

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 3 0 . 0 3 . 2 0 1 7



Herzrhythmusstörung: mit moderner Technik den richtigen Takt wiederfinden

Viele Deutsche leiden an Herzrhythmusstörungen. Das Herz schlägt dabei zu schnell oder zu langsam oder stolpert sogar und lässt einen Schlag aus. Bei den meisten Menschen ist das harmlos, bei einigen kann das aber gefährlich werden. Für sie gibt es heute aber viele technische Hilfsmittel, die ein Leben mit Herzrhythmusstörungen leichter machen.

Zuverlässiges EKG per App

Der erste Überblick, ob das Herz intakt ist, stützt sich auf drei Säulen. Blutdruck messen, Puls bestimmen und Herzrhythmus analysieren. Letzteres prüft der Arzt mit dem EKG, aber man kann das jetzt mit verschiedenen Apps auf dem Smartphone auch selbst tun!

Eine solche App heißt „Preventicus Heartbeats“, entwickelt wurde sie in Jena. Die Messung funktioniert denkbar einfach: Man legt einen Finger auf die Kameralinse seines Smartphones, die Technik erledigt den Rest. Die App analysiert den Puls und den lebenswichtigen Herzrhythmus. Und das mit einer Genauigkeit, die einer EKG-Aufzeichnung nahezu gleichkommt – mit CE-Gütesiegel und in klinischen Studien bestätigt.

Einen Arzt ersetzen kann das Smartphone aber nicht. „Wir sehen unser Produkt als Hilfe, nicht als Ersatz“, sagt Preventicus-Chef Dr. Thomas Hübner aus Jena. Bei aller Euphorie - Datenschützer sehen solche Gesundheitsapps eher kritisch. Denn die gesammelten Informationen sind nicht nur für Patienten von Interesse.

Heim-EKGs

Das Internet ist voll von einer Fülle an Geräten, die Menschen mit Herzrhythmusstörungen Hilfe versprechen. Schon für Preise zwischen 70 und 80 Euro kann man sich ein Heim-EKG kaufen, mit denen man zuhause ein EKG schreiben kann – genau wie beim Arzt. Manche dieser Geräte sind sicher nur Spielereien, andere aber durchaus zu empfehlen.

Damit man sich auf die Ergebnisse auch verlassen kann, sollte man darauf achten, dass das Produkt ein TÜV-Siegel / GS-Zeichen und eine CE-Kennzeichnung besitzt. Die Gütesiegel garantieren, dass das Produkt den Anforderungen der Produktsicherheit sowie den geltenden medizinischen Regelungen genügt und damit unbedenklich als Medizinprodukt zum Einsatz kommen kann.

Von Vorteil ist natürlich eine einfache Menüführung. So kann der Nutzer Aufzeichnungen jederzeit ganz leicht starten sowie die bereits aufgezeichneten Daten binnen kürzester Zeit auswerten. Darüber hinaus ist ein Gerät mit integrierter Schnittstelle von Vorteil, das es erlaubt, das System an den PC anzuschließen.

Unter die Haut implantierter Defibrillator

Menschen mit krankhaften Herzrhythmusstörungen hilft oft nur ein Defibrillator. Das ist ein kleines Gerät, das das Herz bei Bedarf mit Stromstößen wieder in den richtigen Takt bringt. Seit Jahren gibt es das schon als intravenöse Variante, bei der eine Elektrode durch eine der Hauptvenen direkt zum Herzen geführt wird. Der eigentliche Apparat wird unter dem Schlüsselbein implantiert. Doch die Elektrode am Herzen kann zu schwerwiegenden Infektionen führen.

Deshalb wird heute immer häufiger ein neuer sogenannter subkutaner Defibrillator eingesetzt. Der wird neben dem linken Brustkorb implantiert, die Elektrode dann oberhalb des Brustbeins direkt unter die Haut geschoben. Ähnlich wie beim EKG, wo der Arzt ja auch Drähte lediglich auf der Brust anbringt, um das Herz zu überwachen, kontrolliert der subkutane Defibrillator das Herz, ohne direkt an das empfindliche Organ angeschlossen zu sein. Bei lebensbedrohlichem Herzrasen oder Kammerflimmern gibt das Gerät Elektroschocks ab, um den normalen Herzrhythmus wieder herzustellen.

Infos und Adressen:

Subkutaner Defibrillator: www.kardionet.de

Heim EKGs: www.blutdruckcheck.de/ekg/

Herzrhythmusstörungen: www.herzstiftung.de

Wie funktioniert unser Herz und welche Störungen gibt es?

Das Herz pumpt täglich mehrere Tausend Liter Blut durch den Kreislauf. Damit das optimal funktioniert, muss es sich regelmäßig und koordiniert zusammenziehen. Dabei folgt der Muskel einer ausgeklügelten, aber störanfälligen Kettenreaktion: Das Startsignal liefert der Sinusknoten, eine Art Schrittmacher, der sich in der Wand des rechten Vorhofs befindet. Seine Zellen erzeugen durchschnittlich 70-mal pro Minute einen elektrischen Impuls und sorgen dafür, dass sich die Muskelzelle der Vorhöfe verkürzen. Daneben aktivieren sie den sogenannten AV-Knoten, der wiederum den Herzkammern das Signal gibt, sich zeitgleich zusammenzuziehen. Die Folge: Das Blut schießt aus dem Herzen in die Hauptschlagader und in die Lungen.

Wenn diese elektrischen Impulse gestört sind, also entweder zu langsam (Bradykardie), zu schnell (Tachykardie) oder unregelmäßig (Arrhythmie) verlaufen, spricht man von Rhythmusstörungen.

Was tun, um Herzrhythmusstörungen zu vermeiden?

Der Patient hat viel selbst in der Hand. Er kann die Faktoren ausschalten, die Rhythmusstörungen auslösen oder verstärken: Rauchen, Alkohol, Koffein, Schlafmangel. Man sollte darauf achten, dass ausreichend Elektrolyte – Kalium, Magnesium – eingenommen werden. Und ein ganz wichtiger Faktor ist der Stress. Stress – in jeder Form – ist zwar nicht die Ursache von Herzrhythmusstörungen, kann diese jedoch auslösen und verstärken. Das gilt besonders für die häufigste Rhythmusstörung, das Vorhofflimmern.

Rücken, Hüfte, Knie – Schmerzfall Faszien

Jeder dritte Patient beim Orthopäden kommt wegen Rückenschmerzen in die Praxis. Ob im Nacken, in der Schulter oder im Kreuz, bei der Mehrzahl von ihnen lässt sich trotz intensiver Untersuchungen keine Ursache feststellen. Forscher sind jetzt einem neuen Schmerzauslöser auf der Spur! Stecken die Faszien dahinter?

Was Muskeln, Knochen und Gelenke sind, das ist jedem klar. Auch, dass sie bei Verletzungen oder zu großer Belastung schmerzen können. Aber was genau versteht man unter Faszien? Und wieso tun sie weh? Faszie ist eine Bezeichnung für einen bestimmten Teil des Bindegewebes. Es handelt sich um das feine weißliche Häutchen, was alle Körperstrukturen wie Muskeln, Knochen, Gelenke, Organe, ja sogar Nerven umhüllt. Als bildlichen Vergleich kann man ganz gut eine aufgeschnittene Orange heranziehen. Jede Wabe der Frucht ist von einer zarten weißen Hülle umgeben. Sie grenzt die einzelnen Strukturen und Segmente gegeneinander ab und gibt ihnen Halt. Ganz ähnlich ist es in unserem Körper.

Welche wichtige Rolle dieses filigrane Netz für die Gesundheit spielt, blieb lange verborgen. Dr. Robert Schleip ist heute einer der führenden Faszienforscher in Deutschland. Er begann als Körpertherapeut und behandelte die Schmerzen seiner Klienten mit einer Technik namens „Rolfing“. Diese Variante der manuellen Körperarbeit ist nach der amerikanischen Therapeutin Ida Rolf benannt und manipuliert gezielt das Faszienetz. Bei seiner Arbeit mit vielen Schmerzpatienten erlebte Schleip jeden Tag, dass es den Menschen durch das „Rolfen“ viel besser ging. Doch wissenschaftlich erforscht oder sogar bewiesen war dieser Effekt nicht. Der Naturwissenschaftler war unzufrieden, wie wenig die Medizin über dieses Bindegewebe weiß. Mit einem Team der Universität Ulm deckte er auf, was andere Forscher schon ahnten. Faszien sind viel mehr als Füllmaterial. Sie sind Leitungsbahnen für Signale, eine Art Sinnesorgan, sie verleihen uns ein Körpergefühl und sie machen uns beweglich.

Die Wissenschaftler erkannten auch, dass Faszien verdicken oder verfilzen können. In diesem Zustand sind sie weniger elastisch, gleiten nicht mehr optimal und können Schmerzen verursachen. Ist das der Grund für so viele ungeklärte Schmerzsyndrome? Der Beleg steht noch aus. Die Forscher vermuten aber schon jetzt, dass sich auch die positive Wirkung von Akupunktur oder Yoga über die Faszien erklären lässt. Das geheimnisvolle Netzwerk in unserem Körper ist offenbar ein Schlüssel für viele schwer zu behandelnde Krankheiten.

Faszien selbst trainieren mit der Faszienrolle

Gezieltes Training und Bearbeitung der Faszien ist derzeit ein ganz neuer Trend. Waren die Faszien Jahrzehnte vor allem im Fokus von sogenannten Körperarbeitern, die sich auf das rechtlich geschützte „Rolfing“ ausbilden ließen, gibt es heutzutage viele Physiotherapeuten, die nur einzelne Elemente dieser Lehre anwenden oder die Griffe der Erfinderin Ida Rolf weiterentwickeln und eigene Elemente beifügen. Mithilfe von sogenannten Faszienrollen kann der Trend zum Bindegewebestraining sogar von Laien zu Hause selbst durchgeführt werden. Die harten Schaumstoffwalzen gibt es in unterschiedlichen Größen und Härtegraden für etwa 30 bis 40 Euro. Übungsanleitungen erläutern, wie man damit Faszien am Rücken, den Beinen oder Armen lockern kann. Der Balanceakt ist anstrengend und wird auch zum Teil als schmerzhaft beschrieben.

Übungstipps von „Hauptsache Gesund“-Fitnesstrainer Jürgen Reif

Für die **erste Übung** setzen Sie sich auf den Boden. Die Hände stützen Sie hinter dem Rücken ab, die Beine ziehen Sie etwas an. Die Rolle wird jetzt wie ein Kissen unter das Gesäß gelegt. Auf ihr eine Minute lang leicht vor- und zurückwalzen. So werden die Faszien im Po leicht stimuliert und werden weicher. Es kann sein, dass diese Übung anfangs etwas schmerzt.

Für die **zweite Übung** bleiben wir in dieser Position. Verändert wird jedoch die Strecke unserer Rolle. Sie schieben Ihren Körper über die Walze und sie wandert dabei vom Gesäß über den ganzen Rücken bis zu den Schultern hoch und dann wieder zum Po zurück. Für manche ist das eine schwierige Wackelpartie. Auch hier sind anfangs Schmerzen zu erwarten. Bleiben Sie dran! Es lohnt sich!

Die **dritte Übung** ist vor allem für Menschen geeignet, die auf dem Boden schlecht klarkommen oder den starken Druck auf den Rücken nicht – oder noch nicht – aushalten können. Stellen Sie sich einfach an eine Wand und klemmen Sie die Rolle in Gesäßhöhe zwischen sich und die Mauer. Nun vorsichtig in die Knie gehen und die Faszienrolle zu den Schultern hinaufwandern lassen. Je nachdem wie stark Sie sich dabei gegen die Wand drücken, steuern Sie die Intensität der Faszienmassage. Übrigens, es gibt auch eine ganze Menge Übungen für elastische Faszien, die man ganz ohne Rolle ausführen kann.

Zeigt her eure Nägel

Fingernägel wachsen pro Monat ungefähr drei Millimeter. Innerhalb von fünf bis sechs Monaten hat sich der Nagel also komplett erneuert. Die Nagelplatten schützen Finger- und Zehenspitzen und sind als Widerlager für das Tastgefühl unerlässlich. Verformungen oder Verfärbungen der Nägel können Hinweise auf Erkrankungen geben.

Längs- und Querrillen

Querrillen entstehen zum Beispiel nach Traumata, schweren Infektionskrankheiten oder im Zusammenhang mit bestimmten Hauterkrankungen. Die Entzündung löst vorübergehend Nagelwachstumsstörungen aus, infolgedessen sich Querrillen bzw. Furchen bilden. Längsrillen sind meist harmlosen Ursprungs und

werden als typische Altersveränderung beschrieben. Einige Mediziner vermuten, dass Längsrillen auf schlechte Durchblutung hinweisen oder durch falsche Ernährung entstehen.

Brüchige Nägel

Ist vor allem das überstehende Nagelende weich und brüchig, deutet dies auf Mineralstoffmangel oder hormonelle Erkrankungen hin. Spalten sich die Nägel in Längsrichtung, fehlt dem Körper vermutlich Vitamin B oder Eisen. Auch bei Gicht kommt es gelegentlich zu diesen Längsspalten.

Weißer Streifen

Punkt-, strich- oder fleckenförmige weiße Stellen der Nägel entstehen dadurch, dass sich winzige Luftbläschen zwischen den einzelnen Hornlamellen der Nagelplatte befinden und das Licht reflektieren. Entgegen weit verbreiteter Meinung handelt es sich hierbei nicht um ein Zeichen für Kalzium- oder Magnesiummangel. Vielmehr führen Verletzungen des Nagelbettes, Stöße, unsachgemäße Maniküre oder andere Traumata zu den Verhornungsstörungen der Nagelplatten. Treten weiße Punkte oder Striche jedoch an allen Nägeln gleichzeitig auf, kann das auf eine Vergiftung mit Schwermetallen hindeuten.

Verformungen

Die bekanntesten Veränderungen sind Uhrglas- oder Löffelnägel. Bei Ersterem wölben sich die Fingernägel und sehen aus wie das gebogene Glas einer alten Herrenarmbanduhr. Bei Löffelnägeln passiert das Gegenteil. Die Ränder der Nägel biegen sich nach oben und sehen wie Spatel oder Schaufeln aus. Derartige Nagelveränderungen können auch auf ernste innere Erkrankungen hinweisen. Uhrglasnägel deuten in manchen Fällen auf eine chronische Herz- oder Lungenerkrankung hin. Ursache von Löffelnägeln kann ein Eisenmangel sein.

Schwarze Nägel

Wer sich nicht gerade kürzlich mit dem Hammer auf den Fingernagel geschlagen hat, sollte bei bläulich-schwärzlichen Verfärbungen Streifen oder Flecken unter dem Nagel wachsam sein. Das könnte auf Hautkrebs hindeuten!

Tüpfelnägel

Wegen der scharf begrenzten, stecknadelkopfgroßen Vertiefungen auf Finger- oder Zehennägeln werden sie auch als Grübchennägel bezeichnet. Die „Grübchen“ können einzeln oder auch in kleinen Gruppen auftreten. Zumeist sind sie ein Zeichen für eine Schuppenflechte (Psoriasis). Ähnelt die Nageloberfläche vor lauter Grübchen sogar dem Blech eines Fingerhutes, kann dies ein Anzeichen für eine Psoriasis arthropathica sein. Bei dieser Form der Schuppenflechte greift die Erkrankung die Gelenke an und löst eine Arthritis aus.

Milchglasnägel

Statt rosa mit weißem Halbmond sind die Nägel komplett weiß (Leukonychia totalis). Neben einigen harmlosen Ursachen kann auch eine fortgeschrittene Lebererkrankung zu dieser Nagelveränderung führen. Auch bei Vorliegen einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, der Colitis ulcerosa, kann die komplette Weißfärbung auftreten.

Buchtipp

Dr. Carsten Lekatat: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio

Prof. Dr. Gerhard Hindricks, Internist, Herzzentrum Leipzig

Dr. Marion Krakor, Hautärztin, Leipzig

Kristina Dietrich, „Die Pilatisten“ Pilates-Zentrum, Leipzig

Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 06.04.2017

Sehstörung, Darm, Eier