

# Weltherztag

Ein Artikel der Deutschen Herzstiftung



Am 29. September findet alljährlich der Weltherztag statt. In diesem Jahr stehen Herzrhythmusstörungen im Fokus unserer Aktivitäten.

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e. V. vertreten. an. Der diesjährige Slogan der WHF „Use Heart to Connect“ soll dazu anregen, digitale Technologien wie Wearables (z. B. Smartwatches), Gesundheits-Apps oder Telehealth für Herz und Kreislauf zu nutzen, um so Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht einzudämmen.

USE ♥ TO  
CONNECT  
EVERY ♥

#HealthForAll

## Werden Sie zum Herzenshelden!

Jeder kann sich vornehmen, gesünder zu essen, seinen Alltag bewegt und aktiv zu gestalten, schädlichen Stress einzudämmen und nicht zu rauchen. Als medizinische Fachkraft, egal ob im Betrieb, in einer Klinik oder in einer Behörde, gilt es mit gutem Beispiel voranzugehen, seine Patienten über den positiven Einfluss eines gesunden Lebensstils aufzuklären und Gesundheitsaktionen zu veranstalten. Auch Politiker können durch neue Initiativen einen wichtigen Beitrag zur Herzgesundheit leisten. Gern unterstützen wir jeden Interessierten mit unseren Infoangeboten. Getreu dem Motto „Be a Heart Hero“ geben wir Ihnen unser Versprechen, weiterhin intensiv Aufklärungsarbeit zu leisten und Präventionsprojekte auszuweiten. Wir würden uns freuen, wenn Sie im Gegenzug das Thema Herzgesundheit in Ihrem beruflichen Umfeld oder auch zu Hause mit Ihrer Familie und im Freundeskreis selbst in die Hand nehmen.

## Nicht nur lästiges Herzstolpern: Was man über Vorhofflimmern wissen muss

**Tückische Volkskrankheit: Bleibt Vorhofflimmern unerkannt, drohen Schlaganfall und Herzkomplikationen. Herzstiftungs-Experten zeigen zum Weltherztag, worauf es bei der Risikovorsorge ankommt.**

**(Frankfurt a. M., 23. September 2021)** Herzrhythmusstörungen sind für Betroffene meist mit Ängsten und hohem Leidensdruck verbunden. Das Tückische an Rhythmusstörungen: Je nach Ursache, Ursprung im Herzen und Schweregrad, können sie entweder harmlos oder akut lebensbedrohlich, sogar tödlich sein. Vorhofflimmern, die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung mit ca. 1,8 Millionen Betroffenen in Deutschland, kann gerade beim ersten Anfall auch Angst machen und Panik auslösen, wenn das Herzstolpern plötzlich einsetzt und es zu heftigen Schlägen bis in den Hals hinauf, Druckgefühl im Brustkorb und Luftnot kommt. Das Herz schlägt dann meistens völlig unregelmäßig und schnell mit einem Puls von bis zu 160 Schlägen pro Minute. „Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die manchmal aber auch ohne größere Symptome auftritt. Unbemerkt und unbehandelt kann Vorhofflimmern zur lebensbedrohlichen Gefahr bis hin zu Herzschwäche und Schlaganfall werden“, warnt Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, anlässlich des Weltherztags. Über Ursachen, Diagnose und Therapie von Herzrhythmusstörungen informiert deshalb die Herzstiftung mit nützlichen Ratgeber-Infos und dem neuen Herzstiftungs-Podcast „imPULS. Wissen für Ihre Gesundheit“ unter [www.herzstiftung.de/weltherztag](http://www.herzstiftung.de/weltherztag) „Mit Hilfe der Pulsmessung beim Arztbesuch, in der Apotheke oder einfach zu Hause, lässt sich ganz leicht ein unregelmäßiger Herzschlag feststellen und lassen sich somit ein Schlaganfall und andere Herz-Komplikationen aufgrund von unentdecktem Vorhofflimmern verhindern. Genau dafür sensibilisieren wir“, betont Voigtländer. Infos zur Pulsmessung unter [www.herzstiftung.de/puls-messen](http://www.herzstiftung.de/puls-messen)

### Risiko für Vorhofflimmern steigt mit Alter und Begleiterkrankungen

In Deutschland ist Vorhofflimmern für 20 bis 30 % der ischämischen Schlaganfälle und Fälle von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) verantwortlich. Vorhofflimmern kommt bei Personen

über 60 Jahre und bei Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck gehäuft vor. Bluthochdruck liegt bei zirka 60 % aller Patienten mit Vorhofflimmern vor. „Besonders diese Personen sollten regelmäßig ihren Blutdruck und Puls messen, um dadurch unbemerktes Vorhofflimmern zu vermeiden“, rät Voigtländer, der als Kardiologe und Intensivmediziner am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt a. M. tätig ist. Das Risiko für einen Schlaganfall durch Vorhofflimmern steigt mit dem Lebensalter und mit zusätzlichen Erkrankungen. Neben Bluthochdruck fallen darunter insbesondere die koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) und Fettleibigkeit/Übergewicht. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt besonders Herzkranken und Senioren ab 60, bei Routinekontrollen beim Arzt ihren Herzschlag mittels Pulsmessung prüfen zu lassen. Eine Hilfe können auch „Wearables“ oder „Smartwatches“ mit Pulsmess- und EKG-Funktion oder Apps fürs Smartphone mit diesen Funktionen sein. „Die EKG-Dokumentation durch die Wearables sollte allerdings unbedingt durch den Arzt beurteilt werden, um die richtige Diagnose zu stellen“, gibt der Herzstiftungs-Vorstand zu bedenken. Infos unter: [www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten](http://www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten)

### **Bei diesen Beschwerden zum Arzt**

Vorhofflimmern wird durch elektrische Fehlreize im Reizleistungssystem des Herzens ausgelöst, deren Ursprung meist in den Lungenvenen liegt. Diese münden in den linken Vorhof. Wegen des unregelmäßigen Herzschlags ziehen sich Herzkammern und Herzvorhöfe nicht mehr koordiniert zusammen: die Vorhöfe zucken rasch und unkoordiniert, wodurch sich Blutgerinnsel in einer Ausbuchtung des Vorhofs bilden können. Werden diese ausgeschwemmt und gelangen über Arterien mit dem Blutstrom in den Kopf, verstopfen sie möglicherweise ein Hirngefäß („arterielle Embolie“): ein Schlaganfall ist die Folge. Auf welche Symptome sollte man achten? Dauert das Vorhofflimmern mehrere Stunden oder Tage, spüren Betroffene häufig eine allgemeine Leistungsschwäche. Für manche Patientinnen und Patienten sind die Beschwerden sehr beunruhigend. Herzstolpern und Herzrasen sind oft verbunden mit

- innerer Unruhe und Angst
- einer Neigung zu schwitzen
- Atemnot
- Leistungsschwäche
- Schwindelattacken
- Brustschmerzen
- kurzzeitige Bewusstlosigkeit

Bei Herzpatienten, deren angeschlagenes Herz die Rhythmusstörung schlechter verträgt, sind Atemnot, Brustschmerzen und Schwindel besonders häufig. „Bei diesen Symptomen sollte man sofort den Arzt aufsuchen!“, warnt der Rhythmologe Prof. Dr. med. Andreas Götte vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung, Leiter der Kardiologie am St. Vincenz-Krankenhaus in Paderborn. „Der Arzt kann mit einem EKG, Langzeit-EKG oder Ereignis-Rekorder klären, ob das Herzstolpern nur eine harmlose Unregelmäßigkeit des Herzschlags ist oder ob Vorhofflimmern vorliegt.“

(<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/weltherztag2021-vorhofflimmern>)