

EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN

DIAGNOSE & THERAPIE BEI

So schlägt das HERZ



◀ LEBENSMOTOR
Der Herzschlag kann leicht gestört werden: Bestimmte Trigger lösen unregelmäßige Muskelkontraktionen aus

DER EXPERTE

Dr. Frank Gindele
Kardiologe und Leitender Oberarzt am Rotkreuzklinikum München

„70 Prozent aller Patienten mit Vorhofflimmern haben einen hohen Blutdruck, daher ist es wichtig, ihn regelmäßig zu kontrollieren.“



„Ansonsten sollte man bei Warnzeichen früh zum Kardiologen gehen.“

Gerät unsere Pumpe ins Stolpern, kann das ein Warnsignal sein. Welche Methoden dann helfen

Was sind Warnzeichen für eine Rhythmusstörung?

Ein „Stolpern“ spürt man sofort, ebenso wenn das Herz dauerhaft zu langsam oder zu schnell schlägt. Rhythmusstörungen können auch ein Pochen bis zum Hals und ein starkes Panikgefühl hervorrufen, weshalb Patienten sofort den Arzt aufsuchen sollten. Darüber hinaus gibt es sogenannte indirekte Symptome wie Wasser in den Beinen, Atemnot oder sogar Ohnmachtsanfälle. Gerade

dann sollte man unbedingt zu einem Spezialisten gehen. Generell ist es immer wichtig, ungewöhnliche Gefühle im Herzbereich abklären zu lassen.

Was genau passiert beim Vorhofflimmern?

Normalerweise sorgt das Reizbildungs- und Reizleitungssystem im Herzen für einen gleichmäßigen Herzschlag – etwa 60 bis 80 Mal pro Minute in Ruhe. Sogenannte Trigger, elektrisch aktive Zellareale, die an der Einmündungsstelle der Lungengefäße im Herzen lokalisiert sind, können aber eine Störung auslösen. Dann kommt es zu unregelmäßigen Kontraktionen des Herzmuskels, die Vorkammern

„flimmern“. Durch dieses Fibrillieren der Herzvorkammern entsteht ein unregelmäßiger und häufig schneller Puls. Unabhängig davon kann auch ein hoher Blutdruck auftreten, der als Risikofaktor gilt: Wenn der Herzmuskel gegen den Druck anpumpt, dehnen sich die Vorhöfe zu stark, es entstehen Risse und Narben, die das Flimmern begünstigen.

Stimmt es, dass Frauen eher gefährdet sind?

Ein Warnzeichen kann schon sein, wenn man schnell aus der Puste kommt, etwa beim Treppesteigen, und generell körperlich weniger belastbar ist. Frauen nehmen dies häufig weniger wahr. Erschöpfung wird häufig

RHYTHMUSSTÖRUNGEN

wieder im Takt

auf Stress geschoben, selbst ein Ohnmachtsanfall eher mit dem Wetter in Verbindung gebracht. Im Vergleich zu männlichen Patienten ist ihr Schlaganfall-Risiko deutlich erhöht.

Ist bei Vorhofflimmern immer eine Therapie nötig?

Ja, auch wenn diese Rhythmusstörung als nicht gefährlich gilt. Tückisch ist aber der chronische Verlauf. Denn wird das Blut über längere Zeit nicht mehr gut durch die Herzkammern gepumpt, können sich in den Vorhöfen Gerinnsel bilden, die bis ins Gehirn wandern und dort ein Gefäß verschließen. Dann kommt es zu einem Schlaganfall.

Wie sieht das Verfahren aus?

Medikamente (Antiarrhythmika) helfen, aber nur in 30 bis 40 Prozent der Fälle. Die bessere Methode ist die Katheter-Ablation, das Veröden

von Stör-Arealen, den Triggern. Sie wirkt bei 60 bis 80 Prozent der Patienten. Dazu werden bis zu drei steuerbare Elektrodenkatheter durch die Hohlvene bis ins Herz gebracht, wo die störenden Areale per Wärme (Wechselstrom) oder Kälte beseitigt werden. Nach ein bis zwei dieser minimalinvasiven Eingriffe bekommt man das Flimmern meist in den Griff. Viele andere Rhythmusstörungen können damit sogar ganz geheilt werden.

Muss man trotzdem Marcumar nehmen?

Ja, Blutverdünner sind bei Vorhofflimmern meist lebenslang nötig, um einen Schlaganfall zu vermeiden. Aber es gibt Alternativen zu Marcumar: Neue orale Antikoagulantien (NOAKs) sind genauso effektiv und es kommt dabei zu weniger Komplikationen. Kurze Unterbrechungen, z.B. wegen einer Operation, sind mit diesen neuen Gerinnungshemmern ebenfalls weit unproblematischer.



► GESPRÄCH
Gerade Frauen sollten bei Warnzeichen einen Kardiologen aufsuchen

SELBST-TEST

Wie hoch ist Ihr Infarkt-Risiko?

Bitte kreuzen Sie an

1 Wie alt sind Sie?	0	7 Kennen Sie Ihren BodyMassIndex (Abkürzung: BMI)?	0
▶ Unter 50	1	So berechnen Sie ihn: Das Gewicht in Kilo geteilt durch die Größe in Metern zum Quadrat, z. B.: 65 kg : (1,70 x 1,70 m) = 22,5	1
▶ Über 50	2		2
▶ Über 60			
2 Wie leben Sie?	2	▶ Unter 25	0
▶ Ich bin Single	1	▶ 25 bis 30	1
▶ Single, habe aber viele Freunde	0	▶ Über 30	2
▶ Ich lebe in einer harmonischen Partnerschaft			
3 Ist bei Ihren Eltern oder Geschwitem ein Herzinfarkt aufgetreten?	0	8 Bewegen Sie sich regelmäßig (30 Minuten ohne Pause)?	0
▶ Nein	0	▶ Ja, mindestens dreimal pro Woche	1
▶ Ja	2	▶ Ja, ein bis zweimal pro Woche	1
		▶ Nein, Sport mache ich nur selten	2
4 Rauchen Sie?	0	9 Wie ernähren Sie sich?	0
▶ Ich rauche nicht	1	▶ Viel Gemüse, Vollkornkost, Obst, Salat, insgesamt eher fettarm	0
▶ Ich rauche nur gelegentlich	2	▶ Die übliche Mischkost	1
▶ Ich rauche mehr als 20 Zigaretten pro Tag		▶ Deftige Kost mit viel Fleisch und Wurst	2
5 Wie viel Alkohol trinken Sie?	0	10 Wie hoch ist Ihr Blutdruck? Oberer (systolischer) Wert	1
▶ Ich trinke keinen Alkohol	1	▶ Nicht bekannt	0
▶ Gelegentlich ein Glas Wein oder Bier	2	▶ Unter 140 mmHg	2
▶ Mehr als zwei Glas Wein oder Bier pro Tag		▶ Über 140 mmHg	
6 Wie hoch ist Ihr Cholesterinwert?	1	Unterer (diastolischer) Wert	1
▶ Nicht bekannt	0	▶ Nicht bekannt	0
▶ Unter 190 mg/dl	2	▶ Unter 90 mmHg	0
▶ Über 190 mg/dl		▶ Über 90 mmHg	2

AUSWERTUNG: 0 bis 4 Punkte Ihr Infarkt-Risiko ist eher gering. Sorgen Sie weiter für einen gesunden Lebensstil. **5 bis 12 Punkte** Ihr Risiko ist leicht erhöht. Mehr Bewegung hilft: Schon dreimal eine halbe Stunde Walking pro Woche ist effektiv. **Über 13 Punkte** Erhöhtes Risiko! Besonders ungünstig ist die Kombination von Rauchen und Bluthochdruck. Ein Check beim Arzt ist empfehlenswert.

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

▶ Hemmt Juckreiz ▶ Lindert Brennen ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoffe: Hamamelisblätter- und zweigedrehter Aweesungsgebläte. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-Anal-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Neben- und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmer Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

*Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Fotos: Fotolia/ipopba, Shutterstock/Monkey Business, PR