



VORHOFFLIMMERN ERNST NEHMEN

Herzrasen und Herzstolpern - in Deutschland leiden rund 1,8 Millionen Menschen an Vorhofflimmern. Nicht alle Betroffenen spüren ihren chaotischen Herzschlag. Bei jedem zweiten Betroffenen tritt Vorhofflimmern ohne Beschwerden auf. Dabei ist eine Behandlung sehr wichtig, um das Schlaganfallrisiko zu senken.

Normalerweise spüren wir unseren Herzschlag nicht. Nehmen wir einen sehr schnellen, unregelmäßigen Herzschlag wahr, ist dies ein Zeichen für Vorhofflimmern. Manchmal verschwinden die Symptome nach Stunden oder Tagen wieder. Dennoch sollten Betroffene ihr Herz untersuchen lassen, denn unbehandelt entwickelt sich auch ein kurzfristiges Herzstolpern zu dauerhaftem Vorhofflimmern.

Mit dem Alter steigt das Risiko an Vorhofflimmern zu erkranken. Die Gefahr: Bei der Hälfte der Betroffenen tritt der unregelmäßige Herzschlag ohne Beschwerden auf und bleibt unbemerkt. Ausgerechnet ältere Menschen haben oft keine Symptome. Die Herzrhythmusstörung ist

dennoch gefährlich, denn sie begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln, die einen Schlaganfall oder Herzinfarkt auslösen.

Bluthochdruck – Ursache Nr. 1

Die häufigsten Ursachen für die Entstehung von Vorhofflimmern ist neben dem hohen Alter vor allem Bluthochdruck und die koronare Herzkrankheit. Bei dieser Herzerkrankung bilden sich Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen. Verschließt sich ein Gefäß komplett, kommt es zum Herzinfarkt. Rund 20 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern leiden an einer koronaren Herzkrankheit. Es gibt eine Reihe weiterer Krankheiten, die als Ursachen für Vorhofflimmern

in Frage kommen:

- Herzklappenfehler
- Herzmuskelschwäche
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schlafapnoe
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Diabetes mellitus
- Übergewicht

Warum flimmert das Herz?

Bei einem gesunden Herzen unterstützen die Vorhöfe die Arbeit der Herzkammern. Zunächst ziehen sich die beiden Vorhöfe zusammen, das Blut strömt in die Herzkammern. Dann ziehen sich auch die beiden Herzkammern zusammen und pumpen das Blut in den Lungen- beziehungsweise Körperkreislauf. Gesteuert wird dieser Prozess durch elektrische Impulse. Mit zunehmendem Alter oder durch verschiedene Vorerkrankungen kann dieser Prozess gestört werden, sodass unkoordinierte elektrische Impulse entstehen - das Herz flimmert nur noch, anstatt sich koordiniert zusammenzuziehen.

Alkohol und Stress

Übermäßiger oder regelmäßiger Alkoholkonsum stört den Mineralstoffhaushalt und kann auch bei jungen Menschen Vorhofflimmern auslösen (sog. „holiday heart Syndrom“). Ein weiterer Auslöser für Herzrhythmusstörungen ist Stress. Psychische Belastungen sind zwar selten alleinige Ursache für Vorhofflimmern, können aber mit weiteren Risikofaktoren das Herzstolpern auslösen oder verstärken.



Dauert das Herzflimmern mehrere Stunden oder Tage, spüren Betroffene häufig eine allgemeine Leistungsschwäche. Außerdem können diese Beschwerden entstehen bei:

- Unruhe und Angst
- Luftnot
- Schwächegefühl
- Schwindel
- Brustschmerzen
- kurzzeitige Bewusstlosigkeit

Puls messen

Beim Vorhofflimmern schlägt das Herz im Ruhezustand oft mit über 100 Schlägen pro Minute. Das lässt sich durch eine einfache Messung am Handgelenk oder mit einem Blutdruckmessgerät überprüfen. Setzen Sie sich dazu fünf Minuten ruhig hin. Erst dann ertasten Sie Ihren Puls am Handgelenk, zählen die Schläge über 60 Sekunden lang.

Vorhofflimmern behandeln

Zur Behandlung von Vorhofflimmern stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Welche Therapie sinnvoll ist, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt besprechen. Die Behandlung von Vorhofflimmern verfolgt mehrere Ziele:

- Linderung der Beschwerden.
- Da Vorhofflimmern das Schlaganfallrisiko deutlich erhöht, ist die medikamentöse Behandlung auch erforderlich, wenn Betroffene keine Beschwerden haben.
- Steigerung der Belastbarkeit, denn bei Vorhofflimmern ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Schlaganfallrisiko

Vorhofflimmern erhöht das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. In Deutschland ist diese Herzrhythmusstörung jährlich für mindestens 20 Prozent aller Schlaganfälle verantwortlich.

Wenn sich die Vorhöfe nicht mehr geordnet zusammenziehen, sinkt der Blutfluss in den Vorhöfen und das Blut kann gerinnen. Es kann ein Thrombus (Blutpfropf) entstehen, der in den Blutkreislauf gespült wird und in den sehr kleinen Hirngefäßen stecken bleibt (Embolie). Es kommt zu einer plötzlichen Unterbrechung des Blutflusses im Gehirn - einem Schlaganfall! Wenn der Blutfluss nicht schnellstmöglich wieder hergestellt wird, sterben Gehirnzellen ab.

Ein Großteil der Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern leidet unter Bluthochdruck oder einer Herzerkrankung. Es ist daher wichtig, die Grunderkrankung zu behandeln. So sollte zum Beispiel der Blutdruck auf normale Werte gesenkt werden.

Zeigen die Medikamente keine Wirkung auf das Herzflimmern, verspricht in vielen Fällen die sogenannte Katheterablation einen Erfolg. Bei dieser Therapie werden Herzzellen mittels Hochfrequenzstrom oder Kälte verödet. Dazu führt der Kardiologe über die Leistenvene einen millimeterdünnen Schlauch (Katheter) in das Herz und verödet gezielt die Herzzellen, die das Vorhofflimmern auslösen.

Das können Sie selbst für ihr Herz tun!

Sport kann das Risiko reduzieren, dass erneute Attacken von Vorhofflimmern auftreten. Entscheidend ist das richtige Training, das

Betroffene immer mit ihrem behandelnden Arzt besprechen sollten. Bei einem Belastungstest ermittelt der Mediziner die optimale Herzfrequenz für das Ausdauertraining. Wichtig zu wissen: Besonders Hochleistungssportler haben ein um bis zu achtfach höheres Risiko eine Episode von Vorhofflimmern zu erleben. Während der Körper mit kurzfristigem Stress umgehen kann, begünstigt dauerhafte Anspannung die Entstehung von Vorhofflimmern. Finden Sie den Auslöser für Ihre Dauerbelastung. Gezielte Entspannungstechniken helfen Stress abzubauen. Bei der progressiven Muskelentspannung wird der Wechsel von Anspannung und Entspannung geübt – ein Training für den Alltag. Auch Yoga oder Autogenes Training können helfen. ●

Autorin: Verena Nittka

Quellen:

Deutsche Herzstiftung: <https://hausarzt.link/t8jyn>
Kompetenznetz Vorhofflimmern:
<https://hausarzt.link/xVIE7>

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

Weitergabe an Patienten ist ausdrücklich erwünscht!