



Kooperationspartner:

Kooperationspartner:  
Kompetenznetz  
Vorhofflimmern e.V.  
(AFNET)

www.kompetenznetz-  
vorhofflimmern.de

**Tipp**

**Newsletter**    
**der Deutschen Herzstiftung**

**regelmäßige Experten-Tipps  
für die Herzgesundheit**

**Jetzt kostenfrei abonnieren**

- informiert über Aktuelles aus der Herzmedizin
- bietet Rezepte aus der Mittelmeerküche
- beantwortet Fragen von Herzpatienten
- hilft mit praktischen Ratschlägen im Alltag weiter

Einfach anmelden unter

[www.herzstiftung.de/Newsletter](http://www.herzstiftung.de/Newsletter)

Die Deutsche Herzstiftung e.V.

- Brücke zwischen Arzt und Patient
- größte Patientenorganisation im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erster Ansprechpartner für Fragen zur Herzgesundheit
- kompetent und unabhängig

Unsere wichtigsten Aufgaben

- Rat und Information für Herzranke
- Aufklärung über Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Förderung der patientennahen Herzforschung
- Rat und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler
- Präventionsprojekte in Schulen
- Unterstützung von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Ihre Vorteile als Mitglied

- Die Zeitschrift *HERZ HEUTE*: 4-mal im Jahr mit aktuellen und allgemeinverständlichen Informationen
- telefonische und schriftliche Herzsprechstunde
- Herz-Seminare und Vorträge mit Herzexperten
- Experten-Ratgeber zu den wichtigsten Herzerkrankungen – umfangreich und kostenfrei
- Informationsservice im Internet – [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) mit persönlichem Zugangsbereich

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 36,- im Jahr (Mindestbeitrag).

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 955128-0  
Fax: 069 955128-313  
[info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



# Aus dem Takt



## Stress, Bluthochdruck, Sport: Beeinflussung von Herzrhythmusstörungen?

Herzseminar für Patienten,  
Angehörige und Interessierte

**Universitätsklinikum Münster**  
Lehrgebäude am Zentralklinikum  
Gebäude A6, Hörsaal L10  
Albert-Schweitzer-Campus 1  
48149 Münster

**Dienstag, 08. November 2016**  
17.00 bis 18.40 Uhr

Moderation:

Prof. Dr. med. Lars Eckardt  
PD Dr. med. Christian Pott  
Abteilung für Rhythmologie  
Department für Kardiologie und Angiologie  
Universitätsklinikum Münster



**Eintritt frei!**



Liebe Patienten, Angehörige und Interessierte, mehrere Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Herzrhythmusstörungen. Lebensbedrohliche Rhythmusstörungen müssen rasch und konsequent behandelt werden, aber auch nicht lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen verursachen häufig Beschwerden und können die Lebensqualität einschränken. Wird eine Herzrhythmusstörung diagnostiziert, so stehen heute zahlreiche Behandlungsverfahren zur Verfügung, die einzeln oder miteinander kombiniert eingesetzt werden.

Wie aber entstehen Herzrhythmusstörungen überhaupt? Was sind die Risikofaktoren, und wie kann man diese behandeln? Gibt es Möglichkeiten, die Entstehung von Rhythmusstörungen durch eine „gesunde“ Lebensweise zu verhindern, oder - wenn bereits Rhythmusstörungen vorliegen - das Auftreten durch Meidung von Risikofaktoren zu unterdrücken?

Ein Bluthochdruck wird immer wieder als Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen genannt. Stress kann Herzrhythmusstörungen zwar ebenfalls begünstigen, aber bei „organisch bedingten“ Rhythmusstörungen führt eine Stressvermeidung nur selten ohne zusätzliche Therapien zum Erfolg. Körperliche Aktivität und Sport können Risikofaktoren unterdrücken und vor Rhythmusstörungen schützen. Oft besteht jedoch Unsicherheit, inwieweit bei bereits diagnostizierter Rhythmusstörung Sport überhaupt betrieben werden darf und ob viel sportliche Betätigung vielleicht auch schädlich ist

Um diese Fragen zu beantworten, lädt die Abteilung für Rhythmologie des Universitätsklinikums Münster gemeinsam mit dem Kompetenznetz Vorhofflimmern e.V. im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung auch in diesem Jahr zu einer Informationsveranstaltung für Patienten und Interessierte ein. In Kurzvorträgen werden der neueste Stand der Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen anschaulich dargestellt. Anschließend möchten wir Ihre Fragen beantworten.

Prof. Dr. med. Lars Eckardt  
Leiter der Abteilung für Rhythmologie

PD Dr. med. Christian Pott  
Oberarzt der Abteilung für Rhythmologie

## Themen/Referenten:

### **17.00 Uhr Einführung**

Prof. Dr. med. Lars Eckardt  
PD Dr. med. Christian Pott  
Abteilung für Rhythmologie  
Department für Kardiologie und Angiologie  
Universitätsklinikum Münster

### **17.05 Uhr Können Herzrhythmusstörungen durch Stress entstehen?**

PD Dr. med. Christian Pott  
Abteilung für Rhythmologie  
Department für Kardiologie und Angiologie  
Universitätsklinikum Münster

### **17.15 Uhr Optimale Blutdruckeinstellung: Kann ich dadurch Herzrhythmusstörungen unterdrücken?**

Dr. med. Dirk Dechering  
Abteilung für Rhythmologie  
Department für Kardiologie und Angiologie  
Universitätsklinikum Münster

### **17.25 Uhr Wieviel Sport ist gut für einen gesunden Herzrhythmus?**

Prof. Dr. med. Gerold Mönning  
Abteilung für Rhythmologie  
Department für Kardiologie und Angiologie  
Universitätsklinikum Münster

### **17.35 Uhr Podiumsdiskussion: Fragen an die Referenten**

### **18.35 Uhr Schlusswort**

Prof. Dr. med. Lars Eckardt  
PD Dr. med. Christian Pott

## Information und Auskunft:

Universitätsklinikum Münster  
Abteilung für Rhythmologie  
Department für Kardiologie und Angiologie  
Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A1  
48149 Münster, Telefon: 0251 834-5160  
www.klinikum.uni-muenster.de

## Organisation:

Prof. Dr. med. Lars Eckardt  
Anke Schneider  
Department für Kardiologie und Angiologie  
Universitätsklinikum Münster

## Spendenkonten:

Herzzentrum Münster e.V.	Deutsche Herzstiftung e.V.
Sparkasse Münsterland Ost	Frankfurter Sparkasse
Bankleitzahl: 400 501 50	Bankleitzahl: 500 502 01
Konto-Nr: 367 649	Konto-Nr: 903 000

# Herzinfarkt

## Jede Minute zählt!

Der Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch folgende Alarmzeichen erkennen:

- schwere, länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb, Atemnot
- zusätzlich: Übelkeit, Brechreiz, Angst
- Schwächegefühl (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb ist ein besonderes Alarmzeichen
- ausgeprägte Atemnot

### **Achtung:**

- Bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen.
- Wenn Brustschmerzen bei **minimaler Belastung** oder **in Ruhe** auftreten, muss genauso schnell wie beim Herzinfarkt gehandelt werden.

Bei Verdacht auf Herzinfarkt:  
sofort den Rettungswagen  
mit Notarzt rufen!

# 112