



## Herzstolpern-Aktionswoche in Fulda: „Schlägt mein Herz im Rhythmus?“

*In der Woche vom 8. bis 13. November findet in Fulda die Herzstolpern-Woche statt. Sie lädt dazu ein, sich in teilnehmenden Apotheken kostenlos über die Erkrankung Vorhofflimmern aufzuklären, eine kostenlose Pulsmessung durchführen und beraten zu lassen.*

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind von Vorhofflimmern (VHF) betroffen.<sup>1</sup> Damit ist diese, auch als „Herzstolpern“ bezeichnete Erkrankung, die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung. „Beim Vorhofflimmern liegt keine geordnete elektrische Erregung der Vorhöfe des Herzens mehr vor. Das beeinflusst das Reizleitungssystem im Vorhof, in dessen Folge das Herz nur noch unregelmäßig pumpt. Dadurch können Blutgerinnsel entstehen, die, wenn sie sich lösen, Gefäße verstopfen – häufig zu

erst im Kopf. Das Risiko für einen Schlaganfall ist deutlich erhöht“, erklärt Michael Conze, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie am MVZ im Altstadt-Carree in Fulda. Was viele Menschen nicht wissen: Vorhofflimmern gehört zu den stärksten Risikofaktoren für einen Schlaganfall, es erhöht dieses Risiko um das Fünffache.<sup>2</sup> Vorbeugung ist die wichtigste Maßnahme. Denn frühzeitig erkannt, ist Vorhofflimmern sehr gut behandelbar. Mehr Aufmerksamkeit und

rechtzeitiges Erkennen ist das Ziel der Herzstolpern-Woche der Initiative „Herzstolpern – Achten Sie auf Ihren Rhythmus“, gegründet von Bristol Myers Squibb und Pfizer, durchgeführt in Kooperation mit WEPA Apothekenbedarf. Vom 8. bis 13. November gibt es in teilnehmenden Apotheken in Fulda das Angebot, ein kostenloses Beratungsgespräch sowie eine individuelle Pulsmessung in Anspruch zu nehmen und den eigenen Herzrhythmus zu überprüfen.

### Die Dunkelziffer ist hoch

Warum das so wichtig ist? 90 Prozent der Deutschen haben zwar schon einmal von Vorhofflimmern gehört, aber nur 59 Prozent wissen, was genau sich hinter dieser Erkrankung verbirgt – und welche Folgen sie haben kann.<sup>3</sup> Meistens führen erst Beschwerden wie Herzstolpern, Herzrasen oder ein plötzliches Aussetzen des Herzschlages viele Betroffene zum Kardiologen. Vorhofflimmern kann jedoch auch mit unspezifischen Symptomen wie Erschöpfung, Schwindel, innerer Unruhe oder Schlafstörungen einhergehen oder gänzlich symptomlos verlaufen. Das macht es schwer, rechtzeitig die richtigen Rückschlüsse zu ziehen.<sup>4</sup> „Dauerhafter Stress und negative Gefühle sind Risikofaktoren für Vorhofflimmern. Genauso können sich Angstzustände oder Depressionen auf den Verlauf der Erkrankung auswirken. Stress ist durch die Hormone Cortisol und Adrenalin direkt mit dem Herzen verbunden, welche den Blutdruck sowie den

Blutzucker erhöhen und das Herz schneller schlagen lassen“, erläutert Michael Conze die Zusammenhänge.

### Risikofaktoren ernst nehmen

In Deutschland wird etwa jeder vierte Erwachsene mittleren Alters im Laufe des restlichen Lebens ein Vorhofflimmern entwickeln – ein noch höheres Risiko haben Menschen über 65 Jahren. Ein ungesunder Lebensstil mit Übergewicht, Tabak- oder übermäßigem Alkohol-Konsum sowie bestehende Vorerkrankungen wie etwa Diabetes oder Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems erhöhen das Risiko zusätzlich.<sup>4</sup>

### Aktion: Beratung ohne Anmeldung und kostenloses Pulsmessen

Unter dem Motto: „Im Rhythmus gegen den Schlaganfall“ möchte die Herzstolpern-Woche zur Senkung der Dunkelziffer beitragen. Mitbürgerinnen und Mitbürger aus Fulda können sich in allen teilnehmenden Apotheken ohne Anmeldung zum Thema Vorhofflimmern beraten lassen und mit Hilfe eines auf Vorhofflimmern-Erkennung spezialisierten Blutdruckmessgeräts eine kostenlose Pulsmessung durchführen. Sollte dabei eine Puls-Unregelmäßigkeit auftreten, werden Betroffene an ihre behandelnde Ärztin oder ihren Arzt verwiesen. Diese können dem Verdacht auf Vorhofflimmern diagnostisch nachgehen.

Mehr zur Herzstolpern-Woche unter [herzstolpern-woche.de](http://herzstolpern-woche.de)

## Richtig Pulsmessen – so geht's!

- Pulsmessen kann einen Hinweis auf ein mögliches Vorhofflimmern geben.
- Am besten zweimal täglich morgens und abends im Ruhezustand Pulsmessen.
- Dafür Uhr mit Sekundenzeiger zurechtlegen. Ertasten Sie Ihren Ruhepuls am Handgelenk, indem Sie zwei Finger auflegen. Zählen Sie nun 30 Sekunden lang Ihre Herzschläge. Verdoppeln Sie diesen Wert. So errechnen Sie die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Zeigen sich Unregelmäßigkeiten, zählen Sie eine ganze Minute, ohne den Wert zu verdoppeln.



Ausführliche Informationen zu Vorhofflimmern finden Sie auf einen Blick unter: [www.herzstolpern.de/pulsmessen](http://www.herzstolpern.de/pulsmessen)

## Diese Apotheken sind dabei

Insgesamt nehmen 14 Apotheken in Fulda an der Herzstolpern-Woche teil. Zögern Sie nicht und lassen Sie sich untersuchen! Vorbeugung ist der beste Schutz!

Apo. Marbaise Kaiserwiesen	Keltenstrasse 20	36043
Engel-Apo. am Frauenberg	Gerloser Weg 23 a	36039
Engel-Apo. am Buttermarkt	Karlstr. 4	36037
Apothek am Heertor	Rabanusstr. 1 a	36037
St. Bonifatius-Apothek	Bahnhofstr. 7	36037
Stadt-Apothek OHG	Bahnhofstr. 12	36037
Bahnhof-Apo. Fulda OHG	Bahnhofstr. 24	36037
Apothek im Zitronenfalter	St.-Vinzenz-Str.70	36041
Apothek im Emaillierwerk	Am Emaillierwerk 1	36043
Aschenberg-Apothek	Aschenbergplatz 9	36039
Medicum-Apothek	Flemingstr. 3-5	36041
Hirsch-Apothek	Adalbertstr. 1	36039
Engel Apotheke in Horas	Schlitzer Str.87	36039
Turm Apotheke	Turmstr. 77	36093

1. Kip M, et al. Weißbuch Schlaganfallprävention bei Vorhofflimmern. Thieme Verlag 2015. | 2. Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (Stand 2016): Orale Antikoagulation bei nicht valvulärem Vorhofflimmern. 2. Überarbeitete Auflage. Online-Quelle. URL: <https://www.akdae.de/Arzneimitteltherapie/LF/PDF/OAKVHF.pdf>, zuletzt abgerufen am 23.07.2018 | 3. Forsa-Umfrage im Auftrag von Bristol-Myers Squibb und Pfizer. n = 1.000 Personen ab 50 Jahren, Zeitraum: 2.–7.11.2018 | 4. Hindricks G et al. European Heart Journal (2020); doi:10.1093/eurheartj/ehaa612