



HERZENSANGELEGENHEITEN: EINFACHE SCHRITTE ZU EINEM GESÜNDEREN ICH

Die Diagnose einer Herzerkrankung wie Vorhofflimmern (VHF) ist eine wichtige Gelegenheit, Ihren Lebensstil zu ändern, um den von Ihren Ärzten empfohlenen Behandlungsplan zu unterstützen. Wenige einfache Veränderungen können einen großen Unterschied machen – nicht nur für Ihre Herzgesundheit, sondern auch für Ihr allgemeines körperliches Wohlbefinden.¹

Halten Sie ein gesundes Gewicht und achten Sie auf eine gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung schützt nicht nur Ihr Herz, sondern kann auch den Blutdruck und die Cholesterinwerte verbessern. Zudem senkt sie das Risiko für Diabetes Typ 2 und andere Krankheiten.

➤ **Reduzieren Sie Ihr Gewicht, falls erforderlich:** Bitten Sie Ihren Arzt um Hilfe dabei, einen für Sie passenden Plan zu finden. Fragen Sie auch, welche Unterstützung Sie erhalten können.

➤ **Achten Sie darauf, was Sie essen:**

Vermeiden oder beschränken Sie Folgendes:

- ✗ Hochverarbeitete Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Zusatzstoffen und einen geringen Nährwert haben (z. B. Fastfood und verpackte Snacks)
- ✗ Rotes und verarbeitetes Fleisch
- ✗ Raffinierte Getreideprodukte (z. B. Weißbrot und Nudeln)
- ✗ Milchprodukte mit vollem Fettgehalt
- ✗ Lebensmittel mit hohem Anteil an gesättigten Fetten und Transfetten (z. B. frittierte Lebensmittel und Backwaren)
- ✗ Lebensmittel mit hohem Salzgehalt, darunter viele Fertiggerichte und herzhaftes Snacks
- ✗ Zuckerreiche Lebensmittel wie Snacks, bestimmte Frühstücksflocken oder Müsli

Treffen Sie gesündere Entscheidungen:

- ✓ Essen Sie mehr Obst und Gemüse – mindestens fünf Portionen pro Tag
- ✓ Bereiten Sie frische und einfache Mahlzeiten zu, die frei von Zusatzstoffen sind und keinen hohen Salz-/ Zuckergehalt haben
- ✓ Stellen Sie Ihre Ernährung um auf:
 - Magere Proteine (z. B. Geflügel, Fisch, Tofu, Bohnen und Linsen)
 - Vollkornbrot, -nudeln und -reis
 - Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesunden Fetten (z. B. Avocados, Nüsse, Samen und Olivenöl)

➤ **Achten Sie darauf, was Sie trinken:**

- **Verzichten Sie auf Alkohol oder reduzieren Sie Ihren Konsum** – Alkohol ist ein erheblicher Risikofaktor für Herz- und Lebererkrankungen und viele Krebsarten sowie für psychische Probleme wie Depressionen.² Bei manchen Menschen kann er auch Vorhofflimmern (VHF) auslösen.^{3,4}
- **Koffein** – obwohl es unwahrscheinlich ist, dass Koffein VHF auslöst, kann es bei manchen Menschen Herzerkrankungen verursachen.⁵ Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine Umstellung auf koffeinfreie Getränke für Sie sinnvoll ist.
- **Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und trinken Sie viel Wasser** – eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hat viele Vorteile für die Gesundheit und hilft unter anderem bei der Kontrolle des Blutdrucks.⁶



**Boston
Scientific**
Advancing science for life™

HERZENSANGELEGENHEITEN: EINFACHE SCHRITTE ZU EINEM GESÜNDEREN ICH

Werden Sie aktiver

Durch regelmäßige Bewegung in Ihrem Alltag können Sie Ihre Herzgesundheit und Ihr allgemeines körperliches Wohlbefinden deutlich verbessern. Bewegung kann auch den Stresspegel senken und Ihre Stimmung heben!

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Kardiologen, um das für Sie angemessene Maß an Bewegung zu bestimmen.

- **Fangen Sie klein an:** Achten Sie darauf, mehr Bewegung in Ihren Tagesablauf zu integrieren, indem Sie zum Beispiel die Treppe statt des Aufzugs nehmen und in der Mittagspause spazieren gehen.
- **Machen Sie Übungen mit mäßiger Intensität:** Probieren Sie es mit Aktivitäten wie Spaziergehen, Schwimmen oder Radfahren, denen Sie ohne große Anstrengung nachgehen können. Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten dieser Art von Bewegung pro Woche zu erreichen.⁷
- **Planen Sie eine aktive Freizeit:** Treffen Sie sich mit Ihren Freunden zu einem Spaziergang, einer Fahrradtour, zum Bowling oder Schlittschuhlaufen, anstatt ins Kino oder Restaurant zu gehen.

Hören Sie mit dem Rauchen/Vapen auf

Dies ist eine der wichtigsten gesunden Gewohnheitsveränderungen, die Sie für Ihr Herz machen können. Die gute Nachricht ist, dass selbst langjährige Raucher eine rasche Verbesserung ihrer Herz- und allgemeinen Gesundheit feststellen können, wenn sie aufhören.

- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt:** Erkundigen Sie sich nach Nikotinersatzprodukten oder anderen verfügbaren Unterstützungen, die Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.
- **Vermeiden Sie Auslöser:** Erkennen Sie Situationen oder Aktivitäten, die den Drang zum Rauchen wecken, und vermeiden Sie diese.
- **Beschäftigen Sie sich mit positiven und körperlichen Aktivitäten:** So lenken Sie sich effektiv vom Verlangen nach Nikotin ab und verbessern Ihre Stimmung.

Reduzieren Sie Ihr Stressniveau

Unkontrollierter Stress kann dazu führen, dass Sie ungesunde Gewohnheiten schnell wieder aufnehmen. Achten Sie also immer auf Ihr aktuelles Stressniveau.

- **Finden Sie einen positiven Ausgleich:** Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die Stress abbauen, wie z. B. Spazierengehen, Meditation, Achtsamkeit, Yoga oder das Führen eines Tagebuchs.
- **Pflegen Sie soziale Kontakte:** Verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie und Freunden, die Sie unterstützen können.
- **Suchen Sie sich professionelle Hilfe:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Beratung oder Therapie, wenn der Stress zu groß wird.

Verstehen Sie Ihre Testergebnisse

Im Rahmen Ihres Behandlungsplans werden wahrscheinlich regelmäßige Blutdruckkontrollen und Bluttests zur Überwachung Ihres Cholesterinspiegels und anderer wichtiger Marker durchgeführt. Schreiben Sie Ihre Testergebnisse jedes Mal auf und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was sie bedeuten. Fragen Sie nach Ihren Zielwerten und nach Möglichkeiten, diese zu erreichen.

Literaturhinweise:

1. Mølgaard I, Drossart I, Dwight J, et al. ESC Clinical Practice Guidelines for the Management of Atrial Fibrillation: What Patients Need to Know. <https://www.escardio.org/Guidelines/guidelines-for-patients>. Zuletzt aufgerufen im Oktober 2024.
2. WHO Alcohol factsheet. Abrufbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>. Zuletzt aufgerufen im Juli 2024.
3. Dora Csengeri, Ngoc-Anh Sprünker, Augusto Di Castelnuovo, et al. Alcohol consumption, cardiac biomarkers, and risk of atrial fibrillation and adverse outcomes Eur Heart J. 2021;42(12):1170-1177. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa953
4. Jiang H, Mei X, Jiang Y, et al. Alcohol consumption and atrial fibrillation risk: An updated dose-response meta-analysis of over 10 million participants. Front Cardiovasc Med. 2022;9:979982. doi: 10.3389/fcvm.2022.979982.
5. Hindricks G, Potpara T, Nikolaos Dagres N, et al. 2020 ESC Guidelines for the diagnosis and management of atrial fibrillation developed in collaboration with the European Association of Cardio-Thoracic Surgery (EACTS). Eur Heart J. 2021;42:373-498. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa612
6. <https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-blood-pressure>. Zuletzt aufgerufen im Juli 2024
7. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>

BITTE BEACHTEN SIE:

Dieses Material dient ausschließlich zu Informationszwecken und ist nicht als medizinische Diagnose zu verstehen. Die enthaltenen Informationen stellen weder eine medizinische noch eine rechtliche Beratung dar und Boston Scientific übernimmt keine Haftung für ihren medizinischen Nutzen. Boston Scientific empfiehlt Ihnen ausdrücklich, sich mit allen medizinischen Fragen an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu wenden.

Pulsed Field Ablation System:

Das Pulsed Field Ablation (PFA)-System ist für die Isolierung der Pulmonalvenen bei der Behandlung von paroxysmalem Vorhofflimmern vorgesehen, indem das abzutragende Herzgewebe elektrisch nicht leitfähig gemacht wird, um die Entstehung oder das Fortbestehen von Herzrhythmusstörungen zu verhindern.

Wie bei allen medizinischen Eingriffen sind auch mit diesem Behandlungsverfahren Risiken verbunden. Zu diesen Risiken gehören unter anderem Schmerzen oder Unwohlsein, ein elektrischer Schock, Hypotonie, Infektionen/Entzündungen, allergische Reaktionen, Risiken im Zusammenhang mit der Anästhesie, Strahlenschädigung/Gewebeverbrennungen, Herzinsuffizienz, Niereninsuffizienz, Atemnot, Arrhythmien, Nervenverletzungen (z. B. Verletzung des Zwerchfell- oder Vagalnervs), gastrointestinale Erkrankungen, Gefäßtrauma, Herztrauma (z. B. Perforation), Verletzung der angrenzenden Strukturen (Ösophagus-Verletzung, atrio-ösophageale Fistel, Lungenverletzung), Pulmonalvenenstenose, chirurgische und Zesugangskomplikationen, Muskelkrampf, Verletzung aufgrund von Blutgerinnsel oder Luftblasen in den Lungen oder anderen Organen, Herzinfarkt, transiente ischämische Attacke (TIA), Schlaganfall und/oder Schädigung der roten Blutzellen. In seltenen Fällen kann es zum Herzstillstand oder Tod kommen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie über den Nutzen und die Risiken der Behandlung umfassend aufklären.

Alle Marken sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

EP-1937104-AA

CE 0459

**Boston
Scientific**
Advancing science for life™

©2025 Boston Scientific Corporation oder ihre Tochtergesellschaften. Alle Rechte vorbehalten.