

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Unser Geschmack

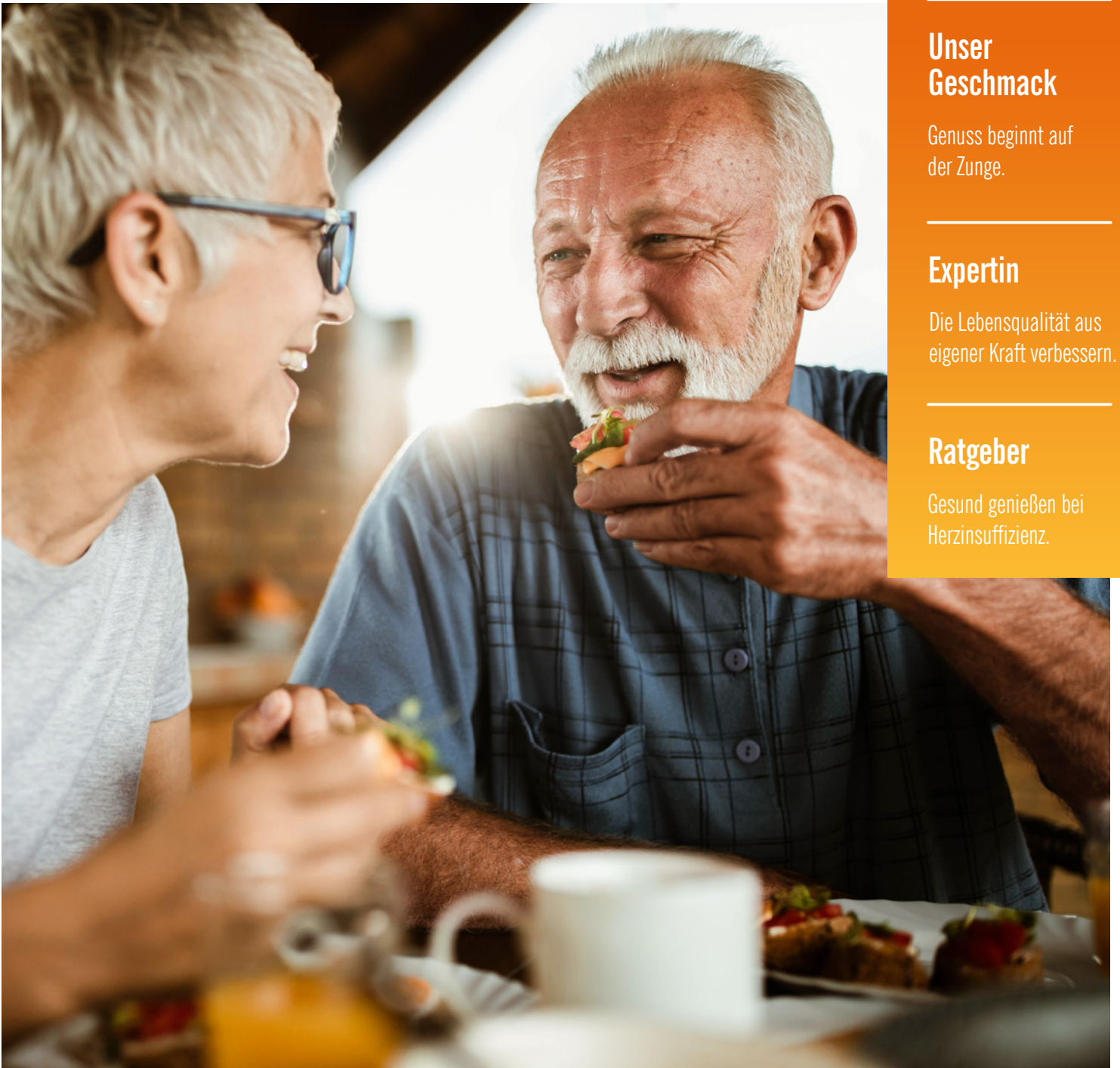
Genuss beginnt auf
der Zunge.

Expertin

Die Lebensqualität aus
eigener Kraft verbessern.

Ratgeber

Gesund genießen bei
Herzinsuffizienz.



INHALT

UNSER KÖRPER _____	3–4	HERZFAKTEN _____	12–13
EXPERTIN: TIPPS FÜR DEN ALLTAG	5–7	(HERZ-)GESUNDE REZEPTE _____	14
PORTRÄT _____	8–9	NEWS & RÄTSEL _____	15
RATGEBER: GENUSSMITTEL _____	10–11	IMPRESSUM _____	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Genuss bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, und kaum jemand möchte vollständig darauf verzichten – das gilt auch für Patienten mit einer Herzinsuffizienz. Doch passen Genussmittel wie Kaffee, Nikotin und Alkohol nicht alle gleichermaßen gut zu einem herzgesunden Leben. In dieser HERZPOST-Ausgabe richten wir daher den inhaltlichen Fokus auf gesunden Genuss.

Als Erstes zeigen wir in unserer Serie UNSER KÖRPER, dass Genuss eine Frage des Geschmacks ist und welche Rolle dabei unsere Zunge und Nase spielen. Außerdem erfahren Sie, wodurch sich der Geschmack im Laufe des Lebens verändert.

Wie Patienten mit kleinen Veränderungen im Alltag das geschwächte Herz unterstützen können, berichtet unsere EXPERTIN Frau Dr. Petra Schirdewahn. Die Kardiologin aus Salzatal in Sachsen-Anhalt erklärt, warum die Mithilfe der

Patienten so entscheidend für die Verbesserung der Lebensqualität ist.

In unserem PORTRÄT lernen Sie Hans Trute kennen, der seit 18 Jahren an einer chronischen Herzinsuffizienz leidet. Unterstützt von seiner Frau hat er seinen Alltag verändert und führt mittlerweile ein weitgehend normales Leben.

Unser RATGEBER geht darauf ein, was gesunder Genuss für Herzpatienten bedeutet und auf welche Genussmittel Sie lieber verzichten sollten.

Wir geben Ihnen konkrete Tipps für den Alltag, und wenn Sie bei der Umsetzung etwas Hilfe benötigen: In unserer Rubrik HERZFAKTEN erfahren Sie, wo Sie Unterstützung bei den ersten Schritten in ein herzgesundes Leben finden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion ♥

UNSER GESCHMACK

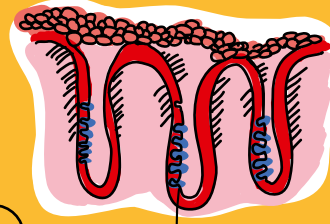


Genuss beginnt auf der Zunge

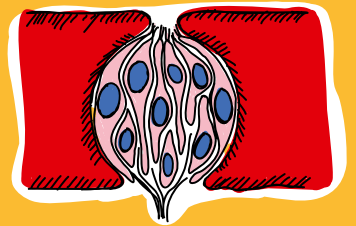
Genuss ist Geschmackssache: Manchen wird bereits beim Gedanken an Spinat übel – anderen läuft das Wasser im Mund zusammen. Was zu unserer Lieblingsspeise wird, entscheiden wir hauptsächlich mit unserer Zunge und Nase.

Auf unserer Zunge befinden sich kleinste Erhebungen, sogenannte Papillen, in denen unsere Geschmacksknospen zu finden sind. Jeder Erwachsene besitzt zwischen 2.000 und 5.000 Papillen. Eine Papille besteht wiederum jeweils aus etwa 50 Sinneszellen, die knospenförmig angeordnet sind und zusammen eine

PAPILLEN:



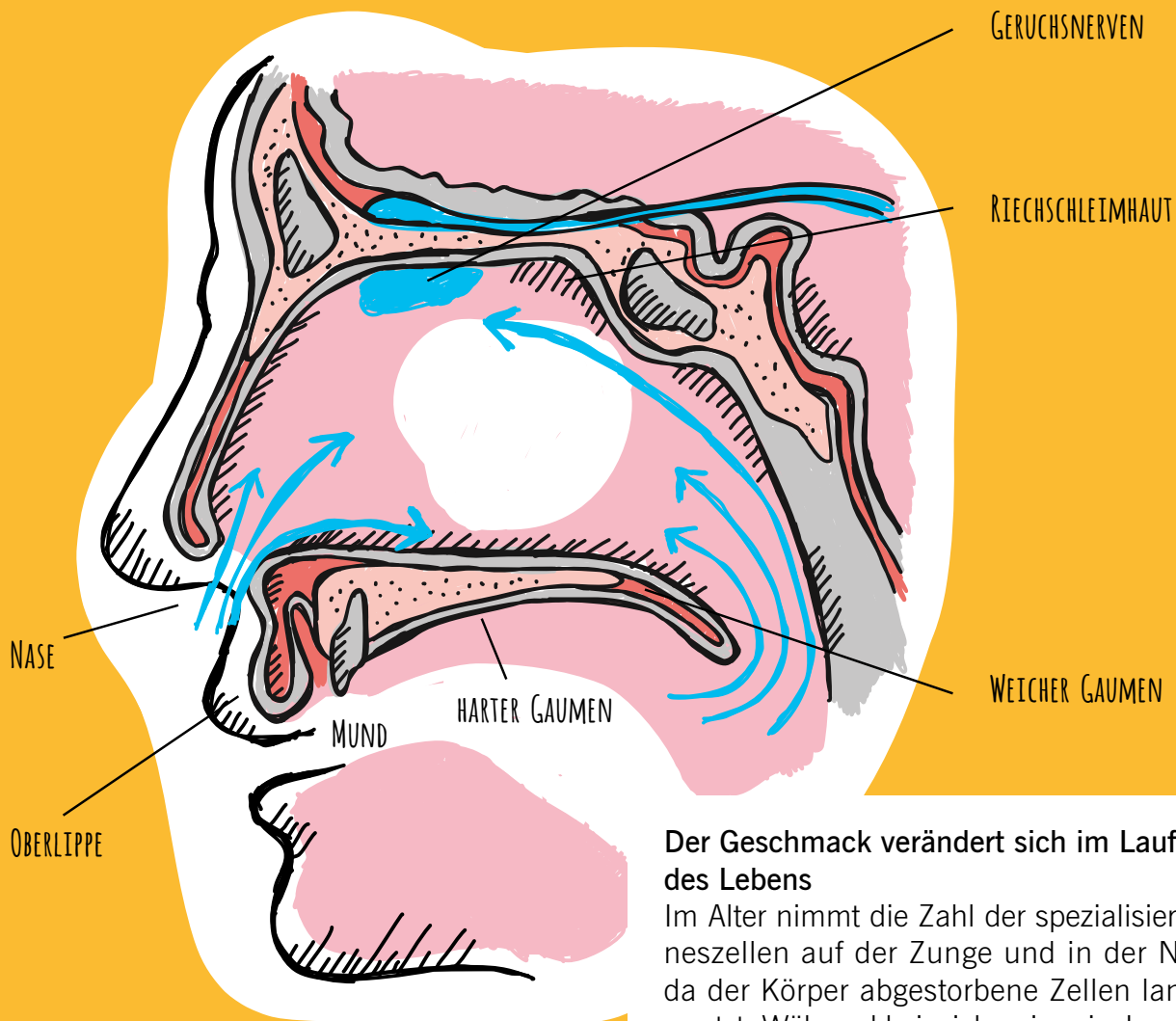
GESCHMACKSKNOSPE:



Einheit bilden. Mit ihrer Hilfe nehmen wir die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter wahr. Der Geschmack von eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch wird auch als „umami“ bezeichnet, das mit „wohlschmeckend, köstlich“ übersetzt wird.

Gibt es Geschmackszonen auf der Zunge?

Früher wurde angenommen, dass bestimmte Bereiche auf der Zunge nur für eine Geschmacksrichtung zuständig sind. Doch mittlerweile ist klar: Mit Ausnahme der Zungenmitte sind die Sinneszellen für süß, sauer, salzig und umami gleichmäßig auf der Zunge verteilt. Nur bittere Noten nehmen wir vor allem mit Rezeptoren im hinteren Teil der Zunge wahr. Auch am Gaumen und im Rachenraum befinden sich Geschmacksknospen – im Vergleich zur Zunge jedoch in geringer Anzahl. →



Die Nase bestimmt zu 80 Prozent den Geschmack

Ob uns etwas schmeckt, entscheidet sich jedoch nicht allein im Mund, sondern vor allem in der Nase. Während die Zunge nur grobe Geschmacksrichtungen erkennt, kann ein Erwachsener über die Nase mehr als 10.000 Duftnoten unterscheiden. Beim Einatmen gelangen viele Duftstoffe über den Rachen zur sogenannten Riechschleimhaut am oberen Ende der Nasenhöhle: Dort sitzen auf einer Fläche, so groß wie eine 2-Euro-Münze, zwischen 10 und 30 Millionen Nervenzellen.

Der Geschmack verändert sich im Laufe des Lebens

Im Alter nimmt die Zahl der spezialisierten Sinneszellen auf der Zunge und in der Nase ab, da der Körper abgestorbene Zellen langsamer ersetzt. Während beispielsweise ein Jugendlicher etwa 9.000 Geschmacksknospen besitzt, sind es bei älteren Menschen nur noch rund 4.000. In jedem Alter gilt: Durch Fertiggerichte, die reich an künstlichen Aromastoffen sind, stumpfen unsere Sinne mit der Zeit ab und wir verlernen, natürliche Aromen zu schmecken. Besser ist eine herzgesunde Ernährung mit frischen und regionalen sowie saisonalen Produkten. Verzichten Sie auf stark verarbeitete Lebensmittel. Nehmen Sie sich nicht nur bewusst Zeit zum Kochen, sondern auch zum Genießen! Dann ist eine gesunde Ernährung nicht nur gut für Ihr Herz, sondern schult auch Ihren Geschmackssinn. ❤

Die Lebensqualität aus eigener Kraft verbessern



Die Kardiologin Dr. Petra Schirdewahn weiß, wie Patienten mit Herzinsuffizienz den geschwächten Muskel in der Brust bestmöglich unterstützen können.

Mit jedem Schlag pumpt das Herz bis zu 100 Milliliter Blut in den Kreislauf. 300 Liter sind es im Laufe einer Stunde, das entspricht der Füllmenge

einer Badewanne. Eine unfassbare Leistung. Doch bei rund zwei Millionen Menschen in Deutschland bereitet es dem wichtigsten Muskel des menschlichen Körpers enorm viel Mühe, diese Arbeit zu leisten. Sie leiden unter Herzinsuffizienz. „Auch wenn die Diagnose erst einmal ein Schock ist, so wissen wir heute doch sehr gut, was zu tun ist, um die Lebensqualität so gut wie möglich wiederherzustellen oder gar zu normalisieren“, sagt Dr. Petra Schirdewahn, Kardiologin aus Salzatal in Sachsen-Anhalt. „Dabei sind wir Ärzte aber auf die Mithilfe der Patienten angewiesen.“

Eine wichtige Voraussetzung, um den Krankheitsverlauf möglichst günstig zu beeinflussen, ist eine frühe Diagnose. Bei manchen Menschen kommt es aufgrund einer anderen Erkrankung wie einer Herzmuskelentzündung, Herzrhythmusstörungen oder einem Schilddrüsenleiden zu einer Herzschwäche. „Bei vielen ist es aber auch ein schleichender Prozess“, erklärt Kardiologin Schirdewahn. „Sie schieben ihre körperliche Schwäche auf das Alter oder ein belastendes Lebensereignis. Wer aber merkt, dass die Mobilität nachlässt, dass der Einkauf oder das Hüten der Enkelkinder zunehmend schwerfällt, sollte sich untersuchen lassen.“

Schon geringe Mengen Alkohol sind schädlich

Zu diesen Änderungen gehört der weitgehende oder besser noch völlige Verzicht auf Alkohol. „Dieses Genussmittel bereitet mir derzeit die größten Sorgen, denn anders als das ebenso ungesunde Rauchen ist es gesellschaftlich immer noch anerkannt“, so die Kardiologin aus Salztal. „Dabei zeigen Studien, dass schon geringe Mengen ausreichen, um Entzündungen am Herzen auszulösen. Außerdem reduziert Alkohol die antientzündliche Wirkung der Leber, denn diese ist ja mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt.“ Frauen sollten täglich nicht mehr als ein halbes Glas Wein oder Bier trinken, Männer nicht mehr als ein Glas.

Wichtig ist darüber hinaus eine ausgewogene Ernährung mit sehr viel Gemüse und wenig Fleisch. „Obwohl die meisten wissen, dass sie sich so ernähren sollten, tun sie es leider nicht“, bedauert Dr. Schirdewahn. „Es werden immer noch große Mengen Zucker, Fast Food und Fertiglebensmittel gegessen – oder einfach zu große Mengen von allem. Hinzu kommt, dass viele Menschen stressbedingt viel zu schnell essen.“

Die Angst vor zu viel Belastung nehmen

Ein weiterer Risikofaktor ist Bewegungsmangel. Zum einen begünstigt die zunehmende Inaktivität der Bevölkerung das Entstehen einer Herzinsuffizienz. Zum anderen kann Bewegungsmangel bei bestehender Krankheit das Leiden weiter verschlimmern. Lange galt zwar die Devise, dass Herzpatienten sich schonen sollten, doch das ist längst überholt.

Das größte Problem sind Vermeidungsängste, die nur allzu verständlich sind. Wer bereits nach drei Treppenstufen aus der Puste kommt, kann sich kaum vorstellen, sich jemals wieder belasten zu können. „Da ein Plus an regelmäßiger Bewegung aber so wichtig ist, müssen wir den Patienten diese Ängste nehmen“, erklärt Expertin Schirdewahn. „Psychokardiologen können dabei in Zusammenarbeit mit Verhaltens-, Sport- und Entspannungstherapeuten sehr gut helfen. Außerdem ist es ratsam, unter Aufsicht zu trainieren, am besten in einer Herzsportgruppe. Da ist immer auch ein Arzt oder anderes qualifiziertes medizinisches Personal zugegen, das hilft doch sehr bei eventuellen Ängsten.“





Eine große Hilfe bei der möglichst täglichen sportlichen Aktivität sind moderne technische Hilfsmittel wie die sogenannten Wearables: Spezielle Hightech-Uhren und Apps überwachen beispielsweise die Herzfrequenz und geben wertvolle Informationen über den Gesundheitszustand. „Gemeinsam mit den Patienten können wir dann ein individuelles Trainingsprogramm erstellen“, so Expertin Schirdewahn.

„Spezielle Hightech-Uhren und Apps überwachen beispielsweise die Herzfrequenz und geben wertvolle Informationen über den Gesundheitszustand.“

Das hilft auch Menschen, die mit Übergewicht zu kämpfen haben. Ohne regelmäßiges sportliches Training ist es nahezu unmöglich, überschüssige Pfunde zu verlieren. „Ich empfehle ein Intervalltraining, mit einem Wechsel aus Laufen und zügigem Gehen“, sagt Dr. Schirdewahn. „Außerdem ist es ratsam, sich täglich zu wiegen. Bei einer plötzlichen Gewichtszunahme handelt es sich oft um Wassereinlagerungen in den Beinen. Eine häufige Begleiterscheinung bei Herzinsuffizienz, die schnell erkannt und behandelt werden kann.“

Alles in allem muss es keine Herkulesaufgabe sein, die Lebensqualität aus eigener Kraft zu verbessern. Wer sich informiert und motiviert ist, kann sein Schicksal proaktiv mit professioneller Hilfe in die Hand nehmen. Es lohnt sich: Die Lebensqualität erhöht sich, und die Lebenserwartung steigt nachweislich um mehrere Jahre. ❤️

„Meine Frau ist die Säule in meinem Leben“

Hans Trute (78) leidet seit 18 Jahren unter einer chronischen Herzinsuffizienz. Nach einigen gesundheitlichen Problemen kann er jedoch trotz der Erkrankung das Leben wieder genießen – auch dank seiner Frau Margitta.

Er ist ein Feinschmecker, hat sich regelmäßig gute Weine gegönnt und ist bis heute gern bereit, für den Restaurantbesuch ein paar Euro mehr zu bezahlen. „Nirgendwo kochen sie so gut wie in Frankreich“, sagt Hans Trute. „Aber mein derzeitiges Lieblingsgericht ist Sushi, und dafür gibt es auch hier in Berlin richtig gute Lokalitäten.“ Es ist nicht selbstverständlich, dass er auch heute noch gut auswärts essen gehen kann. Bereits mit 50 Jahren erkrankte der studierte Diplom-Ingenieur an Diabetes. Zehn Jahre später begannen die Herzprobleme.

„Ich litt plötzlich unter schwerer Atemnot und musste mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus“, erzählt der heute 78-Jährige. „Dort haben sie mir einen Bypass gelegt, weil die Durchblutung des Herzens nicht mehr gewährleistet war.“ Der Eingriff verlief erfolgreich und ohne Komplikationen. Trotzdem ging der damals als Oberbauer tätige Berliner ein Jahr später in Frührente.



Medikamente, die sich im Laufe der Jahre immer wieder geändert haben, ermöglichen ihm seither ein normales Leben. „Na ja, ein weitestgehend normales Leben“, sagt Hans Trute. „Denn ich liebe guten Wein. Den Konsum habe ich aufgrund der Erkrankung deutlich reduziert. Mehr als hin und wieder ein Glas erlaube ich mir nicht mehr.“ Auch Fleisch und allzu fettiges Essen kommen heute nur noch in Maßen auf den Esstisch.

Dafür sorgt seine Frau Margitta. Die gelernte Krankenschwester ist die Gesundheitsmanagerin in der Partnerschaft. Sie stellt die Medikamente zusammen, passt auf den Blutzuckerspiegel auf, achtet auf gesunde Ernährung und die tägliche



Dosis Bewegung. „Wir hatten bis vor drei Jahren unseren Hund Rocco“, erzählt die 70-Jährige. „Jeden Tag haben wir uns mit anderen Hundefreunden getroffen und sind mit ihnen stundenlang spazieren gegangen. Vor drei Jahren ist unser Hund dann im hohen Alter gestorben. Aber die Spaziergänge mit der Hundetruppe, die haben wir beibehalten.“

Trotz all dieser lobenswerten Maßnahmen kam es vor vier Jahren doch zu weiteren gesundheitlichen Problemen. „Ich bekam plötzlich Vorhofflimmern, und das war das Schlimmste, was ich bisher durchgemacht habe“, berichtet der Ber-

liner. „Ich litt unter Luftnot und Panikattacken. Mehrmals musste ich mit dem Notarzt ins Krankenhaus, um mich schocken zu lassen, damit das Herz wieder normal schlägt.“ Auch für seine Frau Margitta war es eine extrem belastende Zeit: „Ich hatte rund um die Uhr Angst und war mit den Nerven völlig am Ende.“

Eine durchgeführte Katheterablation beendete schließlich erfolgreich das Vorhofflimmern. Aber damit nicht genug, folgte kurze Zeit später ein leichter Schlaganfall. Dieser hatte glücklicherweise durch schnelles Erkennen und Handeln der Ärzte keine weiteren Einschränkungen für Hans Trute zur Folge. „Außer, dass seither nur noch meine Frau unser Auto fährt“, so der Rentner. Und er ergänzt: „Mittlerweile hat sich aber mein Zustand so verbessert, dass ich mich selbst wieder ans Steuer setzen möchte. Um sicherzugehen, mache ich vorher aber ein paar Fahrstunden. Doch jetzt gehen wir erst mal eine große Runde mit den Hunden.“ Dieses Hobby haben Herr Trute und seine Frau nicht aus den Augen verloren. Trotz gesundheitlicher Probleme konzentrieren sie sich im Alltag nach wie vor auf die schönen Augenblicke. ❤️

Trotz gesundheitlicher Probleme konzentrieren sie sich im Alltag nach wie vor auf die schönen Augenblicke.



Gesund genießen

Genussmittel bei Herzinsuffizienz

Ein Stück Sahnetorte in der Kaffeepause und ein Glas Weißwein zum Abendessen – oder ist das zu viel? Wer an einer Herzinsuffizienz leidet, muss sich nicht jeden Genuss verkneifen. Doch an der einen oder anderen Stelle zu verzichten, gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu. Wir erklären, bei welchen Genussmitteln besondere Vorsicht geboten ist und wo Sie auch einmal ein Auge zudrücken können.

Genuss liegt im Auge des Betrachters, doch alle Genussmittel haben etwas gemeinsam: Wir nehmen sie zu uns, weil sie uns gut schmecken oder Freude bereiten – und nicht, weil wir satt werden wollen. Viele Genussmittel wie Kaffee und Süßigkeiten sind in moderaten Mengen erlaubt. Anders sieht es beim Rauchen aus: Wer an einer Herzinsuffizienz leidet, sollte auf das Rauchen ganz verzichten.

Das Nikotin im Zigarettenrauch führt zu Ablagerungen an den Wänden der Blutgefäße, wodurch sich ihr Durchmesser verkleinert. Das Herz benötigt mehr Kraft, um das Blut durch das Ge-

fäßsystem zu pumpen und der Blutdruck steigt. Patienten mit einer Herzinsuffizienz sollten ihrem ohnehin schon geschwächten Herz diese zusätzliche Belastung ersparen.

Alkohol in Maßen

Nicht nur Nikotin hat eine direkte Wirkung auf das Herz: Alkohol erhöht sowohl den Herzschlag als auch den Blutdruck und steht im Verdacht, Herzrhythmusstörungen auszulösen. Ein Glas Wein zum Mittag und ein Bierchen zum Feierabend – der Genuss von Alkohol ist Teil unserer Kultur und wird oft verharmlost. Viele Deutsche nehmen mehr davon zu sich, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) maximal empfiehlt.



Patienten mit einer Herzinsuffizienz sollten nach Möglichkeit ganz auf Alkohol verzichten. Bei kleinen Alkoholmengen ist das Risiko allerdings nicht so hoch, dass sie das geschwächte Herz weiter schädigen. (Mehr dazu lesen Sie in unserem Interview ab Seite 5.)

Kaffee und Tee in moderaten Mengen

Viele Menschen starten mit einer Tasse Kaffee oder Tee in den Tag. Hier müssen Patienten mit einer Herzschwäche in der Regel keine Abstriche machen. Zwar steigt kurzfristig der Blutdruck durch das Koffein im Kaffee beziehungsweise das damit verwandte Theobromin in schwarzem und grünem Tee um etwa zehn bis 20 Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg). Doch dieser Effekt hält nur etwa 20 bis 30 Minuten an.

Trinken Sie jedoch regelmäßig koffeinhaltige Getränke, stellt sich ein Gewöhnungseffekt im Körper ein und Ihr Blutdruck bleibt weitgehend unbeeinflusst. Wer sicherstellen möchte, dass dieser Effekt nicht die Blutdruckmessung beeinflusst, verzichtet eine halbe Stunde vor der Messung auf Kaffee und Tee. Herzpatienten können in der Regel über den Tag verteilt vier bis fünf Tassen Kaffee oder Tee zu sich nehmen. Patienten mit Herzrhythmusstörungen sollten jedoch ganz genau im Auge behalten, ob Kaffee und schwarzer oder grüner Tee die Symptome verstärken.

Kaffee galt lange als entwässernd und wurde daher früher nicht zur täglich empfohlenen Trinkmenge gezählt. Heute weiß man, dass koffeinhaltige Getränke und Wasser eine nahezu identische Wirkung auf den Flüssigkeitshaushalt des Körpers haben. Das flüssige Genussmittel gehört daher genauso wie andere Getränke zur täglichen Trinkmenge. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt: Er hilft Ihnen dabei, Ihre individuell empfohlene Trinkmenge zu finden.



Bei zuckerreichen Lebensmitteln sparen

Zuckerreiche Lebensmittel wie Süßwaren und süßes Gebäck sollten Patienten mit einer Herzinsuffizienz nur gelegentlich und in kleinen Portionen zu sich nehmen. Eine gesunde Alternative zu Sahnetorte und Schokolade ist selbstgebackener Kuchen – am besten aus Vollkornmehl, mit frischen Früchten und wenig zugesetztem Zucker. Wer seltener zuckerreiche Lebensmittel isst, schult zudem seinen Geschmackssinn: Auf lange Sicht reichen geringe Mengen Zucker aus, um einen süßen Geschmack auf der Zunge zu empfinden. Vorsicht ist auch bei unverdünnten Fruchtsäften und mit Zucker gesüßten Softdrinks geboten. Besser geeignet sind Wasser und ungesüßter Tee, um den Durst zu stillen. ♡



GUT ZU WISSEN!

Eine fett- und salzarme mediterrane Ernährung ist besser für die Herzgesundheit.

Dazu gehören:

- frisches Obst
- viel Gemüse
- wenig Fleisch
- gesunde pflanzliche Fette wie kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl

Vorsicht bei:

- Fertigsoßen und Fertiggerichten
- Fleisch- und Wurstwaren
- salzigen Snacks

Sie enthalten häufig ungesundes Fett und viel Salz, was unserem Körper nicht guttut. Salz begünstigt zum einen Wassereinsparungen im Körper. Zum anderen erhöhen tierische Fette in hohen Mengen den Cholesterinspiegel und schaden auf Dauer den Gefäßwänden.



Unterstützung für ein herzgesundes Leben

GUT ZU WISSEN!



Die Herzstiftung bietet online auf ihrer Website kostenlose Kochtipps und Rezepte aus der Mittelmeerküche an.

www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche

Ob Rauchstopp, gesunde Ernährung oder mehr Bewegung: Die ersten Schritte in ein herzgesundes Leben fallen mit Unterstützung von außen und praktischen Tipps leichter. Wir zeigen Ihnen, wo Sie sich informieren können.

Die Krankenkassen unterstützen Ihre Mitglieder bei einem gesunden Lebensstil: Auf der Homepage der meisten Kassen finden Sie über eine Suchfunktion zertifizierte Vorsorgekurse in Ihrer Nähe oder online. Die Kurse beschäftigen sich beispielsweise mit gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung und dem Rauchstopp. Aktuell bezuschussen viele Krankenkassen pro Jahr zwei Gesundheitskurse mit jeweils bis zu 75 Euro. Hierfür müssen Sie eine Teilnahmebescheinigung und einen Antrag auf Kostenerstattung einreichen.

Zusätzlich bieten viele Krankenkassen sogenannte Disease-Management-Programme (DMP) für Patienten mit chronischen Erkran-

kungen an. Im Rahmen dieser Gesundheitsprogramme lernen Betroffene, wie ein herzgesunder Alltag im Idealfall aussieht und was sie selbst dazu beitragen können. Fragen Sie Ihren Arzt, ob er am Gesundheitsprogramm Ihrer Krankenkasse teilnimmt.

In Bewegung kommen

Wer an einer Herzinsuffizienz leidet, sollte aktiv bleiben. Moderate Bewegung tut Körper und Geist gut und kann die Leistungsfähigkeit des Herzens verbessern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr geplantes Training. Er kann Ihnen sagen, welche Sportart am besten zu Ihrer Erkrankung passt. Generell sind Sportarten gut, die ohne großen Kraftaufwand auskommen, aber trotzdem viel Bewegung erfordern, wie:

- Walking
- Schwimmen
- Fahrradfahren
- Spaziergehen

GUT ZU WISSEN!



Sie müssen aber nicht unbedingt das Haus verlassen, um aktiv zu werden: Unser Bewegungsprogramm für Herzpatienten zeigt Ihnen, wie Sie zu Hause mit kleinen Hilfsmitteln in Bewegung kommen. Gehen Sie hierfür auf: www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/bewegungsvideo



Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Damit der Rauchstopp leichter fällt

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet auf ihrer Homepage kostenlose Infomaterialien zum Rauchstopp und zum Umgang mit Alkohol an. Sie sind digital abrufbar oder können nach Hause bestellt werden, wie beispielsweise das „rauchfrei“-Startpaket. Es enthält neben einer Broschüre auch einen Kalender mit praktischen Tipps für die ersten

100 Tage und kleinen Hilfsmitteln zur Ablenkung. Außerdem hat die BZgA ein Online-Ausstiegsprogramm im Angebot, das die Teilnehmer 21 Tage lang bei ihren ersten Schritten in ein rauchfreies Leben begleitet und unterstützt.

- www.bzga.de
- www.rauchfrei-info.de ❤️

LEICHT UND MEDITERRAN

Im Frühjahr werden die Tage länger und die Sonne lässt sich immer öfter blicken. Dazu passen leichte Gerichte, die Lust auf Urlaub machen.

LINGUINE MIT SCAMPI UND ZUCKERSCHOTEN

- 1 Scampi entdarmen, waschen, trocken tupfen. Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Olivenöl mit Kräutern und Knoblauch vermengen und Scampi darin 15 Minuten einlegen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen und je nach Größe dritteln oder halbieren.
- 3 Scampi in der Pfanne etwa zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Dafür die Öl-Kräuter-Mischung mitverwenden. Zuckerschoten und Zwiebelwürfel hinzufügen und alles auf dem ausgeschalteten Herd vier Minuten ziehen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Nudeln bissfest garen, abgießen und unter die Scampi-Zuckerschoten-Mischung heben. ♥

ZUTATEN

(für 4 Personen)



500g Scampi



250g Zuckerschoten



1 Zwiebel



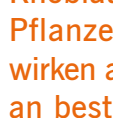
4 EL Olivenöl extra vergine



2 Knoblauchzehen



Zucker



2 EL gehackte Kräuter der Provence



500g Linguine

Eine Prise Salz, Pfeffer

GUT ZU WISSEN



Knoblauch enthält gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe, sogenannte Sulfide. Sie wirken antioxidativ und können das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, verringern.

EISENMANGEL BEI HERZSCHWÄCHE

Bis zu 75 Prozent der Patienten mit einer Herzinsuffizienz weisen einen Eisenmangel auf. Bei einer Herzinsuffizienz ist die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung über den Darm und die Freisetzung aus körpereigenen Speichern oft eingeschränkt. Ursache hierfür ist die chronische Entzündung im Körper von Patienten mit Herz-

insuffizienz. Betroffene sollten ihren Eisenwert daher im Rahmen von Routineuntersuchungen kontrollieren lassen. Aktuell untersuchen Ärzte der Universitätsmedizin Göttingen, ob die intravenöse Gabe (über eine Transfusion in das Blutgefäß) von Eisen den Verlauf einer Herzinsuffizienz positiv beeinflusst. ♥

auf- fallendes Gebaren (ugs.)	↓	vier- eckiger Behälter	↓	↓	griech. Vorsilbe: bei, da- neben	↓	Wild- pflieger	nichts Gutes	unsicher, zwei- feld	Jagd- gewehr	↓	↓	Präpo- sition	Alkaloid in Tee- blättern, Koffein	Trage- vor- richtung	↓	mäßig kalt
militä- risches Hinter- land	→						Bücher- samm- lung	→	↓					↓			↓
↖					Teil eines Tier- kleids		Plane- ten- umlauf- bahn	→					flam- mendes Feuer		Kfz.-Z.: Rhein- Sieg- Kreis	→	
Volks- stamm in Südafrika		ein Mö- bel- stück		Kamin- kehrer	→					Zapfen an Fußball- schuhen		geäu- ßertes Wunsch	→				
Abgabe an den Staat	→		5				See- otter		Him- mels- körper	10					6. König der Belgier bis 2013		
↖	7				eine Motor- art (Kw.)		ein Indo- germane	→	11				Knob- lauch (ugs.)		Kosmos, Uni- versum	→	2
alkoho- lisches Getränk	Stadt am Thürin- ger Wald		Südstaat der USA	→	9				Nadel- baum		Explo- sionsge- räscher	→					männ- liche Anrede
Scheren der Schafe	→						brit. Schausp. (Christopher) † 2015	→	Unglück, Leid, Kummer	→		6		eng- lischer Artikel		Aufguss- getränk	↓
↖	3		kurz für: in dem		instabil, schwach	→			8		engl. Fürwort: es		Truppen- spitze (franz.)	→			
weib- liches Rind		norweg. Schrift- steller † 1906	→	1				Mit- insasse, Sozius	→								
Süd- frucht	→						Längen- maß	→				4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Auflösung auf der letzten Seite

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
 Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
 redaktion.herzpost@novartis.com
 Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
 Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice: Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911-273 12 100*

Fax: 0911-273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de

* Mo. – Fr. von 08.00 bis 18.00 Uhr

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise: S. 1: Getty Images-skynesher

S. 5/7: Getty Images-Halfpoint

S. 6: Getty Images-DragonImages

S. 8/9: Content Fleet; S. 10: Getty Images-AzmanJaka

S. 12: Getty Images-South_agency; S. 13: Novartis

S. 14: Getty Images-Annabelle Breakey

Illustration: S. 3/4: Mara Brigis

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz
erfahren Sie unter:



**WWW.RATGEBER-
HERZINSUFFIZIENZ.DE**

Praxis-/Apothekenstempel: