlagadern können ursächlich für einen Schlaganfall sein. Beim Schlaganfall wird das betroffene Hirngewebe nicht mehr mit sauerstoffreichem Blut versorgt, infolgedessen die Zellen absterben. Je nach Dauer können sich Symptome wie Sprach- und Sehstörungen sowie Lähmungen wieder zurückbilden oder dauerhaft bestehen bleiben.

Das Risiko vieler Erkrankungen ergibt sich durch das Zusammenwirken genetischer Faktoren und Umweltbedingungen. Auch das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, hängt von diesen beiden Faktoren ab – in welchem Maße, das war Untersuchungsschwerpunkt eines deutsch-britischen Forscherteams.

Patientenstudie: Risiko und Lebensstil

Anhand vorheriger Studien zum Schlaganfallrisiko legten die Forscher einen Risikoscore fest, der die Studienteilnehmer in Gruppen mit jeweils hohem, mittlerem und niedrigerem Risiko einteilte. Darüber hinaus wurden die Patienten in Gruppen mit gesundem, mäßig gesundem und ungesundem Lebensstil eingeteilt.

Viele der beteiligten Gene wirken auf kardiometabolische Faktoren wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Alter und Geschlecht. Ein gesunder Lebensstil wurde nach den Richtlinien der American Heart Association (AHA) wie folgt festgelegt: Nichtraucher, Body-Mass-Index (BMI) unter 30, gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse oder Fisch sowie wenig rotem Fleisch und körperliche Aktivität mit mindestens drei Stunden pro Woche moderater oder eineinhalb Stunden intensiver Bewegung.

Problemfaktoren: Rauchen und BMI

Die Auswertung dieser Studien zeigte, dass eine genetische Vorbelastung des Menschen dessen Schlaganfallrisiko um etwa ein Drittel steigerte. Währenddessen erhöhte ein ungesunder Lebensstil das Risiko sogar um ungefähr zwei Drittel.

Ein gesunder Lebensstil alleine kann nun vor einem Schlaganfall zwar nicht gänzlich schützen, aber ein ungesunder erhöht das Risiko sogar um etwa zwei Drittel. Insbesondere das Rauchen und ein erhöhter BMI zählten dabei zu den größten Risikofaktoren.

Da beide Faktoren offenbar unabhängig voneinander wirken, kann ein gesunder Lebensstil die genetischen Nachteile etwas kompensieren. Hingegen wird durch einen ungesunden Lebensstil und eine ungünstige Genetik das Risiko nochmals verdoppelt.

Bei Männern wirken sich diese beiden Faktoren sogar stärker aus als bei Frauen.

Die Studie zeigt also eindrücklich, dass man selber durch einen gesunden Lebensstil das Risiko für einen Schlaganfall deutlich reduzieren kann. ■

Wenn die Schilddrüse nicht mehr funktioniert

Unter- oder Überfunktionen der Hormondrüse sind keine Seltenheit. Regelmäßige Kontrolle und Behandlung verhindern mögliche Schäden am Herzen

Funktionsstörungen der Schilddrüse sind keine Seltenheit. Hierbei unterscheidet man klassischerweise zwei Formen:

Erstens die **Unterfunktion** (Hypothyreose), welche zum Beispiel mit Müdigkeit, Antriebsarmut, Gewichtszunahme und Verstopfung einhergehen kann.

Zweitens eine **Überfunktion** (Hyperthyreose) mit Symptomen wie zum Beispiel Unruhe, Gewichtsverlust, Durchfall, beschleunigtem Puls.

Die häufigste Ursache für eine Schilddrüsenunterfunktion ist eine sogenannte Hashimoto-Thyreoiditis. Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankungen. Dabei kommt es zu einem Angriff körpereigener Zellen und deren Zerstörung. Bestimmte Proteine, sogenannte Autoantikörper, zerstören dabei das Schilddrüsengewebe, wodurch es nach Jahren zu einer starken Reduktion des Schilddrüsengewebes mit einer Unfähigkeit zur ausreichenden Produktion von Schilddrüsenhormonen kommt. Therapeutisch ist hier der lebenslange Ersatz mit Schilddrüsenhormonen erforderlich.

Auch die Schilddrüsenüberfunktion kann sich in Form einer Autoimmunerkrankung als Morbus Basedow, benannt nach dem erstbeschreibenden deutschen Arzt Carl von Basedow, darstellen. Der Nachweis der Antikörper beider Erkrankungen lässt sich einfach im Blut erbringen.

Frühe Diagnostik

Sowohl eine Überfunktion, als auch eine Unterfunktion der Schilddrüse können sich langfristig negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Deshalb ist eine frühzeitige Diagnostik und Therapie entscheidend.

Im Rahmen einer unbehandelten Überfunktion kann es zu einem Anstieg der Herzfrequenz (Tachykardie) und einem unregelmäßigen Herzschlag (zum Beispiel Vorhofflimmern) kommen, welches unbemerkt und unbehandelt zu einem Schlaganfall führen kann. Ebenso kann eine unbehandelte Unterfunktion zu Veränderungen am Herzen führen. Eine rechtzeitige Ersatztherapie mit Schilddrüsenhormonen kann diese Veränderungen nicht nur verhindern, sondern sie auch noch - je nach Ursache der Schilddrüsenfunktionsstörung - rückgängig machen. Wichtig ist es, die Schilddrüsenparameter regelmäßig zu kontrollieren und sie im Normbereich zu halten.

Mit Bewegung und Kalzium gegen

Osteoporose

Zusätzlicher Milchkonsum wirkt jedoch nicht vorbeugend

Die Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Es handelt sich hierbei um eine Skeletterkrankung, die durch eine niedrige Knochenmasse und in der Folge üblicherweise mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche ohne wesentliches Trauma einhergeht.

Die primäre Osteoporose stellt mit etwa 95 Prozent die häufigste Form dar. Hierzu zählen die postmenopausale und die senile Osteoporose. Bei der ersten Form kommt es durch den Wegfall des auf den Knochenstoffwechsel schützend wirkenden Östrogens (unter anderem Hemmung der Osteoklasten = Zellen, die den Knochen abbauen und Förderung der Kalziumaufnahme über den Magen-Darm-Trakt) zu einer Abnahme der Knochendichte. Zur altersbedingten Form kommt es hauptsächlich durch zu geringe Kalziumaufnahme und Bewegungsmangel.

Die Universität Erlangen/Nürnberg hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, ob das Risiko für eine Osteoporose durch den Verzehr von Milchprodukten günstig beeinflusst werden kann. Tatsächlich konnte jedoch weder für Frauen, noch für Männer ein Zusammenhang zwischen dem Frakturrisiko und dem Ausmaß des Milchkonsums gefunden werden. Sofern also bereits eine bedarfsgerechte Zufuhr von Nahrungskalzium besteht, hat eine zusätzliche Zufuhr von Milchprodukten keinen protektiven Wert.

Sport und Vitamin D

Die Empfehlung ist vielmehr, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, das Rauchen aufzugeben und auf eine dem Bedarf angepasste Zufuhr von Kalzium und Vitamin D zu achten. Frauen sollten bei früher Menopause etwa das Gespräch mit dem/r Frauenarzt/-in suchen um abzuwägen, inwieweit eine hormonelle Ersatztherapie helfen könnte.

Oft unterschätzte Gefahr für die Gefäße: die

Schaufensterkrankheit

Wenn das Gehen zunehmend schmerzt, könnte „pAVK" die Ursache dafür sein

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), im Volksmund als Schaufensterkrankheit bezeichnet, ist eine oft unterschätze Gefäßerkrankung. Hierbei kommt es zu einer Einschränkung der Durchblutung vorwiegend der Beinarterien. Zu mehr als 95 Prozent ist eine zunehmende Verkalkung der Gefäße die Ursache. Die Hauptrisikofaktoren sind Rauchen, Diabetes mellitus und Bluthochdruck.

In Deutschland sind gut 4,5 Millionen Menschen betroffen. Besonders gefährlich für die Betroffenen ist es, dass sich bei etwa 30 Prozent bereits Ablagerungen an den Herzkranzgefäßen und Halsschlagadern finden. So besteht ein hohes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Umso wichtiger ist es, die Erkrankung rasch zu erkennen und mögliche Folgeschäden zu verhindern.

Beinschmerzen

Betroffene klagen, häufig in bereits fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung, über zunehmende Beinschmerzen vor allem bei körperlicher Belastung. Während das erste Stadium zu über 75 Prozent der Fälle unbemerkt bleibt, treten in folgenden Stadien Schmerzen beim Gehen auf, die nach einer kurzen Pause wieder weg sind. Im dritten Stadium bestehen die Schmerzen auch schon in Ruhe. Kommt es zusätzlich zu Hautgeschwüren, spricht man vom Stadium IV.

Gefäßspezialisten können sich mittels einfacher und schmerzloser Ultraschalluntersuchung einen Überblick über den Zustand der Gefäße verschaffen und so eine mögliche Erkrankung erkennen. Sollte sich der Verdacht auf eine pAVK bestätigen, ist die Einnahme von fettsenkenden Medikamenten die Therapie der Wahl um ein Fortschreiten möglichst zu verhindern. Bei sehr fortgeschrittenen Verläufen besteht die Möglichkeit, Engstellen über eine Katheteruntersuchung (ähnlich wie beim Herzen) aufzudehnen und einen Stent zu setzen. ■

Praxis info

Können Elektroautos einen Schrittmacher stören?

Studie sagt nein - weder bei hohen Geschwindigkeiten noch beim Ladevorgang

Auf den Straßen begegnet man zunehmend mehr Elektroautos. Diese könnten möglicherweise durch ihre elektronischen und magnetischen Felder auch Einfluss auf andere Geräte haben.

Aus medizinischer Sicht ist es natürlich nicht unwesentlich von Bedeutung, ob hier eine Beeinflussung von zum Beispiel Schrittmachern und Defibrillatoren besteht.

In einer Studie wurde dieser Fragestellung nachgegangen, indem man über einhundert Patienten mittels Langzeit-EKG in vier der in Deutschland am häufigsten verkauften Elektroautos untersuchte. Bei keinem der Teilnehmer wurden Fehler in der Schrittmacher- und Defibrillatorfunktion gefunden.

Weder bei hohen Geschwindigkeiten, bei denen das elektromagnetische Feld zunimmt, noch beim Ladevorgang, bei dem die höchste magnetische Feldstärke auftritt, waren Fehlfunktionen der lebenswichtigen Geräte zu verzeichnen. Elektroautos verfügen nach aktuellen Angaben über wirkungsvolle Abschirmungssysteme, so dass entsprechende Störungen sehr unwahrscheinlich seien.

Die Studie ist von der Anzahl der Probanden her recht gering, allerdings wurde bis dato auch noch über keinen Vorfall dieser Art berichtet.

So finden Sie uns – in Herne-Mitte:

INVASIVE KARDIOLOGIE
AM EVK HERNE

Dr. med. Cord Müller
Facharzt für Innere Medizin - Kardiologie -

Dr. med. Ali Halboos
Facharzt für Innere Medizin - Kardiologie -

Dr. med. Martin Simons
Facharzt für Innere Medizin - Kardiologie -

Wiescherstraße 20, 44623 Herne
Tel. +49 (0) 2323 - 368 78 80
Fax +49 (0) 2323 - 368 78 11
info@diagnostik-und-therapie-herne.de
www.diagnostik-und-therapie-herne.de

Impressum

DEGEDI
Deutsche Gesundheitsdienste
Universitätsstraße 142
44799 Bochum
Tel. +49 (0) 234-388 78 900
Fax +49 (0) 234-388 78 901
info@degedi.de
www.degedi.de

Redaktion:
Dr. med. Stefan Sokolowski, MBA (verantw.), Dr. med. Agathe Alexander, Mike Lautenschläger M. A.

Fotos:
Adobe Stock

Layout/Satz:
relamedia Medienagentur, Herne
laut@relamedia.de