



## Herzstolpern-Aktionswoche in Göttingen:

# „Schlägt mein Herz im Rhythmus?“

*In der Woche vom 8. bis 13. November findet in Göttingen 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 Göttingen 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 Er-

schöpfung, 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 Herzkreislaufsystems erhöhen das Risiko zusätzlich.<sup>4</sup>

### Aktion: Beratung ohne Anmeldung und kostenloses Pulsmessen

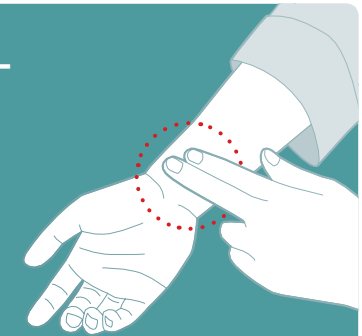
Unter dem Motto: „Im Rhythmus gegen den Schlaganfall“ möchte die Herzstolpern-Woche zur Senkung der Dunkelziffer beitragen. Mitbürgerinnen und Mitbürger aus Göttingen können sich in allen teilnehmenden Apotheken ohne Anmeldung zum Thema Vorhofflimmern beraten lassen und mit Hilfe eines auf Vorhofflimmern-Erkennung 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 23.07.2018 |
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

## 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 19 Apotheken in Göttingen an der Herzstolpern-Woche teil. Zögern Sie nicht und lassen Sie sich untersuchen! Vorbeugung ist der beste Schutz!

Apo. Dr. Anschütz Grone	Salinenweg 1 EDEKA-Center	37081
City-Apotheke	Groner Straße 23	37073
Kreuzberg-Apotheke	Brüder-Grimm-Allee 2	37075
Elch-Apotheke	Hennebergstraße 18	37077
Apotheke Grone-Süd	Jonaplatz 2	37081
Altstadt-Apotheke	Kurze Straße 2	37073
Apotheke St. Martin	Teichstraße 2	37085
Apotheke im Kauf Park	Am Kaufpark 2	37079
Apotheke am Wall	Groner Torstraße 4	37073
Apotheke am Waldweg	Waldweg 5	37073
Adler-Apotheke	Königsallee 66	37081
Apotheke B27	An der Lutter 22	37075
Humboldt-Apotheke	Bühlstraße 44	37073
Mittelberg-Apotheke	Schöneberger Straße 1	37085
Süd-Apotheke	Reinhäuser Landstraße 25	37083
Apotheke im Carré	Weender Straße 75	37073
Hainholz-Apotheke	Hainholzweg 11	37085
Apo. Dr. Anschütz Geism.	Hauptstraße 23 a	37083
Apotheke am Feldtorweg	Feldtorweg 7a	37120