

Stolpert und rast Ihr Herz?

# Vorhofflimmern: Gerät das Herz aus dem Takt, gilt es zu handeln!

Das Herz ist unser Motor des Lebens. Es schlägt 114.000-mal in 24 Stunden. Manchmal kann es unregelmäßig schlagen, was sich oft als Herzstolpern bemerkbar macht. Oder es rast mit bis zu 160 Schlägen pro Minute.

Tückisch ist: Nicht immer nehmen wir eine Unregelmäßigkeit unseres Herzschlages (Extrasystole) wahr. Bleibt diese aber bestehen, sollte man unbedingt seinen Arzt aufsuchen. Er kann mit einem EKG klären, ob Vorhofflimmern vorliegt. Bleibt Vorhofflimmern unbemerkt und somit unbehandelt, drohen Schlaganfall und Herzschwäche.

## Was ist Vorhofflimmern und sind Sie gefährdet?

Über 1,8 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Vorhofflimmern: Das Herz ist völlig außer Takt – chaotisch folgen die Herzschläge aufeinander. Das Herz rast mit einem Puls von bis zu 160 Schlägen pro Minute, selten sogar noch schneller. Extrasystolen haben viele sicher schon mal nach einer schlaflosen Nacht oder anhaltend starkem Stress als Herzstolpern oder Aussetzer des Herzschlages erlebt. Oft ist es ein langer Weg bis zur gesicherten Diagnose. Die Abklärung durch einen Kardiologen ist unerlässlich.

## Warum kann Vorhofflimmern gefährlich werden?

Unbehandelt kann Vorhofflimmern lebensgefährlich werden. Wegen des unregelmäßigen Herzschlages können sich im Herzvorhof Blutgerinnsel bilden. Werden diese ausgeschwemmt und wandern mit dem Blutstrom in den Kopf, verstopfen sie ein Hirngefäß: Schlaganfall!

**Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand und achten Sie auf:**

### ➤ Die Risikofaktoren

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Diabetes, Übergewicht, eine Herzklappenerkrankung, Herzschwäche oder obstruktives Schlafapnoesyndrom. Auch steigt das Risiko für Vorhofflimmern mit dem Alter. Daher sollte man ab dem 60. Lebensjahr bei jedem Arztbesuch seinen Puls kontrollieren lassen.

### ➤ Die Signale des Körpers

Warnzeichen für Vorhofflimmern wie Herzstolpern und Herzschlag bis zum Hals, Herzrasen, Druckgefühl im Brustkorb, Angst, Luftnot, Schweißausbruch, Schwindelgefühl oder kurzzeitige Bewusstlosigkeit können Anzeichen dafür sein, dass es sich um Vorhofflimmern handelt. Bei diesen Symptomen unbedingt zum Arzt!

### ➤ Die beste Vorsorge: Gesunder Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil ist die beste Vorsorge gegen die Risikofaktoren von Vorhofflimmern z. B. durch Verzicht auf Rauchen, Ausdauerbewegung, Reduktion von Übergewicht, ausreichend Schlaf und herzgesunde Ernährung. Probieren Sie die Mittelmeerküche, wie sie die Herzstiftung propagiert. Stress kann u. a. mit Entspannungstechniken oder Yoga entgegengewirkt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Anzeichen einer Taktstörung bemerken. Warten Sie nicht zu lange.

➤ Informationen zu Ursachen, Diagnose und Therapie von Vorhofflimmern und zur gerinnungshemmenden Therapie bei Vorhofflimmern finden Sie in dem neuen Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“.

Der 136-seitige Band der Deutschen Herzstiftung wurde von Herzspezialisten verfasst und ist kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 erhältlich.

Für weitere Informationen rund um die Herzgesundheit besuchen Sie unsere Internetseite: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

