



**AUSSER TAKT**  
Beim Vorhofflimmern hat das Herz einen Aussetzer oder pumpt zu schnell

**PRÄVENTION**  
Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, hilft dem Herzen, im Rhythmus zu schlagen

Dem Vorhofflimmern auf der Spur



# Was die Turbulenzen im Herz verhindert

**H**oppla, nun hat das Herz aber einen Satz gemacht, hat den Puls in die Höhe trieben, sich aber wieder gefangen. Haben Sie das auch schon mal erlebt? Dass das Herz plötzlich ins Stolpern gerät, ist nämlich gar nicht so selten. Bei rund zwei Millionen Deutschen schlägt es öfter mal außer der Reihe. Sie leiden unter Herzrhythmusstörungen – genauer gesagt unter Vorhofflimmern, der verbreitetsten Form davon. Der sogenannte linke Vorhof des Herzens bewegt sich dann unregelmäßig und deutlich schneller.

## Oft kaum Symptome: Herz-Check ist wichtig

Alles nur ein harmloser Zwischenfall, der sich von alleine wieder reguliert? Nicht wirklich. Denn gerät das Herzorgan öfter aus dem Takt, erhöht sich auf Dauer die Gefahr für einen Schlaganfall oder Herzschwäche. Was besonders tückisch ist: Nicht jeder bemerkt das Flimmern anhand deutlicher Symptome wie Herzklopfen, Schwindel oder Atemnot. Etwa jeder zweite Betroffene hat überhaupt keine Beschwerden. Der Arzt kann

dem Vorhofflimmern auf die Spur kommen, indem er den Puls des Patienten tastet und mit dem Stethoskop das Herz abhört. Im Verdachtsfall ist für die Diagnosestellung dann noch ein Elektrokardiogramm (EKG) nötig. Ganz neu und praktisch: Inzwischen gibt es auch kleine Leih-Geräte für zu Hause. Es handelt sich um eine Art Mini-EKG, das man einige Tage auf der Brust trägt und dann zur Auswertung der Messdaten einschickt (siehe unten). Das bringt Klarheit über das persönliche Risiko, kann zur frühzeitigen

Diagnose von Vorhofflimmern beitragen und im besten Fall sogar gravierende Folgen wie einen Schlaganfall verhindern.

## Die Vorsorge ist so einfach: Gesunde Kost & wenig Trubel

Um die Turbulenzen im Herz weitgehend zu verhindern, können wir auch ohne Technik eine Menge tun, denn das Zauberwort lautet „gesunder Lebensstil“. Der erste Schritt: nicht rauchen und Alkohol nur in Maßen trinken. Darüber hinaus sollten wir Herz und Blutgefäße durch viel Bewegung fit halten. Gut sind moderater Ausdauersport und Gymnastik. In Sachen Ernährung kommt dem Herzrhythmus vorwiegend pflanzliche Nahrung (viel Obst und Gemüse, Raps- und Olivenöl) zugute. Auf Fertigprodukte besser komplett verzichten, denn sie enthalten meist viel tierisches Fett und Zucker – beides Lebensmittel, die in größeren Mengen Herz und Blutgefäßen schaden. Und auch beim Thema Stress sollten Sie auf die Bremsen treten. Wenn Sie öfter mal eine Pause einlegen, hat das Herz keinen Grund, aus der Reihe zu tanzen.

## Neues Gerät ermöglicht Selbsttest – unsere Redakteurin hat es probiert!



„Ich wollte wissen, ob mein Herz flimmert, habe mir vier Tage lang das preisgekrönte Gerät Ritmo aufgeklebt“, so Petra Schrand. „Es juckt etwas, aber stört nicht, auch nicht im Schlaf. Das Ergebnis kam per Post: alles okay!“ (myritmo.de)