



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

NOVEMBER 2015

HerzundHirnschlag

Das Magazin für unsere Gönnerinnen und Gönner



HIRNSCHLAG

**So wird im
Notfall behandelt**

PORTRÄT

**Wie eine Klasse die
Lehrerin rettet**

GESUNDE ERNÄHRUNG

Richtig essen – Kilos vermeiden



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Weshalb ist die Schweizerische Herzstiftung nicht nur aktiv gegen Herzkrankheiten, sondern auch gegen Hirnschlag? Sind Herz und Hirn nicht ganz verschiedene Organe, werde ich immer wieder gefragt.

Im Prinzip stimmt dies. Aber in unserem Körper ist vieles enger verknüpft, als es im ersten Augenblick erscheint. So sind Herzinfarkt und Hirnschlag meist Folge der gleichen Grunderkrankung, einer Arteriosklerose.

Das Herz kann aber auch direkt an einem Hirnschlag beteiligt sein. In dieser Ausgabe berichten wir von einer jungen Frau mit einem offenen Foramen ovale. Die offene Verbindung zwischen den Herzvorhöfen führte dazu, dass ein Blutgerinnsel aus den Venen direkt ins Hirn gespült werden konnte und einen Hirnschlag auslöste. Beide Organe sind also eng miteinander verbunden. Und oft beeinflusst der Zustand des einen denjenigen des anderen.

Ihre Schweizerische Herzstiftung

Prof. Ludwig K. von Segesser, Präsident

Wenn jede Minute

Beim Hirnschlag drohen Teile des Gehirns rasch abzusterben. Deshalb gilt vor allem eines: Die Durchblutungsstörung im Gehirn muss schnellstmöglich behoben werden. Wie dies das Team von Ärzten, Pflegenden und Radiologie-Fachleuten anpackt, erfahren wir am Hirnschlagzentrum des Berner Inselspitals.

Wenn die Durchblutung in Teilen des Gehirns plötzlich gestört ist, fehlen den Nervenzellen dort Sauerstoff und Nährstoffe. Sie verlieren sofort ihre Funktion und sterben innert kurzer Zeit ab. Jeder Hirnschlag ist deshalb ein Wettlauf gegen die Zeit: Je schneller ein Hirnschlagpatient behandelt wird, desto mehr Hirngewebe kann gerettet werden und desto geringer sind die bleibenden Schäden und Behinderungen. Im Hirnschlagzentrum (Stroke Center) des Inselspitals Bern ist man für diesen Wettlauf gerüstet. Die Handgriffe sitzen, die Wege sind kurz, gezögert wird nicht. Alle wissen: Jede eingesparte Minute verbessert die Überlebenschancen und die Lebensqualität der Patientin oder des Patienten.

STICHWORT: STROKE CENTER

Jährlich erleiden in der Schweiz etwa 16 000 Menschen einen Hirnschlag. Eine Behandlung erfolgt heute meist in einem Stroke Center (Spital mit einem Hirnschlagzentrum) oder in einer Stroke Unit (Spital mit Hirnschlagabteilung). Nur dort ist man für die Notfallbehandlung optimal gerüstet. In Stroke Centers sind diagnostische und insbesondere interventionelle therapeutische Möglichkeiten grösser als in Stroke Units, weshalb in Netzwerken gearbeitet wird, wo Hirnschlagbetroffene schnellstmöglich an den für sie optimalen Behandlungsort überführt werden. Die Chance in einem Stroke Center oder einer Stroke Unit einen Hirnschlag zu überleben oder danach die Selbständigkeit zu behalten oder wiederzuerlangen, ist gemäss Studien wesentlich grösser.

Die Liste der Stroke Centers und Stroke Units in der Schweiz finden Sie auf:



www.helpbyswissheart.ch

und jeder Millimeter zählt



Der Angiografie-Katheter-Raum: Hier werden Blutgerinnsel mit dem Katheter aufgelöst oder entfernt.

Bilder schaffen Klarheit

Bevor die Ärzte mit der Hirnschlagbehandlung beginnen, brauchen sie einen Einblick in den Ort des Geschehens, ins Gehirn. Handelt es sich im vorliegenden Fall um eine Hirnblutung oder einen Hirninfarkt? Welche Teile des Gehirns sind betroffen, welche lassen sich retten? Wo ist das Hirngefäss verschlossen? Klarheit schafft ein Magnetresonanz-Imaging (MRI), manchmal auch eine Computertomographie (CT), erklärt Michaela Mordasini, leitende Chef-MTRA der Neuroradiologie des Inselspitals. Mordasini ist Teil eines hochspezialisierten Stroke-Teams, das sich gezielt um Hirnschlagpatientinnen und -patienten kümmert. Nach den ersten Tests in der Notfallaufnahme kommt der Betroffene unverzüglich in die Neuroradiologie, wo ein Gerätepark und ausgebildete Mitarbeitende rund um die Uhr für die nötigen Untersuchungen bereitstehen. Man lagert ihn um und schiebt ihn – wenn es der Zustand erlaubt – in die Röhre.

Behandlung schon im MRI

Eine ständige Begleitung ist die Notfallpflege. Sie überwacht die lebenswichtigen Funktionen und reagiert, falls es dem Patienten schlechter geht, beispielsweise wenn er erbricht. Anhand des MRI oder CT kann der Neuroradiologe oder die Neuroradiologin nun beurtei-

len, ob es sich um einen ischämischen, auf eine Mangel-durchblutung zurückzuführenden Hirninfarkt handelt oder – viel seltener – um eine Hirnblutung. Die Unterscheidung ist zentral. Bei beiden Krankheitsbildern treten die gleichen Symptome auf, sie benötigen aber eine völlig andere Behandlung. Liegt eine Hirnblutung vor, so ist ein Gefäss eingerissen, und die Blutung muss gestillt werden. In 85 Prozent der Fälle hingegen ist ein Gefäss verstopft. Grund dafür ist ein Blutgerinnsel, das meist aus dem Herzen oder einer hirnversorgenden Arterie ins Gehirn geschwemmt wird. Das Stroke-Team wird nun versuchen, das Gerinnsel zu entfernen, damit das Blut wieder ungehindert fließen kann.

Die Zeit drängt, deshalb erfolgt der erste Behandlungsschritt bereits im MRI: Stark gerinnungshemmende Medikamente werden intravenös verabreicht, sie lösen das Blutgerinnsel auf. Man nennt diesen Vorgang Thrombolyse oder auch nur Lyse. Eine intravenöse Thrombolyse kann jedoch nur in den ersten viereinhalb Stunden nach Auftritt der ersten Symptome durchgeführt werden – der Hauptgrund dafür, bei Verdacht auf Hirnschlag sofort den Notruf 144 zu alarmieren.

Reise zum Blutgerinnsel

Steckt ein grosses Blutgerinnsel in einem Hauptgefäss des Gehirns fest, wird es auch intraarteriell, also direkt

angegangen. Dazu bringt das Stroke-Team den Patienten vom MRI in den nahe gelegenen Angiografie-Katheter-Raum. Mit Hilfe von Kontrastmitteln werden dort die Gefässe auf grossen Bildschirmen sichtbar gemacht. Nun führt der Neuroradiologe durch ein kleines Loch in der Leistenarterie einen dünnen Katheter ein und schiebt ihn über die Hauptschlagader ins verstopfte Hirngefäss. Durch diesen Katheter löst der Arzt mit konzentrierten blutverdünnenden Medikamenten das Blutgerinnsel auf: Das Gefäss ist wieder durchgängig, das Blut fliesst wieder, die betreffende Hirnregion wird wieder mit Sauerstoff versorgt.

In 85 Prozent aller Fälle ist ein Gefäss verstopft. Grund dafür ist ein Blutgerinnsel.

Mit Stents herausziehen

«Mit der intraarteriellen Thrombolyse haben wir nun 23 Jahre Erfahrung», erklärt Prof. Marcel Arnold, Leiter des Stroke Center am Inselspital. Doch die Hirnschlagspezialisten suchen ständig nach neuen Wegen, das Blutgerinnsel noch schneller aufzulösen und auch dann zu entfernen, wenn die Thrombolyse keine befriedigenden Resultate bringt. Seit ein paar Jahren setzt man bei vielen Hirnschlägen einen sogenannten Stent-Retriever ein. Prof. Arnold beschreibt das Verfahren so: Mit dem Katheter führt der interventionelle Neuroradiologe ein zusammengefaltetes Metallgitter, auch Stent

genannt, in die Hirnarterie zum Blutgerinnsel und entfaltet es, damit sich das Gerinnsel darin verfängt. Dann zieht er das Gitter samt Gerinnsel zurück. All dies ist Millimeterarbeit und wird nur von geübten Fachpersonen an den neusten Geräten in einem der spezialisierten und zertifizierten Schweizer Stroke Centers (siehe Kasten S. 2) durchgeführt. In den Stroke Centers stehen zudem Neurochirurgen bereit, falls eine Operation nötig ist, beispielsweise bei einem sehr grossen Hirnschlag oder einer Blutungskomplikation.

Rückfall verhindern

Nach der akuten Behandlung müssen weitere Hirnschläge verhindert werden. Ein Team aus Neurologen, Herz- und Gefässspezialisten sucht deshalb nach der Ursache der Durchblutungsstörung. Sind die hirnzuführenden Arterien verengt? Oder kam das Gerinnsel aus dem Herzen? Gelegentlich kann auch ein offenes Foramen ovale, ein Loch zwischen den Herzvorhöfen, dafür verantwortlich sein, dass ein Blutgerinnsel aus den Venen übers Herz direkt ins Gehirn gelangt ist. Häufiger führt Vorhofflimmern dazu, dass sich im Herzvorhof ein Gerinnsel bildet, das ins Hirn geschwemmt wird. Wird die Ursache gefunden, wird sie nach Möglichkeit unverzüglich behandelt.

Gleich nach der Behandlung beginnt die Rehabilitation. Die beim Hirnschlag verloren gegangenen Fähigkeiten soll der Patient nun schrittweise wiedererlangen. Trotz aller Fortschritte in der Hirnschlagmedizin leben fast die Hälfte der Überlebenden eines Hirnschlags dauerhaft mit Einschränkungen. Häufig liegt dies daran, wie Prof. Arnold betont, dass Patienten oder Angehörige zu spät den Notfall 144 alarmieren. ■

HIRNSCHLAG: ERKENNEN UND SCHNELL REAGIEREN

Einen Hirnschlag erkennt man in den meisten Fällen an einem oder mehreren der folgenden Symptome:

- plötzliche Schwäche, Lähmung oder Gefühlsstörung, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)
- plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder
- Sprachstörung und Verständnisschwierigkeit
- heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeiten
- plötzlicher, ungewöhnlicher heftiger Kopfschmerz

Ein Hirnschlag, ein Schlägli oder eine Streifung, ist immer ein Notfall! Eine sofortige Alarmierung verbessert wesentlich die weiteren Aussichten.

- Alarmieren Sie sofort und immer den Notruf 144.
- Lagern Sie den Patienten flach oder mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage. Öffnen Sie enge Kleider, Krawatte oder Büstenhalter.
- Geben Sie keine Medikamente oder Wasser, es besteht Gefahr des Verschluckens.



Rüsten Sie sich für den Notfall und bestellen Sie das «**HELP-Notfallset**» der Schweizerischen Herzstiftung. Bestelladresse auf der letzten Seite oder unter:
www.swissheart.ch/publikationen

«Ich glaubte, es sei eine Migräne»

Mitten im Unterricht flimmert es der 30-jährigen Berufsschullehrerin Rahel Locher vor den Augen. Das geht wieder vorbei, sagt sie sich. Die vorbildliche Reaktion der Schülerinnen und rasche Behandlung im Stroke Center bewahren sie vor den tragischen Folgen eines Hirnschlags.



Sie erinnert sich noch haargenau an diesen Morgen. Wie sie vor der Klasse stand. Wie sie den angehenden Pferdefachfrauen ein Beispiel für ein gelungenes Bewerbungsschreiben präsentierte. Wie die Pause langsam näher rückte und sie dringend auf die Toilette musste. Dann begann es vor ihren Augen zu flimmern. Die Stimme der 30-jährigen Berufsschullehrerin Rahel Locher überschlug sich und sie setzte sich hin – ein Migräneanfall, dachte sie.

Schülerin erkennt Symptome

Sie wollte trinken und griff zur Wasserflasche. Zwei Schülerinnen kamen ihr zur Hilfe, doch die Lehrerin winkte ab. Nur ein Migräneanfall, sagte sie, das geht schon wieder vorüber. Doch es wurde schlimmer, die Flasche blieb nicht in ihrer Hand, den Deckel konnte sie nicht aufdrehen. Als die Schülerinnen die Flasche für sie

geöffnet hatten und sie zu einem Schluck ansetzte, rann das Wasser aus dem linken Mundwinkel auf ihre Kleider. «Es musste für die Klasse wohl sehr seltsam aussehen haben, wie die linke Backe herunterhing und das Wasser einfach lief», erzählt Rahel Locher. Aber zu diesem Zeitpunkt war es für sie noch immer eine gewöhnliche Migräne. Sie wollte sich kurz hinlegen.

Die Schülerinnen hingegen merkten, dass mit ihrer Lehrerin etwas nicht stimmte, denn sie lallte.

Notfall schnell alarmiert

Die Schülerinnen waren aufgebracht, eine holte Hilfe im Zimmer nebenan, eine andere rief, dass es sich um einen Hirnschlag handeln könnte, sie wählte mit ihrem Handy sofort den Notruf 144. Rahel Locher hingegen war zu keinem Zeitpunkt bewusst, in welcher Gefahr sie schwebte, und sie glaubte, alles im Griff zu haben.

Heute weiss sie, dass eine solche Selbstüberschätzung bei Hirnschlägen der rechten Hirnhälfte auftreten kann. Die Rettungssanitäter trafen rasch ein und legten sie auf eine Bahre. Eine halbe Stunde später traf die Ambulanz im Berner Inselspital ein. Als der Neurologe sie aufforderte, das linke Bein zu heben, dachte sie nur: der soll doch bitte etwas anderes von mir verlangen, mein Bein will momentan nicht recht. Dann erst brechen ihre Erinnerungen ab.

Gerinnsel entfernt

Die Untersuchung im Magnetresonanztomografen (MRI) erlebte sie nicht mehr bei Bewusstsein. Als sie wieder zu sich kam, war sie umhüllt vom mintgrünen Vorhang der Notfallstation. Sie wollte aufstehen. Ein Arzt hielt sie davon ab und erklärte ihr, was geschehen war. In einer ihrer Hirnarterien befand sich ein grosses Gerinnsel, das die Blutzufuhr in Teile des Gehirns verhinderte. Sie hatte tatsächlich einen Hirnschlag erlitten. Eine Thrombolyse und die anschliessende mechanische Entfernung des Blutpfropfens legte die Arterie wieder frei. Das Gehirn erlitt keine Verletzungen. Nach einer Woche ging Rahel Locher praktisch gesund nach Hause. Möglich war dies nur, weil sie so rasch in einem Stroke Center, einem Spital mit einem Hirnschlagzentrum, behandelt wurde. Ohne die rasche Behandlung wäre sie womöglich nicht mehr am Leben oder ein Leben lang schwer behindert.

Auch Junge trifft es

Heute nach einem Jahr hat sie sich auch psychisch vollständig vom Notfall und den Eingriffen erholt, Lebenslust und Energie sind wieder zurückgekehrt. Die Ursache für den Hirnschlag fand man gleich danach heraus: Das Foramen ovale – eine Verbindung zwischen den Herzvorhöfen, die vor der Geburt besteht – hatte sich bei ihr nicht ganz geschlossen. Ein Blutgerinnsel wurde durch «das Loch» im Herzen direkt ins Gehirn gespült und löste den Hirnschlag aus. Damit sich dies nicht wiederholt, wurde bei Rahel Locher mit einem einfachen Katheter Eingriff die Öffnung geschlossen.

Das Risiko eines Hirnschlags nimmt mit dem Älterwerden zu. Jemand im Alter von Rahel Locher ist selten betroffen. Ihre Geschichte zeigt aber, dass dies passieren kann. Betroffene sind darauf angewiesen, dass jemand die Symptome erkennt sowie richtig und rasch reagiert. «Meine Schülerinnen haben mir das Leben gerettet, dafür bin ich ihnen sehr dankbar», sagt Rahel Locher. Und sie kann dabei zufrieden lächeln, als wäre nichts geschehen. ■

Beim Essen den Genuss nicht vergessen

Herz und Hirnschlag: Werfen Sie beim Einkaufen einen Blick in fremde Einkaufswagen?



Dr. David Fäh: Ja, das tue ich. Wenn ein Einkaufswagen rumsteht, rate ich, zu welcher Person im nächsten Umkreis er gehört. Meistens liege ich richtig. Ein Wagen mit hohem Früchte- und Gemüseanteil gehört eher schlanken Menschen. Umgekehrt spricht ein hoher Anteil von Fertigprodukten und Süssgetränken für Übergewichtige oder Jüngere. Häufig findet man bei ihnen auch viel vom Gleichen, es fehlt die Vielfalt. Zum Beispiel ein Multipack Fruchtsaftkonzentrat anstatt verschiedener Saisonfrüchte.

Essen wir eher zu viel oder die falschen Nahrungsmittel?

Wahrscheinlich beides. Leider haben wir zum individuellen Nahrungsmittelkonsum in der Schweiz keine guten Daten. Ich finde es aber schlauer, wenn wir statt nur auf die Menge auf die Qualität und den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel schauen. Die Kalorien in den Produkten sagen nicht viel darüber aus, ob wir sie tatsächlich im Körper aufnehmen.

Was heisst das konkret?

Nüsse beispielsweise haben eine hohe Energiedichte, sie haben für ihre geringe Grösse viele Kalorien. Dennoch nimmt unser Körper nur einen Teil davon auf. Pommes-Chips hingegen weisen auf der Packung weniger Kalorien aus als Nüsse. Für unseren Körper sind diese Kalorien aber verfügbarer, wir nehmen mehr davon auf. Der Grund dafür ist der Verarbeitungsgrad: Je stärker ein Nahrungsmittel verarbeitet ist, desto verfügbarer sind die Kalorien und umso mehr schlagen sie aufs Körpergewicht.

Inwiefern hat die Ernährung einen Einfluss auf unsere Gesundheit?

Was wir essen, beeinflusst einerseits direkt die Herz-Kreislauf-Risiken, also Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzucker. Doch noch grösser ist der indirekte Einfluss durch die überschüssigen Kalorien, die wir in Form von

Wer gesund bleiben will, setzt möglichst wenig Übergewicht an. Dies gelingt, wenn wir uns genug bewegen und ausgewogen essen. Welche Ernährung längerfristig zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führt, erklärt der Ernährungswissenschaftler PD Dr. med. David Fäh im Interview.



Gehört zum gesunden Essen: Mahlzeiten gemeinsam geniessen.

Fettgewebe speichern. Vor allem das Fett im Bauch beeinflusst die Risikofaktoren, und zwar permanent. Das heisst: Unserer Gesundheit zuliebe sollten wir nicht nur auf die Ernährung achten! Wir brauchen vor allem genügend Bewegung, um die aufgenommenen Kalorien wieder zu verbrauchen.

Fast die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer sind übergewichtig. Wie wirkt sich dies auf die Gesundheit aus?

Starkes Übergewicht, also ein BMI über 30, kann ein Gesundheitsproblem sein. Davon sind etwa 15 Prozent der Bevölkerung betroffen. Ihr Risiko für zahlreiche schwere Erkrankungen, z.B. Herzinfarkt, Hirnschlag oder Diabetes ist erhöht. Leichtes Übergewicht hingegen, also ein BMI etwas über 25, ist meistens unproblematisch. Es wird dann zur Belastung für die Gesundheit, wenn der Lebensstil insgesamt ungesund ist, also wenn man sich auch noch wenig bewegt, nicht ausgewogen ernährt, raucht oder übermässig Alkohol konsumiert.

Ab wann sollte man das Übergewicht reduzieren?

Übergewicht nachhaltig zu reduzieren ist sehr schwierig.

Der richtige Ansatz besteht deshalb darin, Übergewicht zu vermeiden und das Körpergewicht konstant zu halten.

Aber auch das fällt oft schwer. Weshalb nehmen viele zu?

Mit dem Älterwerden verändert sich unser Stoffwechsel, der Mensch verliert Muskelmasse zugunsten der Fettmasse. Die Folge ist, dass der Körper immer weniger Kalorien verbraucht. Wer seinen Lebensstil nicht ständig anpasst, nimmt automatisch zu. Im Schnitt ein halbes bis ein Kilo pro Jahr.

Eine Diät empfehlen Sie nicht.

Strenge, einseitige Diäten sind völlig kontraproduktiv. Nicht nur wegen des berühmten Jo-Jo-Effekts, sondern auch, weil sie das Essverhalten negativ beeinflussen. Sie fördern das Naschen und das Risiko für Essstörungen.

Wie ernähre ich mich möglichst gesund?

Die mediterrane Ernährungsweise (siehe Kasten S. 8) reduziert einerseits direkt Herz-Kreislauf-Risiken, das weiss man aus guten Studien. Andererseits hilft sie, das Gewicht langfristig zu halten.

Weshalb?

Der Schlüssel zum Erfolg der mediterranen Ernährung ist der Genussfaktor. Sie kommt ohne Verbote für einzelne Nahrungsmittel aus. Im Gegensatz zur Low-Carb-Diät zum Beispiel dürfen Sie durchaus mal einen Teller Pasta essen!

Das Drumherum spielt beim gesunden Essen also auch eine Rolle.

Man muss das Essen und seine Zubereitung zelebrieren. Wenn Sie selbst kochen, zu regelmässigen Zeiten und mit anderen Menschen speisen, leben Sie gesünder als wenn Sie häufig schnell mal zwischendurch und in Restaurants essen.

Wie steht es mit den Fetten? Darüber gibt es immer wieder widersprüchliche Angaben.

Gesättigte Fette vor allem in Fleisch- und Milchprodukten hat man lange verteufelt. Heute betrachtet man sie etwas differenzierter: Ersetzt man sie durch Kohlenhydrate, ist der Nutzen für die Gesundheit wahrscheinlich nicht besser oder gar schlechter. Ersetzt man sie hingegen durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren, ist dies von Vorteil. Unser Hauptlieferant von Fetten sollten mehrfach ungesättigte Fettsäuren sein, z.B. Oliven- oder Rapsöl.

Kein Freispruch für die Wurst?

Nein. Rotes und insbesondere verarbeitetes Fleisch hat neben den gesättigten Fettsäuren zusätzlich problematische Inhaltsstoffe, z.B. einen hohen Salzgehalt, der den Blutdruck erhöht. Aber wenn man sich zwischendurch mal ein qualitativ hochwertiges Stück rotes Fleisch von einem Weidetier gönnt, gehört dies zum Genuss und schadet nicht.

Wo sollten wir sonst noch zurückhaltend sein?

Unbedingt bei den Süssgetränken. Dazu zähle ich auch die Fruchtsäfte, denn ein Apfelsaft hat mehr Kalorien als eine Cola! Energy-Drinks, Kaffeemixgetränke und Fruchtejoghurt enthalten ebenfalls viel Zucker, was uns unnötige Kalorien zuführt. Die Nahrungsmittelindustrie muss den Anteil an verstecktem Zucker und Fett in unseren Lebensmitteln reduzieren, wie dies beim Salz bereits geschieht. Am besten schleichend, damit wir es nicht merken. Hier steckt noch viel Potenzial für eine bessere Gesundheit.

Kann man sich über richtige und falsche Ernährung auch zu viele Gedanken machen?

Ja, bestimmt! Zum Problem wird dies, wenn jemand die Ernährung, die Entscheidung für oder gegen ein Lebensmittel, nur noch unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit betrachtet. Andere und wichtigere Aspekte kommen dann nicht mehr zum Tragen, also der Genuss und

das Zusammensein mit anderen Menschen. Dadurch isoliert man sich, und das gesunde Essen wird zum Zwang. Dafür gibt es sogar einen medizinischen Fachbegriff: Orthorexie.

Fassen wir zusammen. Das Rezept für die Gesundheit lautet: Sich mediterran ernähren, möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel in guter Qualität wählen, die Mahlzeiten selbst zubereiten und mit anderen Menschen geniessen sowie sich genügend bewegen, um das Gewicht zu halten.

Ja, das ist eine gute Richtschnur. ■

SO KOCHEN UND ESSEN SIE MEDITERRAN

Die mediterrane Ernährung ist die ursprüngliche Ernährungsweise der Bevölkerung der Mittelmeerländer. Sie ist gekennzeichnet durch frische Zutaten, einfache und schonende Zubereitung sowie viel pflanzliche Kost. Dies sind die Eckpfeiler:

- Essen Sie täglich reichlich frisches Gemüse, Salate und Früchte.
- Ergänzen Sie jede Hauptmahlzeit mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, anderen Getreideprodukten oder Kartoffeln. Auch Nüsse gehören auf den Speiseplan.
- Die Hauptlieferanten von Fetten sind Oliven- und Rapsöl.
- Bei tierischen Produkten bevorzugen Sie magere Milchprodukte, Geflügel, Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder Eier.
- Würzen Sie weniger mit Salz, dafür mit Gewürzen, frischen Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch.
- Ein Glas Wein dazu kann das Essen abrunden.



Lassen Sie sich von der mediterranen Küche inspirieren mit unserem Kochbuch «Kochen für das Herz – nach mediterraner Art» (116 Rezepte und



80 Abbildungen und Tabellen, Fr. 28.90)

Bestelladresse: www.swissheart.ch/shop

Unsere Experten beantworten Ihre Fragen

Grippeimpfung – ja oder nein?

Ich habe vor drei Wochen einen Defibrillator implantiert bekommen. Soll ich mich gegen Grippe impfen lassen oder könnte mir die Impfung schaden?



Wir raten Ihnen in Ihrer Situation dringend zu einer Grippeimpfung. Das Auftreten einer Grippe würde ein erhöhtes Komplikationsrisiko mit sich bringen, z.B. für gehäufte Herzrhythmusstörungen. Generell erhöhen Atemwegsinfektionen und andere Entzündungen bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag. Belegt ist, dass eine fieberhafte Erkrankung oder eine Grippe die Ausschüttung von Stoffen, die den Kreislauf gefährlich belasten können, verstärkt. Ausserdem gibt es Hinweise, wonach Atemwegserkrankungen auch die Blutgerinnung beeinflussen. Die Grippeimpfung drei Wochen nach der Defibrillator-Implantation stellt kein Problem dar. ■

Tabletten vergessen

Ich vergesse meine Blutdrucktabletten immer wieder. Ist das für mich gefährlich?



Eine unmittelbare Gefahr besteht kaum. Aber es ist sehr ungünstig für Ihre Gesundheit, wenn der Blutdruck nicht richtig eingestellt werden kann und immer wieder erhöht ist, weil Sie die Medikamente einzunehmen vergessen. Besprechen Sie das Problem mit Ihrem Arzt. Er wird Sie beraten, wie Sie das Vergessen der Tabletten verhindern können. Eventuell ist es möglich, die Medikamente anzupassen, sodass Sie beispielsweise nur noch eine statt zwei Tabletten täglich schlucken müssen. In der Apotheke sind spezielle Dosierhilfen erhältlich, in die Sie eine ganze Wochenration der Medikamente einfüllen können, aufgeteilt nach Tagen und Tageszeiten. Eine Dosierhilfe unterstützt Sie dabei, an die Medikamente zu denken. Es gibt für Smartphones auch Apps, die an die Medikamenteneinnahme erinnern. ■

Vom Frosch zum Elektrokardiogramm (EKG)

«So, jetzt machen wir noch ein EKG!» lautet einer der Standardsätze in der Arztpraxis. Der Patient legt sich hin, es werden an verschiedenen Stellen des Körpers verkabelte Elektroden angebracht, ein Gerät zeichnet die Herzstromkurve auf. Anhand der wellenförmigen Aufzeichnung, also des Elektrokardiogramms (EKG), kann der Arzt oder die Ärztin verschiedene Krankheiten wie einen Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen oder Herzrhythmusstörungen erkennen.



Bis das EKG zu einer Routineuntersuchung geworden war, dauerte es Jahrzehnte. Am Anfang stand ein Frosch: 1842 entdeckte der italienische Physikprofessor Carlo Matteucci, dass jeder Froschherzschlag mit einer elektrischen Aktivität verbunden ist. Diese Aktivität zeichnete der britische Arzt Augustus Waller 35 Jahre später erstmals auf, indem er Elektroden an der Brust und am Rücken eines Menschen anbrachte. Die Methode von Waller entwickelte der holländische Arzt Willem Einthoven weiter und schuf dafür den Begriff «Elektrokardiogramm» (Bild). Seine Aufzeichnungen waren so genau, dass man ab etwa 1901 das EKG zu diagnostischen Zwecken brauchen konnte – erstmals standen dem Arzt objektive Daten zur Herztätigkeit zur Verfügung. Einthoven erhielt dafür 1924 den Nobelpreis für Medizin.

Die Aufzeichnungsgeräte wurden mit der Zeit kleiner und handlicher, auch feilten die Forscher an der idealen Anbringung der Elektroden. Heute kommen verschiedene EKG-Formen zum Einsatz: Neben dem Ruhe-EKG auch ein Belastungs-EKG und ein Langzeit-EKG, das die Herztätigkeit während 24 Stunden oder länger aufzeichnet. ■



HERZGESUND KOCHEN

Kürbiscurry mit Rindfleisch

Zutaten für 2 Personen

1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, klein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt
1 grüne Peperoni
600 g Kürbisfleisch, Muscade de Provence, Butternut, Acorn, entkernt, geschält, gewürfelt
1 TL milder Curry
wenig Thymianblättchen
ca. 2 dl Gemüsebrühe

1 TL Olivenöl
200–240 g Rindfleischwürfel zum Schnellbraten
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Peperoni längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Schoten in kleine Quadrate schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten, Peperoni zufügen und mitdünsten, Kürbis kurz mitdünsten. Curry und Thymian unterrühren, Gemüsebrühe zugeben, bei schwacher Hitze köcheln, bis der Kürbis weich ist. Nicht zu

oft rühren, sonst zerfallen die Kürbiswürfel. Rindfleisch im heissen Olivenöl braten, würzen, mit dem Gemüse vermengen.

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch **«Kochen für das Herz nach mediterraner Art»**, Schweizerische Herzstiftung und Fona Verlag. Für Fr. 28.90 plus Versandkosten erhältlich bei der Schweizerischen Herzstiftung (Adresse letzte Seite), im Buchhandel oder auf



www.swissheart.ch/shop

RÜCKBLICK

Tour de Coeur 2015 nach London

Im August nahmen 30 Kardiologinnen und Kardiologen an der Tour de Cœur teil. In sechs Tagen fuhren sie mit dem Velo von Basel an den europäischen Kardiologiekongress in London. Die Schweizerische Gesellschaft für Kardiologie (SGK) will mit dieser Aktion die Bevölkerung über die Bedeutung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen informieren und sensibilisieren. Gleichzeitig sammelt die SGK Spenden für den Forschungsfonds der Schweizerischen Herzstiftung und der SGK.

Sportlicher Weltherztag in Zug

Am Weltherztag vom 29. September in Zug sind über 2.3 Mio. Schritte für die Schweizerische Herzstiftung gesammelt worden. Rund 340 Teilnehmerinnen und Teilnehmer liefen auf dem Parcours von 2.5 Kilometern am Zugersee bei strahlendem Herbstwetter ihre Runden. Zahlreiche Firmen aus der Region liessen es sich nicht entgehen, ein Zeichen für die Herzgesundheit zu setzen, und nahmen am Benefiz-Walk teil. Ein von Regula Späni moderiertes Programm mit bekannten Persönlichkeiten aus Sport und Politik begleitete den Anlass. Mit dabei waren u.a. Nadja Styger, Steffi von Siebenthal und Heinz Frei. Für jeden Schritt spendete der Hauptsponsor, die Biotechnologiefirma Amgen, einen Rapen an die Schweizerische Herzstiftung.

VERANSTALTUNGEN

Vortrag Frau&Herz buchen

Sind Herz-Kreislauf-Krankheiten Männersache? Der Mythos hält sich hartnäckig. Wie es sich tatsächlich verhält mit den Herzkrankheiten und ob Frauenherzen anders schlagen, erfahren Sie im Vortrag «Was Frauen über Herz-Kreislauf-Krankheiten wissen sollten». Der Vortrag richtet sich an Frauen im Alter 40+. Frauenorganisationen, die sich über dieses Thema informieren möchten, können den Vortrag bei der Schweizerischen Herzstiftung kostenlos buchen. Eine Fachärztin wird einen rund einstündigen Vortrag halten und im Anschluss Fragen beantworten.

Für weitere Informationen:

www.frauundherz.ch/vortrag.

Kontaktieren Sie uns über frauundherz@swissheart.ch, oder Telefon 031 388 80 80.





NEU ERSCHIENEN

Notfallausweis

Klein, nützlich, immer dabei in der Schweiz und im Ausland: Der Notfallausweis der Schweizerischen Herzstiftung ist überarbeitet und ergänzt worden. Neu können Herzpatienten darin auch Angaben zur Behandlung mit den neuen gerinnungshemmenden Medikamenten festhalten. Trägerinnen und Träger eines implantierten Defibrillators (IDC) können dies vermerken. Zusätzlich werden Angaben zu Patientenverfügung und Organspendeausweis festgehalten. Der Notfallausweis enthält die wichtigsten Informationen auf Englisch und kann gratis bestellt werden. Bestelladresse auf der letzten Seite.

Herzschrittmacher: Entscheidungen am Lebensende

Was passiert mit einem Herzschrittmacher oder einem implantierten Defibrillator (ICD), wenn sich das Leben dem Ende zuneigt? Welche Entscheidungen fallen an und was soll der Patient bedenken? Was passiert im Sterbeprozess? Kann ich als Patient oder Angehöriger verfügen, dass das Gerät abgeschaltet oder die Batterie nicht mehr gewechselt wird? Die Schweizerische Herzstiftung hat zusammen mit Dialog Ethik ein neues und umfassendes Beiblatt zur Thematik verfasst. Es richtet sich an Trägerinnen und Träger eines solchen Gerätes sowie deren Angehörige. Download kostenlos unter:

 www.swissheart.ch/publikationen

ZU GUTER LETZT

Sinnvolles für Weihnachten

Was gibt es Schöneres als ein sinnvolles Geschenk? Der Keymail Anhänger der Schweizerischen Herzstiftung ist so eines. So funktioniert's: Jemand verliert seinen Schlüsselbund mit einem Keymail Anhänger. Der Finder wirft die Schlüssel unverpackt in den nächsten Post-Briefkasten. Dann schickt die Post den Schlüsselbund an die Schlüssel-Fundstelle und Keymail sendet dem Besitzer oder der Besitzerin sofort und kostenlos eine SMS oder eine E-Mail. Er oder sie erhält den Schlüssel per Einschreiben zurück (Porto muss bezahlt werden). Ein sinnvolles Geschenk, mit dem Sie gleichzeitig die Arbeit der Schweizerischen Herzstiftung unterstützen (Fr. 29.90, davon gehen 14 Franken als Spende an die Herzstiftung). Bestellungen und weitere Geschenkideen

 www.swissheart.ch/shop

Bewerbung HELP-Preis

Sie sind medizinischer Laie und haben einem Menschen, der einen Herz-Kreislauf-Stillstand oder Hirnschlag erlitten hat, das Leben gerettet? Dies dank Anwendung der Herz-Lungen-Wiederbelebung

(CPR) und/oder Einsatz eines automatischen externen Defibrillators (AED) oder durch sofortige Alarmierung bei Hirnschlag? Dann bewerben Sie sich für den HELP-Preis! Gewinnerinnen oder Gewinner erhalten eine schriftliche Auszeichnung und ein Geschenk. Bewerben Sie sich online auf:

 www.helpbyswiss-heart.ch/preis



Fan auf Facebook

Blieben Sie mit der Schweizerischen Herzstiftung in Kontakt und werden Sie unser Fan auf Facebook! Sie erhalten aktuelle Hinweise auf Veranstaltungen, nützliche Tipps zur herzgesunden Lebensweise und wertvolle Informationen über die Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gleich auf www.facebook.com/SchweizerischeHerzStiftung gehen und «gefällt mir» anklicken!

Schöne Festtage!

Das Team der Schweizerischen Herzstiftung wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen geruhige Festtage und einen gelungenen Start ins neue Jahr. Bleiben Sie bei guter Gesundheit!

HerzundHirnschlag

erscheint vierteljährlich für Gönnerinnen und Gönner der Schweizerischen Herzstiftung. Abo-Beitrag pro Jahr Fr. 5.–.

Herausgeberin:

Schweizerische Herzstiftung

Redaktion: Jen Haas

Medizinischer Beirat:

Prof. Dr. med. Wilhelm Rutishauser

Prof. Dr. med. Heinrich Mattle

Mitarbeit:

Prof. Dr. med. Marcel Arnold

PD Dr. med. David Fäh

Michaela Mordasini

Layout: buchundgrafik, Zürich

Satz: Katharina Zbinden

Druck: W. Gassmann AG, Biel

Bildnachweis:

istockphoto: Cover, S. 7, 11; Pascal Gugler, Inselspital: S. 3; Jens Friedrich/Schw. Herzstiftung: S. 5; Fona Verlag S. 10; PD S. 9; Eva Kohler/Schw. Herzstiftung: S. 10; Loipen Schweiz: S. 12.

© Schweizerische Herzstiftung, November 2015





Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

www.swissheart.ch

facebook.com/SchweizerischeHerzstiftung

twitter.com/HerzstiftungCH



Spendenkonto PK 30-4356-3

IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Das ZEWO-Gütesiegel steht für den gewissenhaften Umgang mit Ihrer Spende.

Schweizerische Herzstiftung

Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80, Fax 031 388 80 88

info@swissheart.ch

BEWEGUNG

Neu: Fünf Loipen fürs Herz

Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung haben fünf Herz-Loipen angelegt. Sie eignen sich für Einsteiger und alle, die im Winter fit bleiben wollen.



Es ist Winter: Die Mahlzeiten werden deftiger, das Klima rauer und die Tage kürzer. Den «Winterspeck», den man sich oft zulegt, bringt man im Frühling nur schlecht wieder weg. Umso wichtiger ist es, sich auch in der kälteren Jahreszeit zu bewegen und fit zu bleiben.

Bewegung ist das beste Rezept für die Gesundheit. Deshalb haben Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung fünf Herz-Loipen angelegt. Es handelt sich um kurze Rundloipen ohne Steigungen. Die Herz-Loipen in Einsiedeln, Alt-St. Johann, Eigenthal (LU), Lenzerheide und Kandersteg bieten Einsteigern eine einmalige Gelegenheit, den naturverbundenen Wintersport kennenzulernen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Herzpatientinnen und -patienten soll die Herz-Loipe dazu motivieren, körperlich aktiv zu bleiben. Kardiologen empfehlen ihnen ein moderates Ausdauertraining, was sich auf der Herz-Loipe bestens umsetzen lässt.

Weil Langlaufen gelenkschonend ist und alle Muskelgruppen aktiviert, ist es ein idealer Sport für Menschen jeden Alters. Der dynamische Ausdauersport

stärkt die Muskulatur und auch das Herz. Er reduziert die Herzschlagfrequenz sowie den Sauerstoffverbrauch des Herzens in Ruhe. Das wirkt sich positiv auf Blutdruck, Blutfett- und Blutzuckerwerte aus und hilft, das Körpergewicht zu halten. Regelmässiges Langlaufen steigert das körperliche und psychische Wohlbefinden und senkt Herzinfarkt-, Hirnschlag- und Diabetes-Risiko. Weitere Informationen: www.herz-loipe.ch ■



WAS DIE SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG TUT

Wir setzen uns dafür ein, dass

- weniger Menschen an Herz- und Gefässleiden erkranken oder einen Hirnschlag erleiden,
 - Menschen nicht durch eine Herz-Kreislauf-Krankheit behindert bleiben oder vorzeitig daran sterben,
 - das Leben für Betroffene lebenswert bleibt.
- Wir informieren und unterstützen die Vorbeugung.
Wir beraten Patientinnen und Patienten.
Wir fördern die Forschung.



SPRECHSTUNDE

Sie können Fragen über das Internet, per E-Mail oder per Brief (Adresse siehe oben) einreichen. Zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und Hirnschlag:

www.swissheart.ch/sprechstunde

Zum Blutdruck:

www.blutdruck-offensive.ch/sprechstunde



HERZTELEFON 0848 443 278

Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

Spezialistinnen und Spezialisten beantworten Ihre Fragen rund um Herz-Kreislauf-Krankheiten.

www.swissheart.ch/herztelefon