

## Turbulenzen im Herz

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

Turbulenzen im Herz - Vorhofflimmern, so lautet das Motto der im November stattfindenden Herzwochen der Deutschen Herzstiftung. Spezialisten widmen sich vier Wochen lang, in über 1000 Veranstaltungen, ganz dem Thema Vorhofflimmern. Auch das Saarland ist an den Herzwochen beteiligt.

In Deutschland gehören Herz-Kreislauf-Krankheiten unter anderen zu den häufigsten Todesursachen. Im Jahr 2020 waren sie für rund 30% der Sterbefälle verantwortlich, Vorhofflimmern- und flattern schaffte es hierbei unter die zehn häufigsten Todesursachen. Betroffen von der anhaltenden Herzrhythmusstörung sind in Deutschland rund 2 Mio. (insbesondere ältere) Menschen,

Tendenz steigend. Die Therapie der Erkrankung lässt derweil noch viele Fragen offen.

Die Risikofaktoren, welche die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Vorhofflimmern vergrößern, sind jedoch bereits bekannt. Mit steigendem Alter nimmt auch das Risiko der Erkrankung zu. Zudem unterliegt das männliche Geschlecht einer höheren Gefahr, davon erfasst zu werden. Auch wer bereits an einer kardiovaskulären Erkrankung wie einer Herzinsuffizienz leidet, schließt sich der Gefahr mit an. Beeinflussbare Faktoren stellen darüber hinaus Bluthochdruck und Übergewicht dar. Die Herzrhythmusstörung ist zwar medikamentös therapierbar, sie ist allerdings zugleich mit einer deutlich eingeschränkten Lebensqualität und einem erhöhten Krankheits- und Sterblichkeitsrisiko (wie etwa dem Auftreten eines Schlaganfalls oder einer Herzinsuffizienz) verbunden.

### Wie also lässt sich das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, senken?

1. Durch regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität!





2. Durch die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen!

3. Durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung!

- Wenig Zucker und Weißmehlprodukte
- Omega-3-Fettsäuren (erweitern die Gefäße und stabilisieren Herzrhythmus, z.B. in Lachs, Thunfisch)
- Ungesättigte Fettsäuren (senken den Cholesteringehalt, z.B. in Oliven- und Rapsöl, Nüssen)

Auch der Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS) hat sich dem Themenschwerpunkt „Herzgesundheit“ in der Vergangenheit bereits angenommen. In Zusammenhang mit der Kampagne „Das Saarland lebt gesund!“ gab es bereits einige Informations-Veranstaltungen, unter anderem eine Vortragsreihe zu Möglichkeiten der Vorsorge und des Handelns im Ernstfall durch das HerzAlarm-Team der SHG-Kliniken Völklingen.

### Quellen:

Kirchhof, P.; Goette, A.; Näbauer, M.; Schotten, U. (2016). 12 Jahre AFNET. Vom Forschungsnetzwerk zur Academic Research Organisation. Bun-

desgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz. 59 (4). S.514-522. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00103-016-2323-x.pdf> (24.10.22)

Statistisches Bundesamt (2017). Todesursachen in Deutschland. Wiesbaden [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen2120400157004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen2120400157004.pdf?__blob=publicationFile) (24.10.22)

Tilz, R.; Kuck, K., 2015. Vorhofflimmern. Herz. 40 (1). S. 7. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00059-015-4202-x.pdf> (24.10.22)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](http://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)  
unter Tel. 06872/609-101