



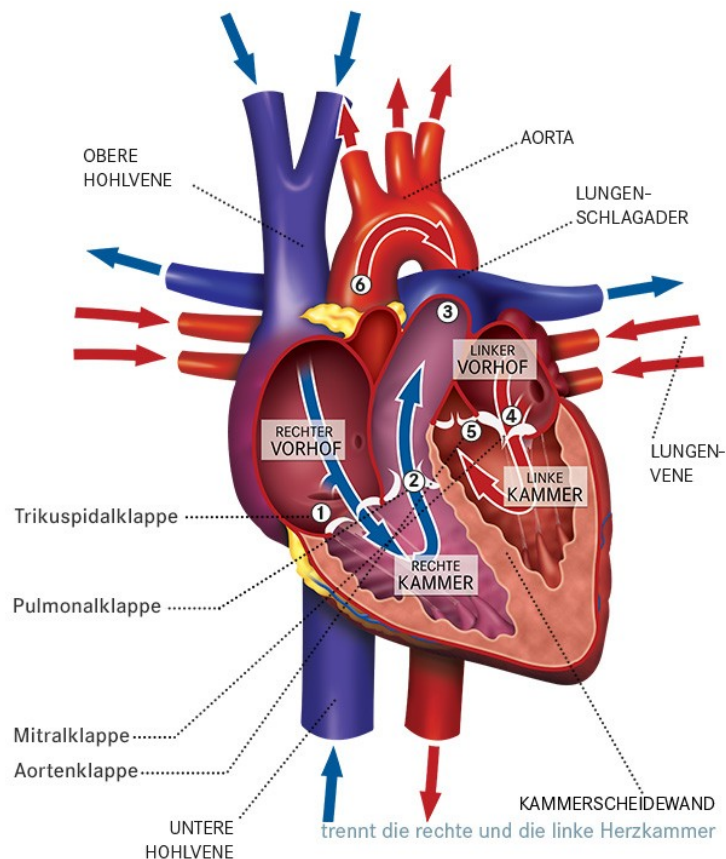
Patienteninformationsblatt: Vorhofflimmern (medizinisch: atriale Fibrillation/Arrhythmia absoluta)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde **Vorhofflimmern** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

- Was ist Vorhofflimmern und wie entsteht es?
 - o Wie funktioniert eigentlich der Herzschlag?

Das Herz ist der **Motor** unseres Blutkreislaufs. Es sitzt links im Brustkorb und besteht aus vier verschiedenen **Herzhöhlen**: zwei Vorhöfen und zwei Kammern. Die Herzhöhlen sind durch Trennwände unterteilt und über Herzklappen miteinander verbunden.



Bildquelle: http://knhi.de/patients/wie-das-herz-funktioniert/herzgrafik_web/



Die Hohlvenen sammeln das verbrauchte, sauerstoffarme Blut aus unserem Körper und führen es ins rechte Herz. Von dort fließt das Blut in den Lungenkreislauf. In der Lunge gibt das Blut das giftige Gas Kohlendioxid ab und tankt frischen Sauerstoff. Von der Lunge wird es in das linke Herz gepumpt, von dort tritt es seine Reise durch den Körper über die Aorta (Hauptschlagader) an.

Damit das Herz schlagen kann, ist es durch **Nerven** elektrisch verkabelt. Idealerweise sorgen diese Nerven dafür, dass das Herz das gesamte Leben lang im gleichen Rhythmus schlägt: erst pumpen die **Vorhöfe**, dann die **Kammern**. Auf jede Pumpaktion der Vorhöfe folgt **genau eine** Pumpaktion der Kammern. Das Schlagen der sehr viel kräftigeren Kammern merkt man als **Pulsschlag**. So wird das Blut mit Druck durch den geschlossenen Körperkreislauf transportiert. Normalerweise schlägt das Herz in Ruhe ungefähr **50-100 Mal**. Im Laufe des Lebens können sich die **Vorhöfe vergrößern** und "ausleiern". Dadurch und durch andere Faktoren wie eine Herzschädigung kann es zu einem "**Kurzschluss**" im elektrischen System des Herzens kommen und der Herzschlag gerät aus dem gewohnten Rhythmus.

Die Vorhöfe werden durch den Kurzschluss von den Kammern abgekoppelt und schlagen so schnell, wie sie können: bis zu 600 Mal pro Minute - sie **flimmern** nur noch. Glücklicherweise folgt hier nicht mehr auf jede Pumpaktion der Vorhöfe eine Pumpaktion der Kammer. Die Kammern bekommen durch den Kurzschluss nicht jeden Vorhofschlag mit und schlagen deshalb **unregelmäßig und meistens schneller** als normal. Es gibt aber auch Vorhofflimmern, bei dem das Herz langsamer als normal schlägt oder in einem ganz normalen Tempo. Manche Menschen spüren, dass das Herz stolpert oder zu schnell ist, andere merken davon gar nichts. Vorhofflimmern kann in **kurzen oder längeren Episoden** auftreten oder **dauerhaft** sein. Episoden von Vorhofflimmern können einmalig vorkommen oder sehr häufig sein.

- Wie funktioniert ein EKG?

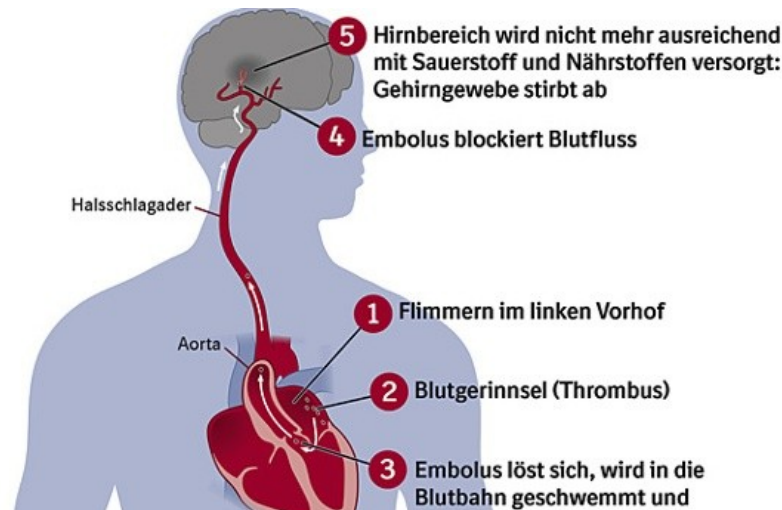
Um die elektrischen Ströme am Herz zu messen, schreibt man ein **EKG (Elektrokardiogramm)**. Dabei werden 10 Elektroden an standardisierten Stellen des Körpers aufgebracht und der **Herzstrom** darüber abgeleitet. So kann man feststellen, ob Vorhofflimmern vorliegt.

- Warum ist Vorhofflimmern schädlich?

Ist der Herzschlag zu schnell, ist das zunächst nicht direkt schädlich, sondern "nur" unangenehm. Es kann sich anfühlen, als würden sie ständig Sport machen ohne sich tatsächlich körperlich anzustrengen. Allerdings ergibt sich aus dem Flimmern der Vorhöfe ein anderes Problem:

Grob gesagt ist das Herz ein **Sack voller Blut**. Durch kräftige, regelmäßige Schläge des Herzens, bei denen sich der Herzmuskel um das Blut in den Herzhöhlen zusammenzieht, wird das Blut gut **durchgemischt** und "durchgeknetet". Schlagen die Vorhöfe allerdings statt 60 Mal in der Minute auf einmal 600 Mal pro Minute und **flimmern** deshalb nur noch, kann das Blut in den Herzhöhlen des Vorhofs "**stehen**" bleiben. Stehendes Blut neigt dazu, Klümpchen zu bilden und zu **gerinnen**. Diese **Blutklümpchen** können dann aus den Vorhöfen abrutschen und in den Körperkreislauf gespült werden. Dadurch können die geronnenen Blutklumpen Adern verstopfen. Besonders schlimm ist das bei kleinen Adern wie im Gehirn: verstopft dort eine Ader, bekommt man einen **Schlaganfall**.

Vorhofflimmern ist der häufigste Grund für Schlaganfälle.



Bildquelle: <http://net2y.de/w-ir/index.php/2-unkategorisiert/1258-vorhofflimmern-ist-haeufig-vorbote-von-schlaganfall>

- Was kann man dagegen tun?
 - o Was können Sie dagegen tun?

Das wichtigste im Kampf gegen das Vorhofflimmern und seine Folgen ist Ihre Mitarbeit.

- Falls Sie übergewichtig sind, können Sie das Herzkreislaufsystem durch eine Normalisierung Ihres Gewichts deutlich entlasten.
- Besonders unterstützend wirkt ausreichende körperliche Bewegung. Dadurch werden das Herz und die Gefäße trainiert, der Blutdruck sinkt. Hier hat sicher herausgestellt, dass man sich mindestens fünf Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten so bewegen soll, dass man etwas angestrengt ist und ins Schwitzen kommt. Dabei zählt jede Art von Sport, besonders gut sind jedoch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren.
- Zusätzlich können Sie Ihr Herzkreislaufsystem mit Kneippgüssen trainieren. Hierzu lassen Sie eiskaltes und heißes Wasser im Wechsel über Ihren Körper laufen. Hierbei gilt: immer von unten nach oben, von außen nach innen und von rechts nach links. Also: erst rechtes Bein vom Außenknöchel über das äußere Knie zur Hüfte rechts, dann vom Innenknöchel über das innere Knie zur Leiste. Dann das linke Bein genauso. Dann den rechten Arm vom kleinen Finger über den Ellenbogen zur Schulter, dann vom Daumen über die Ellenbeuge zur Achsel. Dann den linken Arm genauso. Dann den Bauch, den Hals, das Gesicht und den Kopf und zuletzt über den Rücken.
- Alkohol kann Episoden von Vorhofflimmern begünstigen.
 - o Was können wir dagegen tun?

Wir unterstützen Sie gerne bei den Veränderungen Ihrer **Lebensgewohnheiten** (Sport, Gewichtsabnahme, Alkohol). Kommen Sie jederzeit gerne mit Fragen auf uns zu!

Da die Blutklümpchenbildung unsere größte Sorge ist, kann es sein, dass Sie ein **blutverdünnendes Medikament** verordnet bekommen. Dies soll die Klümpchenbildung in



den Vorhöfen verhindern. Ob Sie ein blutverdünnendes Medikament bekommen, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, die wir gern mit Ihnen besprechen.

Sollte ihr Herz durch das Vorhofflimmern zu schnell schlagen, bekommen Sie Medikamente verordnet, die es **bremsen**.

Um Vorhofflimmern ganz zu beenden, gibt es verschiedene **Medikamente** oder **elektrische Behandlungen**. Diese sind manchmal nur in den ersten Tagen bei neu aufgetretenem Vorhofflimmern wirksam.

Manchmal reicht ein Arzneimittel alleine nicht aus und man muss auf **verschiedene Medikamente** mit verschiedenen Wirkmechanismen zurückgreifen, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Wichtig ist, dass Sie Ihren **Pulsschlag regelmäßig messen** und Ihre Ergebnisse aufschreiben. Außerdem werden regelmäßig **EKGs** angefertigt. So können wir den Erfolg aller Maßnahmen beurteilen und gegebenenfalls etwas verändern oder anpassen.

Manchmal kann man sogar Medikamente wieder weglassen, wenn sich das Vorhofflimmern gebessert hat.

- **Fazit:**

Vorhofflimmern ist durch Blutklümpchenbildung der größte Risikofaktor für einen Schlaganfall. Es gibt verschiedene Medikamente, die das Herz bremsen. Gegebenenfalls bekommen Sie ein blutverdünnendes Medikament verordnet, um Blutklümpchenbildung in den flimmernden Herzhöhlen zu verhindern. Sie sind die Hauptperson im Kampf gegen das Vorhofflimmern: Sie können äußere Umstände beeinflussen (Gewicht, Alkohol, Sport) und den Puls sorgfältig kontrollieren.

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu!

Ihre Praxis Dres. von Blittersdorff

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter praxis@hausarzt-handschuhsheim.de