

AKTIV LEBEN mit Vorhofflimmern

Für Patienten und Interessierte von Kardiologinnen und Kardiologen



Wissenstest:
Wie gut kennen
Sie sich mit
Vorhofflimmern
aus?
Seite 7

AUS DEM LEBEN

**Sport ist ein mächtiges
Werkzeug**

Seite 3

SCHWERPUNKT

**Fünf Dinge über Vorhofflimmern,
die jeder wissen sollte**

Seite 4

Liebe Leserinnen und Leser,



PROF. DR.
THOMAS DENEKE



PROF. DR. THOMAS
KLINGENHEBEN

Wie fühlt sich Vorhofflimmern an? Was passiert im Körper, wenn das Herz seinen Rhythmus verliert? Vorhofflimmern gilt in Deutschland als Volkskrankheit. Rund zwei Millionen Menschen leiden darunter – aber nur jeder Zweite erkennt die Warnzeichen. Die Symptome unterscheiden sich bei Vorhofflimmern stark. Die einen nehmen den erhöhten Herzschlag wahr – bis zu 160 Schläge pro Minute können auftreten – und reagieren mitunter panisch. Die anderen merken wenig bis gar nichts von der Herzrhythmusstörung. In jedem Fall sollte Vorhofflimmern behandelt werden, weil sonst das Risiko für einen Schlaganfall steigt. Auch kann Vorhofflimmern auf andere Herzerkrankungen hindeuten und sollte auf jeden Fall abgeklärt werden. Unser Anliegen ist es deshalb, mit diesem Beileger und auf Herzmedizin.de über Vorhofflimmern und dessen Symptome, Diagnose und Behandlungsoptionen, aber auch die Vorsorgemöglichkeiten zu informieren. Wir möchten Ihnen Informationen an die Hand geben, die Sie dabei unterstützen, selbst aktiv zu werden und Ihr Herz zu stärken. Sie selbst können nämlich einiges tun, um sich vor Vorhofflimmern zu schützen, das Herz zurück in den Takt zu bringen oder Rückfälle nach einer erfolgreichen Behandlung zu vermeiden. Darüber hinaus werden die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten bei Vorhofflimmern genau erklärt, damit Sie gemeinsam mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt individuell die richtige Entscheidung treffen können.

Auf unserem Portal finden Sie rund um die Uhr Antworten – zusammengestellt für Sie von den Expertinnen und Experten unserer Fachgesellschaft für Kardiologie.

Eine interessante Lektüre wünschen Ihnen

Prof. Dr. Thomas Deneke & Prof. Dr. Thomas Klingeneben

(Herausgeber für den Bereich Patienten & Interessierte auf Herzmedizin.de)



Herzmedizin.de und die Nationale Herz-Allianz stellen sich vor

Wer wir sind

Das Portal Herzmedizin.de ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK), des BNK (Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V.) und der HKM – Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH. Dort erhalten Patientinnen und Patienten sowie Interessierte Informationen zu Herzerkrankungen – leicht verständlich und aus erster Hand. Kardiologinnen und Kardiologen erweitern das Patientenwissen zu Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung. Dieses Anliegen ist ganz im Sinne der Nationalen Herz-Allianz, dem größten Bündnis verschiedener Fachgesellschaften wie der DGK und BNK sowie Patientenvertretung in Deutschland: Der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und die Therapie kardiologischer Krankheiten zu verbessern.



Zum Artikel:
Ein Läuferherz
aus dem Takt



Rein in die Sportschuhe und los geht's: Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, lebt nicht nur gesünder, sondern kann auch Herzkrankheiten vorbeugen. Sport ist ein mächtiges Werkzeug, um der Entstehung von Vorhofflimmern entgegenzuwirken, sagt auch Dr. Pascal Bauer, Oberarzt am Universitätsklinikum Gießen und unter anderem Leiter der Sportkardiologie.

Zum einen beeinflusst Sport die wichtigsten Risikofaktoren für Vorhofflimmern wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes mellitus. „Zum anderen erkranken körperlich fitte Erwachsene deutlich seltener an Vorhofflimmern.“ Das zeigt auch eine Studie aus Taiwan. Forschende der Nationalen Yang Ming Chiao Tung Universität haben untersucht, welchen Einfluss Bewegung auf

das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat. Das Ergebnis: Je mehr Bewegung, desto besser die Prognose, nicht an Vorhofflimmern zu erkranken. Mehr noch: Erwachsene, die regelmäßig körperlich aktiv sind, haben außerdem ein deutlich geringeres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Warum? Laut den Forschenden kann Sport dazu beitragen, nicht nur die Funktion des Herzens zu verbessern, sondern auch Entzündungen im Körper zu reduzieren. Sie sind ebenfalls häufig Auslöser für Herzkrankheiten. Grund genug, am Ball zu bleiben – und seinem Herzen Gutes zu tun.



Mehr zur Studie lesen
Sie hier

QR-Code scannen: So gelangen Sie direkt zum jeweiligen Artikel auf [herzmedizin.de](https://www.herzmedizin.de)



1 Kamera-App in Smartphone oder Tablet öffnen und auf den QR-Code richten. Gerät so halten, das der QR-Code vollständig im Kamerafenster erscheint. Gerät erkennt und scannt automatisch den QR-Code.



2 Gerät zeigt im Kamerafenster einen Link zur verknüpften Internetseite an. Einfach daraufklicken, um die Seite zu öffnen und direkt zum Artikel zu gelangen.

FÜNF DINGE ÜBER VORHOFFLIMMERN, DIE JEDER WISSEN SOLLTE

1

Was ist Vorhofflimmern?

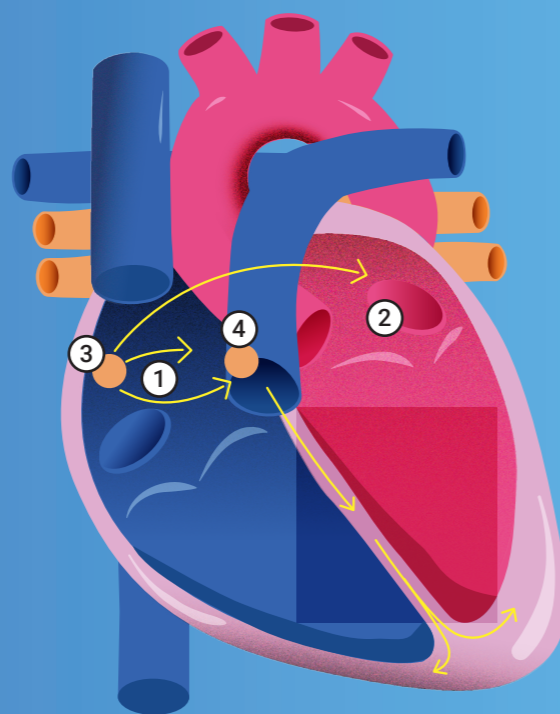
Der Sinusknoten (3) ist der Schrittmacher des Herzens und bestimmt den Rhythmus, in dem sich der Herzmuskel zusammenzieht, um das Blut in Körper- und Lungenkreislauf zu befördern. Er sendet dazu elektrische Impulse, die sich zunächst über die Vorhöfe (1 u. 2) und daraufhin die Herzkammern ausbreiten. Bei Vorhofflimmern besteht ein komplettes elektrisches Chaos und die Vorhöfe ziehen sich unregelmäßig zusammen – sie „flimmern“.

2

Weshalb ist Vorhofflimmern gefährlich?

Menschen mit Vorhofflimmern haben ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Im linken Vorhof (2) kann es zu Blutgerinnseln kommen, die ins Gehirn gespült werden, dort die Gefäße verstopfen und den Blutkreislauf unterbrechen. Vorhofflimmern steht außerdem im Zusammenhang mit der koronaren Herzkrankheit (KHK) und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesundes Herz



- 1 Rechter Vorhof 3 Sinusknoten
2 Linker Vorhof 4 AV-Knoten (Atrioventrikularknoten)



PROF. DR. MED. CHRISTIAN MEYER, M.A.
Chefarzt der Klinik für Kardiologie
am Evangelischen Krankenhaus
Düsseldorf



Finden Sie hier alle Artikel zum **Schwerpunktthema Vorhofflimmern**

3

Welche Unterschiede gibt es zwischen Männern und Frauen?

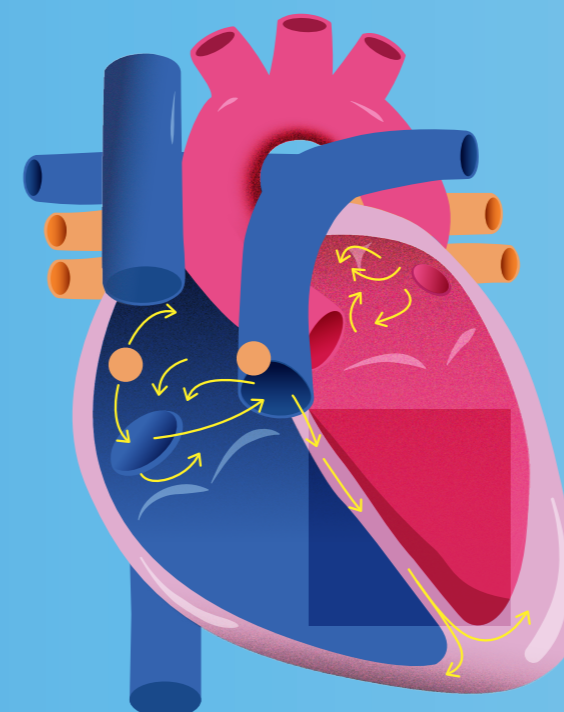
Während die Zahl der Neuerkrankungen bei Männern ab dem 50. Lebensjahr stark ansteigt, erkranken Frauen im Schnitt erst zehn Jahre später an Vorhofflimmern. Bei Männern liegt als Begleiterkrankung häufig eine koronare Herzkrankheit (KHK) vor, während Frauen eher an Herzklappenerkrankungen oder Herzschwäche leiden. Frauen haben ein etwa doppelt so hohes Risiko, infolge des Vorhofflimmerns einen Schlaganfall zu erleiden.

4

Wie viel Sport ist bei Vorhofflimmern gesund?

Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern profitieren sehr von sportlicher Aktivität. Mäßiges Ausdauertraining (20 bis 30 Minuten) wie zügiges Gehen, Radfahren oder Walken an mehreren Tagen pro Woche kann das Risiko erneuter Anfälle um mehr als ein Drittel senken. Kontrolliertes Krafttraining befähigt zu einer selbstständigen Bewältigung des Alltags und beugt Stürzen vor.

Herz mit Vorhofflimmern



5

Wie sicher kann meine Smartwatch Vorhofflimmern erkennen?

Smartwatches, welche den Herzrhythmus erfassen, können auch Rhythmusstörungen erkennen. Die Messungen von medizinisch zugelassenen Smartwatches sind sehr genau – ihre Zuverlässigkeit liegt bei 90 Prozent –, insbesondere wenn auch EKG-Funktionen integriert sind. Auch Apps für das Smartphone können den Herzrhythmus mithilfe der Pulswellen ermitteln. Solche digitalen Helfer können Hinweise auf Vorhofflimmern geben und es dokumentieren.

Katheterablation bei Vorhofflimmern

STÖRFEUER IM HERZ LÖSCHEN

Reizleitung bei normalem Herzrhythmus

Reizleitung bei Vorhofflimmern

Von der
DGK zertifizierte
Vorhofflimmer-
Zentren:
So finden Sie
die richtige
Klinik



Nicht immer reichen Lebensstiländerungen und Medikamente aus, um ein Vorhofflimmern zu behandeln. Speziell geschulte Kardiologinnen und Kardiologen führen dann eine Katheterablation durch, um den normalen Herzrhythmus wiederherzustellen. Was dabei passiert – und wie Sie die richtige Klinik dafür finden –, lesen Sie hier.

Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Herzrhythmusstörungen weltweit. Bei dieser Erkrankung ist die Ausbreitung von elektrischen Impulsen im Herzen gestört. Weil es in den Herzvorhöfen immer wieder zu Fehlzündungen kommt, wird der Pulsschlag chaotisch und das Herz pumpt nicht mehr richtig: Sein Rhythmus ist zu schnell und unregelmäßig. Je nach Schwere des Vorhofflimmerns kann es mit oder ohne Beschwerden auftreten. Dennoch sollte die Erkrankung immer zu weiteren Untersuchungen führen und behandelt werden, weil sie das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte erhöht.

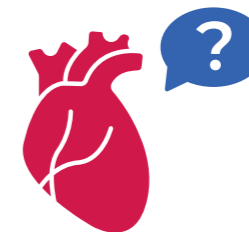
Mit einem minimalinvasiven Eingriff, der Katheterablation, lassen sich solche Herzrhythmusstörungen sehr gut behandeln, auch wenn zum Beispiel Medikamente nicht ausreichend wirken oder nicht gut vertragen werden. „Mit ganz dünnen Kathetern, die nicht dicker sind als eine Kugelschreibermine, veröden wir ganz gezielt die Stellen im Herzen, die diese Rhythmusstörungen auslösen“, erklärt Prof. Dr. Thomas Deneke, Chefarzt am Klinikum Nürnberg. Er leitet die Klinik für Rhythmologie, eines der ersten zertifizierten Vorhofflimmer-Zentren in Deutschland. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) vergibt dieses Zertifikat nur an Kliniken, die die höchsten Ansprüche an Behandlungsqualität und -sicherheit erfüllen. Aktuell gibt es 82 solcher ausgezeichneten Zentren deutschlandweit.



PROF. DR. THOMAS DENEKE

Chefarzt der Rhythmologie
am Klinikum Nürnberg

Lesen Sie hier weiter: **Ablation: Die richtige Klinik finden – zertifizierte Vorhofflimmer-Zentren** und finden Sie ein zertifiziertes Vorhofflimmer-Zentrum in Ihrer Nähe



Vorhofflimmern erhöht das Herzinfarktrisiko

TESTEN SIE JETZT IHRE HERZGESUNDHEIT

Ist Vorhofflimmern eigentlich immer symptomatisch? Und müssen Menschen mit Vorhofflimmern auf Sport verzichten? Testen Sie Ihr Wissen: Beantworten Sie auf Herzmedizin.de in zehn Minuten ein paar Fragen und ermitteln Sie, wie gut Sie sich mit der Herzkrankheit auskennen.



Machen Sie Ihren Herz-
gesundheitstest hier

Turbulenzen im Herz

Herz-Spezialisten informieren Patienten und Interessierte über den unregelmäßigen Herzschlag – Was tun bei Vorhofflimmern?



Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung

Grat fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



Lesen Sie hier weiter: **Katheterablation: So wird der Herzrhythmus korrigiert**

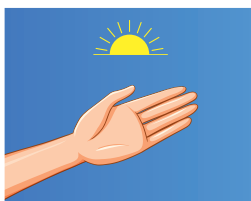




RICHTIG PULS MESSEN – DAS HERZ SCHÜTZEN

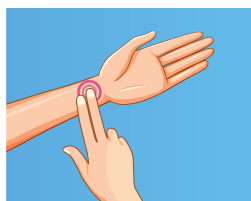
Die einfachste Methode, für Ihre Herzgesundheit zu sorgen: morgens regelmäßig den Ruhepuls abtasten. Auffälligkeiten wie ein schneller Herzschlag können ein Hinweis für Vorhofflimmern oder andere Erkrankungen sein. Wie Sie Ihren Puls richtig tasten:

1



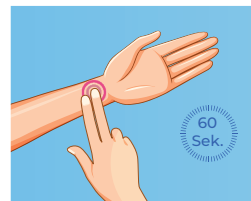
Am besten gelingt die Pulsmessung am Handgelenk. Der ideale Zeitpunkt ist morgens nach dem Aufwachen in liegender oder sitzender Position.

2



Zeige- und Mittelfinger unterhalb des Daumenballens auf die Innenseite des Handgelenks legen. Leichten Druck dabei ausüben, bis der Puls spürbar ist.

3



Die Anzahl der Schläge für 60 Sekunden zählen. Oder: 30 Sekunden zählen und das Ergebnis mit zwei multiplizieren. Für aussagekräftige Werte mindestens drei Mal messen und daraus den Durchschnitt berechnen. So erhalten Sie einen aussagekräftigen Wert.

Übersicht: Normale Ruhepuls-Werte

Personengruppe	Normwerte für den Ruhepuls (Schläge pro Minute)
Neugeborene und Babys	120 bis 140
Kleinkinder	100 bis 120
Kinder und Jugendliche	80 bis 100
Erwachsene	60 bis 80



PROF. DR. FELIX MAHFOUD
Chefarzt der Klinik für Kardiologie
am Universitätsspital Basel



Lesen Sie hier weiter: **Was der Puls über das Herz verrät**



Im Video der Deutschen Herzstiftung sehen Sie, wie der Puls richtig gemessen wird

IMPRESSUM:

Herausgeberin: HKM – Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH, Grafenberger Allee 100, 40237 Düsseldorf; www.herzmedizin.de;

Redaktion (Ltg.): Romy Martínez, V.i.S.d.P.; **Redaktion:** Julia Böhme, Amina Linke; **Layout:** Serviceplan Editors GmbH;

Druck: Wecom Gesellschaft für Kommunikation mbh & Co. KG; **Bildnachweise** (von oben nach unten und von links nach rechts): **Titelbild:** iStock / PeopleImages | **S. 2:** Fotostudio Claudia Löwinger; privat | **S. 3:** iStock / Pavel1964 |

S. 4: privat | **S. 6:** iStock / Aleksandr Zyablitskiy; Fotostudio Claudia Löwinger | **S. 8:** Armin Schweitzer, Universität des Saarlandes