

VORHOFFLIMMERN

KURZINFORMATION ZUM SOGENANTEN „HERZRASEN“

In Deutschland erleiden jedes Jahr etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Ursache ist meist eine Durchblutungsstörung des Gehirns. Etwa jeder vierte Schlaganfall steht im Zusammenhang mit Vorhofflimmern: einer Herzrhythmusstörung, bei der das Blut in den Vorhöfen langsamer fließen kann. Bilden sich dabei Blutgerinnsel, die ins Gehirn gelangen, können sie einen Schlaganfall auslösen. Das Wissen über Risikofaktoren sowie eine konsequente Behandlung und ein gesunder Lebensstil können helfen, das Schlaganfallrisiko zu senken.

TYPISCHE RISIKEN

Medizinische Faktoren

Bestimmte Erkrankungen und gesundheitliche Voraussetzungen können das Risiko für Vorhofflimmern und damit auch für einen Schlaganfall erhöhen. Dazu gehören z. B.

- Bluthochdruck
- bereits bekannte Herzerkrankungen
- Diabetes
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Übergewicht
- Schilddrüsenüberfunktion
- chronische Nierenerkrankungen
- chronisch entzündliche Erkrankungen (z. B. Rheuma)

Lebensstil und Verhalten

Auch der persönliche Lebensstil hat Einfluss auf die Gesundheit der Blutgefäße und das Schlaganfallrisiko. Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel sind unter anderem die bekannten Risikofaktoren. Und das natürlich nicht nur in Bezug auf das Thema Schlaganfall, sondern für die Gesundheit im Allgemeinen.

DIE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Behandlung richtet sich unter anderem nach dem Verlauf des Vorhofflimmerns und Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation. Je nach Befund können z. B. folgende Maßnahmen infrage kommen:

- Medikamente, die das Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln verringern und so das Schlaganfallrisiko senken.
- Medikamente zur Senkung der Herzfrequenz, wenn dies medizinisch erforderlich ist.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Es empfiehlt sich, Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren und gut einstellen zu lassen. Verordnete Medikamente sollten zudem regelmäßig und wie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochen eingenommen werden. Aber auch ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, das Risiko für einen Schlaganfall deutlich zu senken. Sie können also auch selbst durch Ihr Verhalten und Ihren Lebensstil viel dazu beitragen, indem Sie beispielsweise folgende Tipps im Alltag beherzigen.

- **Ausgewogen ernähren**, z. B. mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch und hochwertigen Pflanzenölen wie Olivenöl („mediterrane Kost“).
- **Nicht rauchen** und **Alkohol möglichst nur in kleinen Mengen** trinken.
- **Regelmäßig bewegen**, z. B. täglich etwa 30 Minuten spazieren gehen, Rad fahren oder schwimmen.
- **Stress vermeiden**, z. B. durch regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf oder Entspannungsmethoden wie Yoga, Atemübungen oder Meditation.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten

Ausführliche Erläuterungen zum Thema Vorhofflimmern und zu unseren Angeboten gibt es unter **dak.de/schlaganfall-vermeiden** oder scannen Sie einfach den QR-Code.



Gern beraten wir Sie auch individuell und stellen Ihnen unsere Angebote vor. Sie erreichen unsere Expertinnen und Experten telefonisch unter:

040 325 325 859

(Mo.–Do. 8.00–16.00 Uhr,
Fr. 8.00–13.00 Uhr)

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.