



Bild: AdobeStock

## Herzrasen oder Herzstolpern: Vorhofflimmern rechtzeitig erkennen

Stand: 27.05.2022

Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Herzrhythmusstörungen. Nicht immer treten Symptome wie Herzrasen (Tachykardie) oder Herzstolpern auf. Rhythmus-Pflaster und Smartwatches mit EKG-Funktion versprechen eine bessere Früherkennung.

Mit Vorhofflimmern landen jährlich 300.000 Menschen in Deutschland beim Arzt oder im Krankenhaus. Die Herzvorhöfe flimmern nur noch, bewegen sich nicht mehr richtig. Dadurch kann das Blut dort zu Gerinnseln verklumpen und mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen. Dann entsteht ein Schlaganfall. Um dieses Risiko auszuschalten, ist es wichtig, die Krankheit frühzeitig zu entdecken und zu behandeln.

### Warum bleibt Vorhofflimmern oft unbemerkt?

Vorhofflimmern bleibt oft lange unbemerkt. Die beiden wichtigsten Gründe:

1. Gerade zu Beginn tritt das Vorhofflimmern oft nur anfallsartig auf, über Minuten oder wenige Stunden, auch nachts. Beim Routine-EKG schlägt das Herz dann wieder völlig normal. Um aber die Diagnose „Vorhofflimmern“ stellen zu können, muss es mit einem hochwertigen EKG dokumentiert werden.

2. Bei älteren Menschen fehlen häufig die typischen Symptome Herzrasen oder Herzstolpern. Bestimmte Herzzellen am sogenannten AV-Knoten arbeiten bei ihnen langsamer, so dass sie von der Unruhe im Herzen weniger spüren. Es kommt eher zu unspezifischen Anzeichen wie Schwindel oder Schwäche. Auch Druck auf der Brust, Herzenge und Luftnot können Anzeichen für Vorhofflimmern sein. Denn wenn die Vorhöfe nur noch flimmern, sinkt die Herzleistung um 15 Prozent. Ein vorgeschädigtes Herz mit Arterienverkalkung an den Herzkranzgefäßen kann das nicht ausgleichen und schlägt Alarm.

## Rhythmus-Pflaster und Smartwatches für die Früherkennung

Wichtig sind deshalb Aufzeichnungen über längere Zeit. Helfen könnte in Zukunft ein neues mobiles Rhythmus-Pflaster. Und auch Smartwatches werden für die Früherkennung immer wichtiger. Denn wenn das Vorhofflimmern früher gefunden wird, gibt es durch gerinnungshemmende Medikamente („Blutverdünner“) eine gute Möglichkeit, Schlaganfälle zu verhindern.

## Langzeit-EKG und Eventrecorder bei Herzrhythmusstörungen

Bisher kommt meist das klassische Langzeit-EKG zum Einsatz. Mit dem Gerät wird der Rhythmus über 24 Stunden oder sieben Tage aufgezeichnet. Für die Messung werden Elektroden auf der Haut angebracht. Aber damit gelingt es in diesem kurzen Zeitraum nicht immer, die Rhythmusstörungen zu detektieren. Zusätzlich gibt es deshalb einen Eventrecorder. Ein Gerät, das Patientinnen und Patienten für drei Monate mit nach Hause bekommen. Sie können beim Auftreten von Rhythmusstörungen dieses Gerät auf die nackte Haut des Oberkörpers halten, einen Knopf drücken und ein EKG für 30 Sekunden aufzeichnen.

Darüber hinaus gibt es implantierbare Loop-Rekorder (ILR), die unter der Haut kontinuierlich das Herz überwachen und selten auftretende Herzrhythmusstörungen finden können, auch wenn das Herz keine Beschwerden macht. Eingesetzt werden sie zum Beispiel nach einem Schlaganfall, um zu erkennen, ob ein Vorhofflimmern der Grund dafür war und erneute Schlaganfälle drohen. Doch die Methode führt nicht selten zu Fehlalarmen, ist invasiv und teuer.

## Rhythmus-Pflaster für langfristige Aufzeichnung

Um Rhythmusstörungen zu finden, die bislang keine Symptome machen erprobt die Universität Göttingen ein mobiles Rhythmus-Pflaster, das auf die Brust geklebt wird und den Herzschlag mithilfe einer integrierten EKG-Aufzeichnungseinheit für zwei Wochen aufzeichnet. Der lange Aufzeichnungszeitraum ermöglicht es, auch Vorhofflimmern von kurzen Zeitabschnitten festzustellen. Zudem ist das Pflaster im Alltag für Betroffene keine Einschränkung. Erste Ergebnisse zum Pflaster, das noch in der Erprobung ist, zeigen, dass es gut vertragen wird in der Gruppe älterer Patienten mit Bluthochdruck zehnmal häufiges Vorhofflimmern gefunden wurde als mit den klassischen Untersuchungsmethoden.

## Smartwatch: Herzrasen kann jederzeit aufgezeichnet werden

Und es gibt noch eine weitere Möglichkeit, Rhythmusstörungen aufzuzeichnen: mit einer Smartwatch mit EKG-Funktion. Für das EKG nutzen diese sogenannten Wearables den elektrischen Impuls, der bei jedem Herzschlag ausgelöst wird. Der Messvorgang dauert rund 30 Sekunden und sollte am besten in Ruhe durchgeführt werden. Anschließend kann das EKG auf dem Handy gespeichert und die Daten dann von Arzt oder Ärztin ausgewertet werden. So können Betroffene gezielt bei Beschwerden ein EKG erstellen. Expertinnen und Experten warnen allerdings, dass die Daten der Patientinnen und Patienten für die Ärzteschaft auch zu einer unübersichtlichen Datenflut werden können. Tatsächlich lässt sich Vorhofflimmern mit einer Smartwatch laut der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie mit einer Sicherheit von über 90 Prozent erkennen. Zu den Smartwatch-Herstellern, die in ihren Uhren diese EKG-Funktion haben, gehört neben Samsung und Apple, auch das US-Unternehmen Fitbit.

Noch sind Rhythmus-Pflaster und Wearables in der Erprobung und Weiterentwicklung. Aber diese mobilen, externen EKG-Systeme werden immer leistungsfähiger und immer breiter verfügbar. Gerade durch die einfache Handhabung werden sie zukünftig immer wichtiger werden.

Expertinnen und Experten zum Thema

Prof. Rolf Wachter, Universitätsmedizin Göttingen

[www.herzzentrum.umg.eu](http://www.herzzentrum.umg.eu)

Dr. Heiko Lehmann, Oberarzt, Universitäts-Herzzentrum Freiburg

<https://www.uniklinik-freiburg.de>

Prof. Eva Hummers, Universitätsmedizin Göttingen

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Herzrasen-oder-Herzstolpern-Vorhofflimmern-rechtzeitig-erkennen,vorhofflimmern102.html>