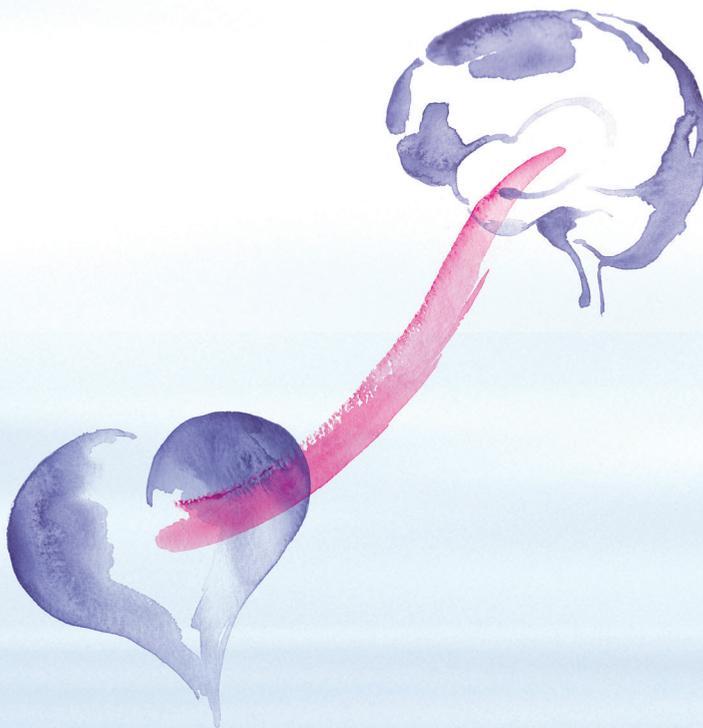


# Diagnose Vorhofflimmern

Wie kann man einem Schlaganfall vorbeugen?



## Liebe Leserin, lieber Leser

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Generell steigt die Häufigkeit des Vorhofflimmerns mit zunehmendem Alter an. Etwa 4% aller Personen über 60- und etwa 10% aller über 85-Jährigen leiden unter Vorhofflimmern.

In der Schweiz sind rund 100 000 Personen von Vorhofflimmern betroffen. Unabhängig vom Fehlen oder Vorhandensein von Beschwerden kann das Vorhofflimmern zu Komplikationen führen. Eine schwerwiegende Komplikation des Vorhofflimmerns ist der Schlaganfall. Es gibt heute geeignete Massnahmen, um das Risiko eines Hirnschlages zu reduzieren.

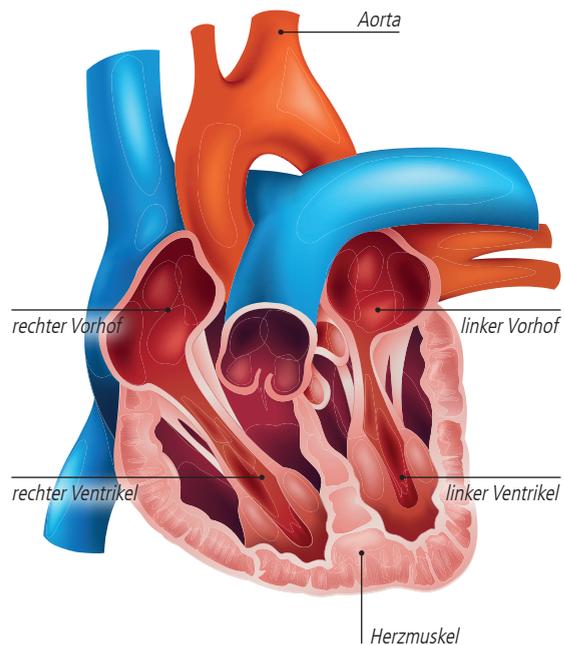
Diese Broschüre gibt Ihnen einen kurzen Überblick, ersetzt aber keineswegs das persönliche Gespräch mit Ihrem Arzt!\*

\*Zu Gunsten der einfacheren Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche Form verwendet; die weibliche Form ist jedoch immer eingeschlossen.

### Vorhofflimmern in Zahlen

- Betroffen in Europa:  
6 Millionen Menschen
- Risiko für Schlaganfall:  
5 Mal höher als bei der Normalbevölkerung
- Risiko für Herzschwäche:  
3 Mal höher
- Risiko, früher zu sterben:  
doppelt so hoch

## Das Herz



Das Herz ist der Motor des Körpers. Es besteht aus vier Räumen: zwei Vorhöfen und zwei Herzkammern. Die Vorhöfe ziehen sich gemeinsam zusammen, um das Blut in die Herzkammern weiterzuleiten. Letztere ziehen sich danach ebenfalls zusammen, um das Blut in die Blutgefäße des ganzen Körpers zu pumpen. So wird unser Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Elektrische Impulse, generiert durch den Sinusknoten, fließen in regelmässigen Abständen durch das Herz. Sie sorgen dafür, dass sich der Herzmuskel regelmässig zusammenzieht und das Herz mit seinem natürlichen Rhythmus schlägt.



Ruhe-EKG eines gesunden Menschen. (Bild: PD Dr. Jan Steffel)

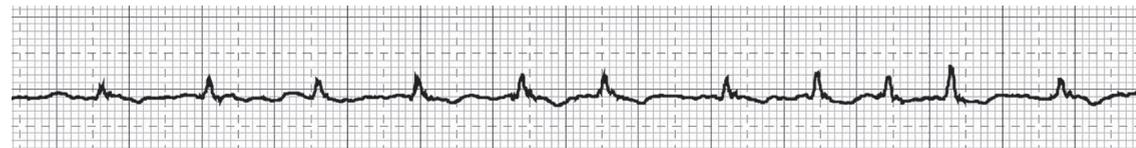
## Vorhofflimmern – das Herz kommt aus dem Rhythmus

Das Herz schlägt normalerweise regelmässig. Beim Vorhofflimmern fließen die elektrischen Impulse ungeordnet durch die Vorhöfe und Herzkammern. Dadurch schlägt das Herz unregelmässig. Das kann sich durch Herzstolpern oder Herzasen bemerkbar machen.

Die häufigsten Symptome sind:

- Herzasen
- eingeschränkte körperliche Belastbarkeit
- Enge-Gefühl in der Brust
- Angstzustände
- Schwitzen
- Atemnot
- Schwindel

In 30% der Fälle verursacht das Vorhofflimmern absolut keine Beschwerden. Trotzdem können auch in diesem Fall schwerwiegende Komplikationen auftreten. Der Schlaganfall ist dabei die schwerwiegendste Komplikation des Vorhofflimmerns.



EKG eines Patienten mit Vorhofflimmern. Der Puls ist in diesem Fall nur unregelmässig zu spüren. (Bild: PD Dr. Jan Steffel)

## Ursachen und Faktoren, die ein Auftreten des Vorhofflimmerns begünstigen

Es gibt verschiedene Risikofaktoren, die das Auftreten von Vorhofflimmern verursachen oder begünstigen können.

Die häufigsten Faktoren sind:

- zunehmendes Alter
- Herzklappenerkrankung
- Herzinsuffizienz
- Schilddrüsenfunktionsstörung
- Nierenfunktionsstörung
- Übergewicht
- Bluthochdruck

Das Vorhofflimmern kann auch ohne jeglichen Risikofaktor auftreten. Es wird häufig versucht, Vorhofflimmern medikamentös oder durch ärztliche Eingriffe zu behandeln, damit das Herz wieder in seinem ordnungsgemässen Rhythmus schlagen kann.

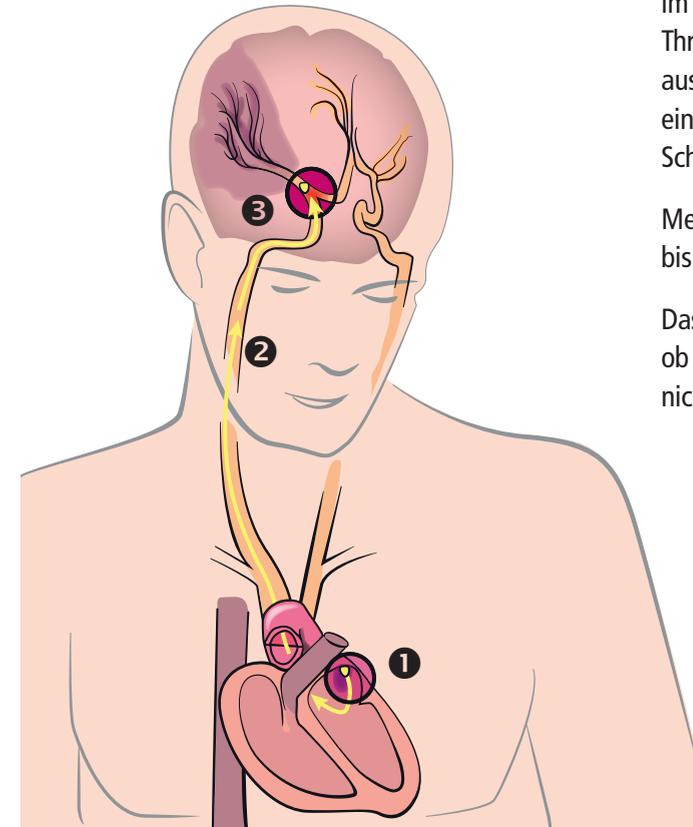


## Welche Verbindung besteht zwischen Vorhofflimmern und Schlaganfall?

Beim Vorhofflimmern wird das Blut nicht komplett aus den Vorhöfen in die Kammern gepumpt. Durch die geringe Blutströmungs-Geschwindigkeit kann im linken Vorhof ein Blutgerinnsel, ein sogenannter Thrombus, entstehen. Ein solches Gerinnsel kann aus dem Herz in den Blutkreislauf gelangen und ein Blutgefäss im Gehirn verstopfen und so einen Schlaganfall (oder Hirnschlag) verursachen.

Menschen, die an Vorhofflimmern leiden, haben ein bis zu fünffach erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Das Schlaganfallrisiko besteht unabhängig davon, ob das Vorhofflimmern Beschwerden macht oder nicht!



- 1 Gerinnsel**  
*Bei Vorhofflimmern können sich im Herz Blutgerinnsel bilden, die ins Gehirn wandern und Gefässe blockieren können.*
- 2** *Das Blutgerinnsel wandert Richtung Gehirn.*
- 3 Schlaganfall**  
*Das verschleppte Gerinnsel kann ein Blutgefäss im Gehirn verstopfen und einen Schlaganfall verursachen.*

## Risikofaktoren für einen Schlaganfall



Beim Vorhofflimmern ist das Schlaganfallrisiko nicht für alle gleich. Man kann seine familiäre Vorbelastung nicht beeinflussen, ebenso wenig das Alter oder das Geschlecht.

Gewisse Faktoren jedoch, die das Schlaganfallrisiko erhöhen können, kann man kontrollieren, so z. B.:

- Übergewicht
- Ernährung
- Diabetes
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Erhöhte Cholesterinwerte

## Wie erkenne ich einen Schlaganfall? Was ist zu tun?

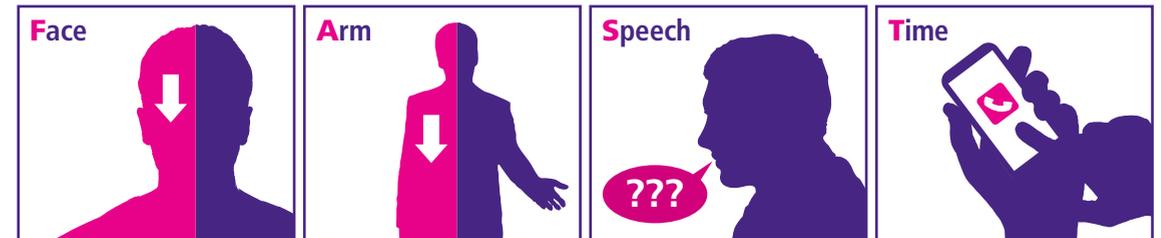
Etwa 16'000 Personen pro Jahr erleiden in der Schweiz einen Schlaganfall. Dabei wird ein Blutgefäss im Gehirn verstopft oder ganz verschlossen und von der Durchblutung abgeschnitten. Die Hirnregionen dahinter werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und wichtige Hirnfunktionen gehen verloren.

Achten Sie auf die **FAST** Symptome: **Face-Arm-Speech-Time**. Eine plötzlich auftretende halbseitige Lähmung im **Gesicht** und am **Arm** sowie **Sprechschwierigkeiten** sind die häufigsten Symptome eines Schlaganfalls. Auch Schwindel, Geh-Unfähigkeit, Blindheit oder ungewöhnlicher, sehr heftiger Kopfschmerz können Anzeichen sein.

Ein Hirnschlag ist ein akuter Notfall. Betroffene sollten **sofort** per Krankenwagen in ein spezialisiertes Schlaganfallzentrum («Stroke Unit») eingewiesen werden.

Heute weiss man, dass die Zeit in der Behandlung von Schlaganfallpatienten sehr wichtig ist. Erfolgt die Behandlung in den ersten neunzig Minuten nach Beginn der Symptome, so ist sie doppelt so wirkungsvoll wie in den nachfolgenden neunzig Minuten.

### FAST-Symptom-Check



## Wie kann ich mein Schlaganfallrisiko reduzieren?

Beim Vorhofflimmern ist eine möglichst gute Schlaganfallvorsorge oberstes Gebot. Um das Schlaganfallrisiko zu reduzieren, muss die Bildung von Blutgerinnseln im Herz verhindert werden. Das macht man mit sogenannten Blutverdünnern. Verschiedene blutverdünnende Medikamente sind verfügbar. Über Nutzen und Risiko einer Therapie mit Blutverdünnern sowie über Vor- und Nachteile der verschiedenen verfügbaren Medikamente wird Sie Ihr behandelnder Arzt beziehungsweise Ihre behandelnde Ärztin informieren.

Zur Prävention und Behandlung des Vorhofflimmerns gehört aber auch ein möglichst gesunder Lebensstil. Das heisst:

- Übergewicht reduzieren
- möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen
- Blutdruck normalisieren
- eine eventuell vorhandene Zuckerkrankheit optimal einstellen
- Alkohol- und Tabakkonsum einschränken



## Schlaganfall-Prävention beim Vorhofflimmern: welche Behandlungen gibt es?

Seit mehr als 60 Jahren werden blutverdünnende Medikamente zur Prävention von Schlaganfällen eingesetzt. Heute gibt es hauptsächlich 2 Medikamentenklassen, um Schlaganfällen vorzubeugen:

- die Vitamin-K-Antagonisten, die seit den 50er Jahren eingesetzt werden
- die neuen oralen Antikoagulantien (NOAK), die seit einigen Jahren zur Verfügung stehen

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Therapie in Ihrem Fall die richtige ist.

1950er Jahre

Vitamin-K-Antagonisten

NOAK seit 2012

Direkte Faktor-Xa-Inhibitoren

Direkte Thrombin-Inhibitoren

## Haben Sie noch Fragen?

Diese Broschüre kann nur einen kurzen Überblick zum Vorhofflimmern geben. Sie ersetzt keineswegs das persönliche Gespräch mit Ihrem Arzt.

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich direkt an Ihren Arzt.



Praxisstempel