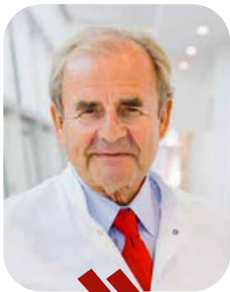




Wenn das Herz aus dem Rhythmus kommt

Unregelmäßiger Herzschlag und rasender Puls sind Anzeichen für Vorhofflimmern. **Diabetes erhöht das Risiko für die Herzrhythmusstörung**, die zu einem Schlaganfall führen kann. Wie man die Erkrankung erkennt und behandelt, erklärt Kardiologe Prof. Dr. Thomas Meinertz



»
Wichtiger als jede Therapie ist die Vorbeugung von Herz-erkrankungen«

Prof. Dr. med. Thomas Meinertz war Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Der langjährige Direktor des Herzzentrums am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf ist ambulant in Hamburg tätig. Er ist Chefredakteur der Deutschen Herzstiftung und im Team der Stiftung Diabetes | Herz | Gefäße.

❓ Warum fördert Diabetes Vorhofflimmern?

Diabetes ist ein eigenständiger Risikofaktor für Vorhofflimmern. Die Stoffwechselerkrankung führt zu strukturellen Veränderungen, die sich negativ auf die Erregungsmuster und die Reizleitung im Herzen auswirken. Durch entzündliche Prozesse und oxidativen Stress entsteht Narbengewebe im Herzmuskel, die Herzvorhöfe vergrößern sich. Vor allem Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein hohes Risiko. Neben unzureichend eingestellten Werten und starken Schwankungen beim Blutzucker wird das Auftreten der Herzrhythmusstörung durch Übergewicht, Bluthochdruck und steigendes Lebensalter gefördert. Mit Fettgewebe im Vorhofbereich, wie es bei Diabetes oft vorkommt, steigt die Anfälligkeit der für Vorhofflimmern typischen kreisenden Erregungen. Die Altersgruppe zwischen 40 und 64 Jahren ist besonders gefährdet. Tritt Vorhofflimmern in Kombination mit Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck auf, ist die Prognose schlechter.

❓ Wie macht sich bemerkbar, dass der Takt im Herzen außer Kontrolle ist?

Bei der Mehrzahl der Patienten macht sich Vorhofflimmern durch sehr unangenehmen, plötzlich auftretenden raschen und unregelmäßigen Herzschlag (Herzklopfen) bemerkbar. Die Beschwerden sind häufig so dramatisch, dass die Patienten als Notfall in die Notaufnahme eines Krankenhauses eingewiesen werden. Andererseits kann Vorhofflim-

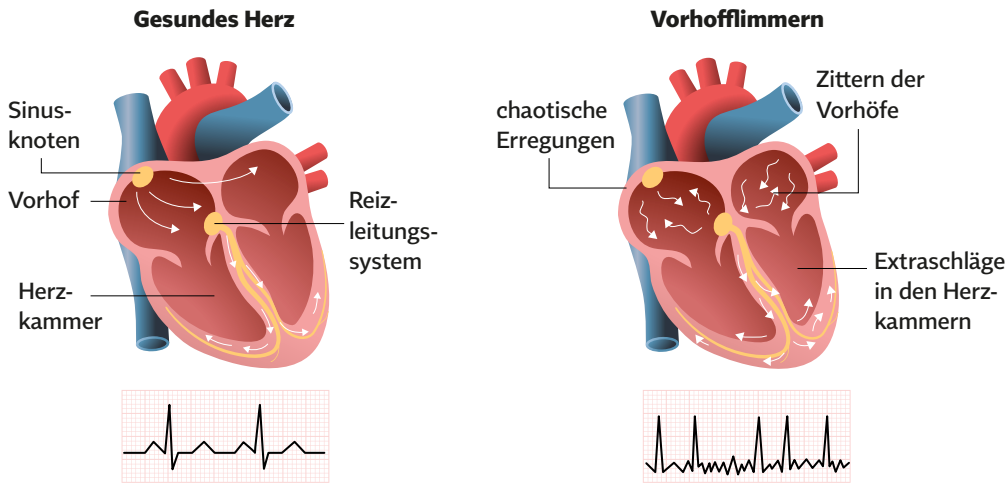
mern gerade bei Menschen in höherem Alter auch ohne jegliche Beschwerden auftreten. Die Herzrhythmusstörung wird dann per Zufall entdeckt. Nicht selten ist so auftretendes Vorhofflimmern Ursache eines Schlaganfalls. Dieser entsteht, wenn das in den Herzvorhöfen gestaute Blut als Blutgerinnsel ins Gehirn wandert und einen Gefäßverschluss auslöst. Wichtig ist deshalb, auch symptomloses Vorhofflimmern möglichst frühzeitig zu entdecken, um einen Schlaganfall zu vermeiden.

❓ Welche Möglichkeiten gibt es, Vorhofflimmern zu behandeln?

Die wichtigste Therapiemaßnahme ist, die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) im linken Vorhof zu verhindern. An zweiter Stelle steht, dass wann immer möglich der normale Herzrhythmus (Sinusrhythmus) wiederhergestellt werden sollte. Dies ist bei Menschen mit Diabetes aufgrund der ungünstigen Prognose besonders entscheidend. Die effektivste Maßnahme, um den Sinusrhythmus langfristig wiederherzustellen, ist die sogenannte Katheterablation. Durch eine medikamentöse Therapie lässt sich der normale Herzrhythmus in der Regel dauerhaft nicht aufrechterhalten. Patientinnen und Patienten, die schon seit vielen Jahren von Vorhofflimmern betroffen sind und dadurch keine Beeinträchtigung spüren, können mit der Rhythmusstörung durch Hemmung der Blutgerinnung, etwa einer Therapie mit Antikoagulanzen zur Blutverdünnung, langfristig gut leben.

So entsteht die Herzrhythmusstörung

Beim Vorhofflimmern sind die Signale gestört, die den Takt des Herzschlags vorgeben. Das Herz schlägt schneller und ungleichmäßig



Stolpernder Taktgeber

Beim gesunden Herzen erzeugt der Sinusknoten im rechten Vorhof ein elektrisches Signal, das über ein spezialisiertes Reizleitungssystem in die Herzkammern geleitet wird. Dort löst es eine Muskelkontraktion und damit einen Herzschlag aus. Bei Vorhofflimmern entstehen auch in den Vorhöfen Erregungen. Diese kreisenden Erregungswellen stören die regelmäßigen elektrischen Impulse aus dem Sinusknoten und führen zu zusätzlichen Herzschlägen.

Was kann man selbst tun, um sein Herz zu schützen?

Wichtiger als jede Therapie ist die Vorbeugung. Schon kleine Änderungen im Alltag können viel bewirken. Das gilt auch für die Prävention von Herz- und Gefäßerkrankungen. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, normales Körpergewicht und Nichtrauchen

gehören dazu. Bei Menschen mit Diabetes sollten die Werte bei Blutzucker, Blutdruck und LDL-Cholesterin im Zielbereich sein. Falls erforderlich können neue Medikamente zum Einsatz kommen, die Herz und Nieren schützen oder bei der Gewichtsabnahme helfen. Dies muss mit dem Arzt oder der Ärztin besprochen werden.

Am Puls der Zeit: So messen Sie Ihre Herzfrequenz

Bei jedem Herzschlag entsteht eine Druckwelle, die als Puls an manchen Stellen des Körpers spürbar wird. Eine Pulsmessung hilft, unregelmäßige Herzschläge zu erkennen

Messung | So prüfen Sie Ihren Puls

1. Setzen Sie sich fünf Minuten ruhig hin und entspannen Sie.
2. Drehen Sie die Innenseite der linken oder rechten Hand nach oben.
3. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand unterhalb des Daumens an die Innenseite des Handgelenks. Das Pochen, das Sie spüren, ist Ihr Herzschlag.

4. Zählen Sie die Schläge 30 Sekunden lang und verdoppeln Sie den Wert. Das ist Ihr Ruhepuls.

Auswertung | Das bedeuten die Werte

- Der normale Ruhepuls liegt bei Erwachsenen zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute und sollte regelmäßig sein.
- Einzelne Unregelmäßigkeiten kommen auch bei Herzgesunden vor und sind meist harmlos.

Abklärung | Wann Sie zum Arzt sollten

- Wenn der Ruhepuls höher als 100 und/oder häufiger unregelmäßig ist.
- Wenn der Herzschlag zu Beschwerden wie Schwindel, Atemnot oder Bewusstlosigkeit führt.
- Wenn der unregelmäßige Herzschlag Sie stört.

- Vorhofflimmern erhöht das Risiko für einen Schlaganfall, daher ist eine frühe Abklärung wichtig.

Unterstützung | Was moderne Technik schon kann

Smartwatches weisen laut der „Framingham Heart Study“ mit hoher Trefferquote auf Vorhofflimmern hin. Eine sichere Diagnose liefert ein Elektrokardiogramm (EKG).

Die Stiftung DHG

Diese Interviewserie mit hochrangigen Experten entsteht in Kooperation mit der gemeinnützigen Stiftung DHG (Diabetes | Herz | Gefäße). Die Stiftung trägt zum Krankheitsverständnis bei, klärt Menschen über das Risiko für Herz- und Gefäßkomplikationen auf und fördert den Dialog zwischen behandelnden Ärzten über Fachgrenzen hinweg. Ihr Ziel ist es auch, Forschung voranzubringen und die Versorgung zu verbessern.

➔ www.stiftung-dhg.de

