

Wenn der Puls aus dem Takt gerät

### **Verbreitete Herzrhythmusstörung: Vorhofflimmern**

**MÜNCHEN, 27.02.24** Vorhofflimmern ist eine immer noch häufig unterschätzte Erkrankung des Herzens mit einer wachsenden Anzahl Betroffener. In Deutschland leiden ca. 2,5 % der Bevölkerung im mittleren Alter darunter. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine Erkrankung.

### **Der „normale“ Puls hat eine große Bandbreite**

Bei einem herzgesunden Menschen schlägt das Herz 60 bis 90 mal in der Minute. Bei Senioren ist ein Wert von 70-90 normal. Trainierte Sportler können hingegen einen deutlich niedrigeren Puls von 30-40 haben. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle. So haben Frauen im Vergleich zu Männern eine etwas höhere Pulsfrequenz. Leichte Abweichungen von diesen Normalwerten sind bei einem ansonsten herzgesunden Menschen, der keine Beschwerden aufweist, unbedenklich. Beim Vorhofflimmern als der häufigsten Herzrhythmusstörung hingegen schlägt das Herz oft ca. 120 bis 160 mal pro Minute.

### **Ein Gefühl von Herzrasen – wann muss ich zum Arzt?**

Fast jeder hat es schon einmal erlebt: das Gefühl, dass das Herz rast oder auch mal stolpert. Wichtig ist, diese Symptome zu beobachten. Einzelne Herzstolperer sind in der Regel harmlos. Kommt es hingegen zu Beschwerden wie Schwindel, Schwäche oder Luftknappheit, sollte ein anhaltendes Herzrasen oder -stolpern vom Arzt abgeklärt werden. Denn diese Symptome treten auch bei Vorhofflimmern auf. Im ersten Schritt hilft es, seinen Puls über einen längeren Zeitraum gleich in der Früh zu messen: Dafür legt man Zeige- und Mittelfinger fest auf die Ader am Handgelenk. Spürt man den Puls deutlich, zählt man die Herzschläge pro Minute. Ist der Puls dauerhaft erhöht, sollte man im nächsten Schritt vom Haus- oder Facharzt ein EKG schreiben lassen. Liegt eine Herzrhythmusstörung vor, gibt oft das EKG darüber Aufschluss.

### **Was geschieht bei Vorhofflimmern im Herzen?**

Beim Vorhofflimmern kommt es zu einer chaotischen und schnellen Ausbreitung von elektrischen Impulsen in der Vorkammer des Herzens. Es entsteht eine Art „elektrisches Gewitter“ im Reizleitungssystem des Herzens. Vorhöfe und Herzkammern pumpen dann nicht mehr im abgestimmten Rhythmus. In der Folge nimmt die Leistung des Herzens ab – es wird weniger Blut durch den Körper gepumpt und der Körper damit insgesamt schlechter versorgt. Typische Symptome sind neben dem genannten Herzrasen und -klopfen ein Druck- und Engegefühl in der Brust und Atemnot. Doch nicht jeder Betroffene verspürt überhaupt Symptome, was die Krankheit gefährlich machen kann: Bleibt Vorhofflimmern unbehandelt, kann es weitere Folgen nach sich ziehen. Vor allem steigt das Risiko für einen Schlaganfall durch die Bildung von Blutgerinnseln in den Vorhöfen.

### **Welche Therapie bei Vorhofflimmern?**

Die Therapie von Vorhofflimmern als häufige und leider auch häufig wiederkehrende Herzrhythmusstörung ist langfristig ausgerichtet. Neben der medikamentösen Therapie mit Antiarrhythmika zur Regulierung der Herzfrequenz und des Herzrhythmus sowie Antikoagulanzen zur Vorbeugung von Blutgerinnseln kommen Verfahren wie die Katheterablation in Betracht. Diese ist ein minimalinvasives Verfahren, bei dem gezielt Gewebebereiche des Herzmuskels mithilfe von Hitze oder Kälte verödet werden, um die elektrische Aktivität zu normalisieren.

### **Ein herzgesunder Lebensstil beugt Bluthochdruck und damit auch Herzrhythmusstörungen vor**

Ganz wichtig ist eine Anpassung auf einen herzgesunden Lebensstil. Wer sich vorwiegend mit mediterraner Kost (viel Gemüse, Obst, Fisch, wenig Fleisch und stark verarbeitete Lebensmittel) ernährt, sich viel bewegt, nicht raucht und auf sein Gewicht achtet, senkt nicht nur das Risiko für Gefäßverkalkung, sondern eben auch für Vorhofflimmern und dessen Folgen. Denn wer sich an einen herzgesunden Lebensstil hält, senkt das Risiko für Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, einer der Hauptursachen für die Entstehung von Vorhofflimmern.

### **Über den BNK e. V.**

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.400 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter [www.bnk.de](http://www.bnk.de).

### **Ansprechpartner für die Presse:**

#### **Pressesprecher**

BNK e. V.  
Dr. med. Heribert Brück  
Tenholter Str. 43a  
41812 Erkelenz  
Tel.: 02431.20 50  
Fax: 02431.76 00 3  
E-Mail: [presse@bnk.de](mailto:presse@bnk.de)

#### **Pressebüro**

Imke Salzmann  
Tel.: 0173-94 92 523  
E-Mail: [pressebuero@bnk.de](mailto:pressebuero@bnk.de)