



**Herzstolpern-Aktionswoche in Wolfsburg:**

# „Schlägt mein Herz im Rhythmus?“

*In der Woche vom 8. bis 13. November findet in Wolfsburg die Herzstolpern-Woche statt. Sie lädt dazu ein, sich in teilnehmenden Apotheken kostenlos über die Erkrankung Vorhofflimmern aufklären, 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. 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 Wolfsburg das Angebot, ein kostenloses Beratungsgespräch sowie eine individuelle Pulsmessung in Anspruch zu nehmen und den 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>

## 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>

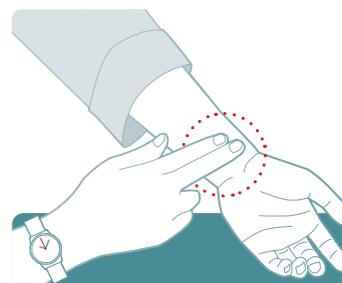
## Aktion: Beratung ohne Anmeldung und kostenloses Pulsmessen

Unter dem Motto: „Im Rhythmus gegen den Schlaganfall“ möchte die Herzstolpern-Woche zur Senkung der Dunkelziffer beitragen. Mitbürgerinnen und Mit-

bürger aus Wolfsburg 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)

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 25.07.2018 |
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



## Diese Apotheken sind dabei

**Insgesamt nehmen 26 Apotheken in Wolfsburg an der Herzstolpern-Woche teil. Zögern Sie nicht und lassen Sie sich untersuchen! Vorbeugung ist der beste Schutz!**

Hansa-Apotheke	Hansaplatz 12	38448
Oststadt-Apo. Fallersl.	Georg-Friedr.-Händel-Str. 11	38442
Phönix Apo. i. Heinenkamp	Brandgehaege 9	38444
Spitzweg-Apo. Ehmen	Mörserstraße 49	38442
Schloß-Apotheke	Wipperstraße 17	38448
Phönix-Apotheke Ehmen	Mörser Straße 53	38442
Reislinger-Apotheke	Gerta-Overbeck-Ring 11	38446
Westhagen-Apotheke	Stralsunder Ring 8	38444
Wolf-Apotheke	Brandenburger Platz 5	38440
Bären-Apotheke	Reislinger Straße 16	38446
easy-Apotheke Wolfsburg	Porschestraße 47	38440
easy-Apo. am Laagberg	Schlesierweg 17	38440
Neue Apotheke	Detmeroder Markt 11	38444
Widukind-Apotheke	Goethestraße 59A	38440
Apo. am Hoffmannhaus	Westerstraße 6	38442
Adler-Apotheke	Saarstraße 4	38440
Mohren-Apotheke	Rothenfelder Straße 23	38440
Stadt-Apotheke	Porschestraße 40	38440
Apotheke am Klinikum	Sauerbruchstraße 13	38440
Galerie Apotheke	Porschestraße 45	38440
Porsche-Apotheke	Porschestraße 41 E	38440
Detmeroder Apotheke	Detmeroder Markt 9	38444
Schunter-Apotheke	Steinweg 7	38444
Osterloh-Apotheke	Westerstraße 23	38442
Heidgarten-Apotheke	Meinstraße 107	38448
St. Petri-Apotheke	Amtsstraße 25	38448

## 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)