



## Herzstolpern-Aktionswoche in Chemnitz:

# „Schlägt mein Herz im Rhythmus?“

*In der Woche vom 8. bis 13. November findet in Chemnitz 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 Chemnitz 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 Mitbürger aus Chemnitz 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 32 Apotheken in Chemnitz an der Herzstolpern-Woche teil. Zögern Sie nicht und lassen Sie sich untersuchen! Vorbeugung ist der beste Schutz!

Elisabeth-Apotheke	Winklerstraße 22	09113
Apotheke am Harthwald	Alfred-Neubert-Str. 17	09123
Rosenhof-Apotheke	Rosenhof 16	09111
Apotheke Neefepark	Neefepark 3	09116
Apotheke im Vita-Center	Wladimir-Sagorski-Str. 24	09122
Die Herz-Apotheke	Robert-Siewert-Str. 34	09122
Linden-Apotheke	Paul-Bertz-Straße 3	09120
Schloss-Apotheke	Matthesstraße 72	09113
Goethe-Apotheke	Goethestr. 5a	09119
Apotheke a. d. Zentralhaltest.	Am Rathaus 1	09111
Kronen-Apotheke	Carolastraße 1	09111
easy Apotheke Chemnitz	Straße der Nationen 8-14	09111
Lukas-Apotheke	Wilhelm-Külz-Platz 10	09113
Schwanen-Apotheke	Karl-Liebkecht-Str. 29	09111
Carola Apo. i. Rabenstein Center	Oberfrohnauerstraße 70	09117
Medicus-Apotheke	Unritzstraße 1b	09117

Kastanien-Apotheke	Weststraße 98a	09116
Apotheke am Flughafen	Straße Usti nad Labem 2	09119
Aesculap-Apotheke	Paul-Bertz-Straße 12	09120
Apotheke am Silberbach	Chemnitzer Straße 65	09123
Adelsberg-Apotheke	O-Thörner-Straße 15	09127
Lessing-Apotheke	Hainstraße 112	09130
Sonnenberg-Apotheke	Fürstenstraße 55	09130
Apotheke Glösa	Chemnitztalstraße 156	09114
Albert-Schweitzer-Apotheke	Flemmingstraße 2	09116
Flemming-Apotheke	Rudolf-Krahl-Straße 81	09116
Apotheke Wittgensdorf	Chemnitzer Straße 20	09228
West-Apotheke	Limbacher Straße 105	09116
Charlotten-Apotheke	Clausstraße 44	09126
Neue-Apotheke	Oberfrohnauer Straße 12	09117
Baumgarten Apotheke	Chemnitzer Straße 46	09224
Löwen-Apotheke	Chemnitzer Straße 72	09224