

## Pressemitteilung

### Veranstaltungshinweis und Presseeinladung

## Herzwochen 2018: „Herz außer Takt“

### Oberhavel Kliniken laden ein zu Vortrag und Telefonforum

Hennigsdorf, 7.11.2018 – Anlässlich der diesjährigen bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung, die im November dieses Jahres zur Thematik „Herz außer Takt“ stattfinden, laden die Oberhavel Kliniken als eines der Kardiologischen Zentren in Brandenburg am Mittwoch, dem 14. November 2018, in die Klinik Hennigsdorf, Marwitzer Str. 91, ein.

Der Chefarzt der Abt. für Innere Medizin/Schwerpunkt Kardiologie der Klinik Hennigsdorf, Dr. med. Hans-Heinrich Minden, wird zum Thema „Vorhofflimmern - wenn das Herz außer Tritt ist - Ursachen und Behandlung“ referieren. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Experten zu richten und Informationsmaterialien entgegenzunehmen.

Diese Veranstaltung, zu der wir Sie herzlich einladen, findet um 17.30 Uhr im Konferenzraum auf der Station 35 der Klinik statt.

Um allen Interessierten Gelegenheit zu geben, sich noch umfassender und individuell zur Problematik „Vorhofflimmern - wenn das Herz außer Tritt ist - Ursachen und Behandlung“ beraten zu lassen, veranstalten die Oberhavel Kliniken am Donnerstag, dem 15. November 2018, zusätzlich ein Telefonforum.

In der Zeit von 17 bis 19 Uhr wird sich der Chefarzt der Abt. für Innere Medizin/Schwerpunkt Kardiologie der Klinik Hennigsdorf, Dr. med. Hans-Heinrich Minden, unter der Telefonnummer 03302 545-4253 um die Fragen der Anrufer kümmern.

#### **Vortrag**

*am Mittwoch, 14. November 2018,*

*um 17.30 Uhr im Konferenzraum  
auf der Station 35*

*Klinik Hennigsdorf*

*Marwitzer Str. 91  
16761 Hennigsdorf*

#### **Telefonforum**

*am Donnerstag, 15. November 2018,*

*von 17 bis 19 Uhr*

*unter der Telefonnummer: **03302 545-4253***

Vorhofflimmern ist mit ca. 1,8 Millionen Betroffenen die häufigste Herzrhythmusstörung und eine ernst zu nehmende Erkrankung. Denn unbemerkt und unbehandelt kann sie lebensbedrohlich für Herz und Gehirn sein und von Herzschwäche bis hin zum Schlaganfall führen.

Das Herz kann bei solchen Flimmeranfällen wie aus dem Nichts bis zum Hals schlagen und beginnen zu rasen. Oftmals kommen Druckgefühl im Brustkorb, Luftnot, Schwindel und ein Angstgefühl hinzu.

Klinik Oranienburg · Robert-Koch-Straße 2-12 · 16515 Oranienburg  
Abteilung: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon : (0 33 01) 66 – 1133  
Telefax : (0 33 01) 66 – 1124  
Unser Zeichen:  
Datum : 7.11.2018

Können Betroffene selbst etwas gegen solche unangenehmen Episoden unternehmen? „Für Patienten mit Vorhofflimmern sind Sport und Gewichtsabnahme ganz entscheidend, um das Risiko für erneute Vorhofflimmeranfälle dramatisch zu senken. Das belegen Studien“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Bernd Nowak vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.

Sport und Ausdauerbewegung sind für Patienten mit Vorhofflimmern zur Verbesserung ihres Herzleidens ebenso entscheidend wie für Patienten mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche, koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck. Allerdings sollte die Trainingsdosis immer zusammen mit dem Arzt ermittelt werden. Denn bei Vorhofflimmerpatienten, die z. B. Betablocker oder Rhythmusmedikamente einnehmen, die die körperliche Leistungsfähigkeit senken, muss zuerst der optimale Trainingspuls mittels Belastungstest bestimmt werden.

Patienten mit Vorhofflimmern wird ein niedrig bis mäßig dosiertes Ausdauertraining empfohlen, möglichst 20 bis 30 Minuten drei bis fünf Mal pro Woche: zum Beispiel flottes Gehen, Joggen, Walken, Radfahren, Ergometertraining oder Tanzen.

Oder anders formuliert: 60 bis 120 Minuten Ausdauertraining pro Woche an drei bis fünf Tagen. Niedrig dosiertes Krafttraining sollte außerdem Trainingsbestandteil sein: „Ältere Menschen, die besonders häufig von Vorhofflimmern betroffen sind, riskieren mit Krafttraining weniger Stürze und kommen im Alltag besser zurecht“, erläutert Nowak weiter.

Kann ein Vorhofflimmerpatient seine Belastbarkeit um mehr als 50 Watt steigern, was einem schnelleren Gehen entspricht, wird das Risiko für erneutes Vorhofflimmern über eine Fünf-Jahres-Periode um 37 Prozent verringert. Nimmt er dann noch zusätzlich 10 Prozent an Körpergewicht ab und steigert seine Belastbarkeit um mehr als 50 Prozent, kann das Risiko erneuter Vorhofflimmeranfälle sogar um drei Viertel gesenkt werden, ein Effekt, der so groß ist, dass er mit Medikamenten kaum zu erreichen wäre.

Den Oberhavel Kliniken ist es ein großes Anliegen, im Rahmen der diesjährigen bundesweiten Herzwochen mit über 1 000 Veranstaltungen, zu diesem Krankheitsbild Aufklärung zu leisten und einen Überblick über den aktuellen Stand der Behandlungsmöglichkeiten zu geben.

#### Kontakt für weitere Informationen:

Heike Wittstock  
Pressesprecherin

Oberhavel Kliniken GmbH  
Robert-Koch-Str. 2-12  
16515 Oranienburg

Tel.: 03301 66-1133  
E-Mail: [wittstock@oberhavel-kliniken.de](mailto:wittstock@oberhavel-kliniken.de)  
[www.oberhavel-kliniken.de](http://www.oberhavel-kliniken.de)

Dr. med. Hans-Heinrich Minden  
Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin/  
Schwerpunkt Kardiologie

Oberhavel Kliniken GmbH  
Klinik Hennigsdorf  
Marwitzer Straße 91  
16761 Hennigsdorf

Tel. 03302 545-4251  
Fax 03302 545-4252  
E-Mail: [minden@oberhavel-kliniken.de](mailto:minden@oberhavel-kliniken.de)  
[www.oberhavel-kliniken.de](http://www.oberhavel-kliniken.de)