# Liebe Vorhofflimmer-Interessierte,

eines der Probleme in der Arzt-Patienten-Beziehung ist, dass diese beiden Gruppen etwas unterschiedliche Sprachen sprechen. Zudem setzen wir Ärzte und Ärztinnen mitunter Vorwissen im Gesundheitsbereich voraus, das meist so nicht vorhanden ist.

Daher sind Ratgeber wie der von Elena Efimova so wichtig, weil sie helfen können, diese Lücke zu überwinden und uns eine gemeinsame Sprache finden zu lassen. Eine Sprache, in der wir die Erkrankung und deren Therapiemöglichkeiten diskutieren können und Sie als Patient und Patientin eine informierte und mündige Entscheidung treffen können.

Denn oftmals scheitern Therapien daran, dass die Empfehlungen von den Betroffenen nicht strikt umgesetzt werden – nicht aus Böswilligkeit, sondern häufig einfach aus dem Grund, weil Patientinnen und Patienten den Sinn und Zweck einer Maßnahme nicht verstanden haben, zum Beispiel die Einstellung einer Blutverdünnung.

Lassen Sie sich also von Elena Efimova informieren und auf den neuesten Stand bringen – und überraschen Sie Ihre behandelnden Ärzte und Ärztinnen mit fundiertem Wissen und neugierigen Fragen!

Viel Spaß beim Lesen und Lernen

Prof. Dr. med. Philipp Sommer

Direktor der Klinik für Elektrophysiologie und Rhythmologie, Herz- und Diabeteszentrum Bad Oeynhausen

aus: Efimova, Vorhofflimmern (ISBN 9783432123004) © 2027 TRIAS Verlag

# Gut informiert mit diesem Buch

Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung und kann Menschen in allen Lebensphasen betreffen. Die Diagnose wirft bei vielen zunächst Fragen auf: Was bedeutet das für meine Gesundheit? Wie ernst ist die Erkrankung? Und was kann ich selbst tun, um gut damit zu leben? Als Kardiologin mit langjähriger Erfahrung in der Rhythmologie sehe ich täglich, wie groß der Bedarf an verständlicher, verlässlicher Information ist. Gut informierte Patientinnen und Patienten können ihre Erkrankung besser einordnen, Ängste abbauen und gemeinsam mit dem Behandlungsteam fundierte Entscheidungen treffen.

Dieser Patientenratgeber greift genau diesen Bedarf auf. Er vermittelt Wissen zu Vorhofflimmern in klarer, nachvollziehbarer Sprache und stellt stets den Menschen mit seiner individuellen Situation in den Mittelpunkt. Der Autorin gelingt es, komplexe Zusammenhänge verständlich darzustellen und realistisch aufzuzeigen, welche diagnostischen, therapeutischen und eigenverantwortlichen Möglichkeiten heute bestehen. Der Ratgeber ersetzt das persönliche Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt nicht, sondern ergänzt es. Er bietet Orientierungshilfe, um die eigene Erkrankung besser zu verstehen und aktiv mitzugestalten.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch vielen Betroffenen hilft, Sicherheit im Umgang mit Vorhofflimmern zu gewinnen und Vertrauen in die sehr guten Behandlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Wissen ist die Grundlage für einen selbstbestimmten und verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit.

PD Dr. med. Kerstin Bode
Chefärztin der Abteilung für Rhythmologie, Herzzentrum Leipzig

aus: Efimova, Vorhofflimmern (ISBN 9783432123004) © 2027 TRIAS Verlag

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele meiner Patientinnen und Patienten haben ein klares Ziel: Sie möchten lange leben – und das mit einer möglichst hohen Lebensqualität. Doch die Diagnose Vorhofflimmern verändert vieles. Für viele Betroffene gibt es ein Leben »davor« und »danach«. Das Herz schlägt plötzlich unregelmäßig – gelegentlich, bei manchen sogar dauerhaft. Einige fürchten sich ständig vor der nächsten Episode, andere kämpfen mit Luftnot oder eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Doch alle eint ein Wunsch: aktiv zu bleiben und das Leben zu genießen. Und heute kann ich sagen: Das ist möglich – allerdings nur, wenn man selbst Verantwortung übernimmt.

Ich habe das Privileg, in einer der führenden Kliniken Deutschlands für Herzrhythmusstörungen zu arbeiten – dort, wo moderne Technologien und aktuelles Wissen schnell zur Anwendung kommen. Wer mit den neuesten Entwicklungen vertraut ist, kann die bestmögliche Behandlung anbieten. Doch so fortschrittlich Medizin auch sein mag, sie kann nur wirksam sein, wenn Sie als Patient oder Patientin aktiv mitwirken. In meinen 20 Jahren als Ärztin habe ich eines klar erkannt: Erfolg entsteht nur, wenn Fachleute und Betroffene an einem Strang ziehen.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, Vorhofflimmern zu verstehen – und Ihnen Mut machen, selbst aktiv zu werden. Es bietet leicht verständliche, wissenschaftlich fundierte Informationen, praktische Tipps aus dem ärztlichen Alltag, authentische Erfahrungsberichte von Betroffenen und am Ende ein Glossar mit medizinischen Fachbegriffen.

Mit Wissen, Vertrauen und Eigeninitiative können Sie viel für ein aktives, langes und erfülltes Leben tun. Gemeinsam können wir viel erreichen!

Elena Efimova

aus: Efimova, Vorhofflimmern (ISBN 9783432123004) © 2027 TRIAS Verlag

# Einleitung

Damit Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gute Entscheidungen treffen können, die zu Ihrer persönlichen Situation passen, sollten Sie wissen, wie das gesunde menschliche Herz aufgebaut ist und funktioniert, und was beim Vorhofflimmern anders läuft.

## Wie arbeitet unser Herz?

Stellen Sie sich einen Muskel vor, der sich etwa 100 000 Mal in 24 Stunden, Tag und Nacht, zusammenzieht – und das über viele Jahrzehnte hinweg. Diesen besonderen Muskel haben Sie: Ihr Herz. Kein anderer Muskel im Körper leistet so viel und hält so lange durch.

Das Herz hat noch eine zweite besondere Fähigkeit: Es kann selbst elektrische Impulse erzeugen. Diese Impulse sorgen dafür, dass das Herz überhaupt schlägt und das Blut durch den Körper pumpt.

Der »Taktgeber« des Herzens heißt Sinusknoten. Er sendet regelmäßig elektrische Signale aus. Diese breiten sich über die Vorhöfe und dann über eine Schaltstelle, den AV-Knoten, in die Herzkammern (Ventrikel) aus. Der Herzmuskel reagiert auf die Signale, indem er sich zusammenzieht. Daher heißt unserer normaler Herzrhythmus Sinusrhythmus.

Wenn der Sinusknoten richtig arbeitet, schlägt das Herz gleichmäßig und im richtigen Rhythmus. Beim sogenannten Vorhofflimmern ist dieser Ablauf gestört. In den Vorhöfen – meist im linken Vorhof – entstehen viele zusätzliche, ungeordnete elektrische Signale. Der Sinusknoten wird dadurch »überstimmt«. Es entsteht ein elektrisches Durcheinander, und das Herz schlägt unregelmäßig (Abbildung, Seite 18).

aus: Efimova, Vorhofflimmern (ISBN 9783432123004) © 2027 TRIAS Verlag

Die Diagnose »Vorhofflimmern« erschreckt Sie vielleicht und Sie googeln mal schnell, was sich dazu finden lässt. Aber leider sind nicht alle Informationen richtig und zuverlässig. Deshalb möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie richtige Informationen von falschen unterscheiden können.

## Wem kann ich bei Gesundheitsfragen vertrauen?

Wenn man auf ein gesundheitliches Problem stößt, schaut man oft zuerst im Internet nach. Doch statt Klarheit findet man dort häufig Verunsicherung: unzählige Meinungen, widersprüchliche Studien und sehr fragwürdige Inhalte – und am Ende bleibt die Frage: Was stimmt wirklich? Wie trennt man die Spreu vom Weizen, wenn man keine Fachkenntnisse hat? Selbst für Ärztinnen und Ärzte ist das oft nicht einfach.

**Wichtig zu wissen:** Nicht jede veröffentlichte Studie ist automatisch zuverlässig. Manche Ergebnisse entstehen zufällig, andere haben methodische Fehler oder sind von Lobby-Interessen beeinflusst. Große Datenbanken wie PubMed sammeln zwar Wissen – sie garantieren aber keine Qualität. Deshalb braucht es Menschen, die Ordnung in dieses Wissen bringen.

Genau hier leisten wissenschaftliche Fachgesellschaften wertvolle Arbeit. Sie prüfen tausende Studien sorgfältig, vergleichen Ergebnisse und bewerten ihre Aussagekraft. Am Ende entstehen daraus medizinische Leitlinien – fundierte Empfehlungen, auf die sich Ärztinnen und Ärzte weltweit stützen. Diese Leitlinien sind transparent und werden regelmäßig aktualisiert, damit neue Erkenntnisse schnell in die Behandlung einfließen. So entsteht evidenzbasierte Medizin: eine Medizin, die nicht auf Vermutungen beruht, sondern auf geprüften Fakten.

### Nicht jede Studie ist gleich aussagekräftig

Studien unterscheiden sich stark in ihrer Qualität. Besonders aussagekräftig sind sogenannte randomisierte kontrollierte Studien (RCT, randomized controlled trial), bei denen die Teilnehmenden per Zufall in Gruppen eingeteilt werden. Eine Gruppe erhält die neue Therapie, die andere ein Vergleichsmedikament oder ein Placebo. Schon vor-

aus: Efimova, Vorhofflimmern (ISBN 9783432123004) © 2027 TRIAS Verlag

her wird festgelegt, woran der Erfolg gemessen wird – etwa an der Zahl der Herzinfarkte, der Schlaganfälle, der Krankenhausaufenthalte oder an der Sterblichkeitsrate. So lässt sich objektiv beurteilen, ob eine Therapie wirklich hilft. Doch nicht immer sind solche Studien möglich. Niemand würde einem schwerkranken Menschen bewusst eine wirksame Behandlung vorenthalten.

In solchen Fällen liefern gut geplante Beobachtungsstudien wertvolle Erkenntnisse. Weniger verlässlich sind Einzelbeobachtungen oder reine Expertenmeinungen. Entscheidend ist außerdem, wie eine Studie durchgeführt wurde, zum Beispiel, ob sie viele ethnisch unterschiedliche Menschen einbezogen hat oder nur in einer einzigen Klinik stattfand. Auch der Zeitpunkt spielt eine Rolle: Studien, die Menschen in Echtzeit über längere Zeit begleiten (prospektive Studien), sind meist genauer als solche, die nur alte Daten aus Akten auswerten (retrospektive Studien).

### Die Rolle Ihres Arztes

Auch in Zeiten klarer Leitlinien bleibt die Ärztin oder der Arzt unverzichtbar. Medizin ist heute keine Einbahnstraße mehr, sondern eine Partnerschaft zwischen Ärztin und Patient oder Patientin. Die Ärztin erklärt komplexe Zusammenhänge verständlich, bringt Erfahrung ein und passt Empfehlungen individuell an Ihre Situation an. Gemeinsam werden Chancen und Risiken abgewogen – mit Ihnen im Mittelpunkt.

Jetzt, da Sie wissen, woher Ärztinnen und Ärzte ihre Informationen beziehen, wollen wir gemeinsam einen Blick darauf werfen, was wir heute über Vorhofflimmern wissen – und überlegen, wie dieses Wissen Ihnen helfen kann, Ihr Leben gesund, voller Energie und Lebensfreude zu gestalten.

aus: Efimova, Vorhofflimmern (ISBN 9783432123004) © 2027 TRIAS Verlag

## Wie verlässlich ist »Dr. Google«?

Im Zeitalter der Informationsflut ist Wissen Macht – aber nur, wenn es aus verlässlichen Quellen stammt. Bevor Studienergebnisse in ärztliche Leitlinien übernommen werden, wird genau geprüft, wie die Daten erhoben wurden, wie belastbar sie sind und wie relevant sie für die Praxis sind. Ärzte und Ärztinnen kombinieren dieses Wissen mit ihrer Erfahrung, um die bestmögliche Behandlung individuell auf jeden Patienten und jede Patientin abzustimmen. Gleichzeitig greifen viele Menschen auf »Dr. Google« oder auf KI-gestützte Programme wie ChatGPT zurück. Dabei ist Vorsicht geboten: Künstliche Intelligenz kann Teile von Antworten erfinden und verweist teilweise auf Quellen, die nicht existieren. So kann ein trügerisches Gefühl von Sicherheit entstehen, obwohl die Informationen nicht medizinisch geprüft oder korrekt sind. Online-Informationen können eine erste Orientierung bieten, ersetzen jedoch nicht das persönliche Gespräch und die fachliche Einschätzung durch einen Arzt oder eine Ärztin.

aus: Efimova, Vorhofflimmern (ISBN 9783432123004) © 2027 TRIAS Verlag