

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 5

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# MEIER + CO



## Elektroscooter Elektromobile

**Extra starke Motoren  
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und  
Vorführung vor Ort  
Führerschein- und zulassungsfrei**



## Treppenlifte

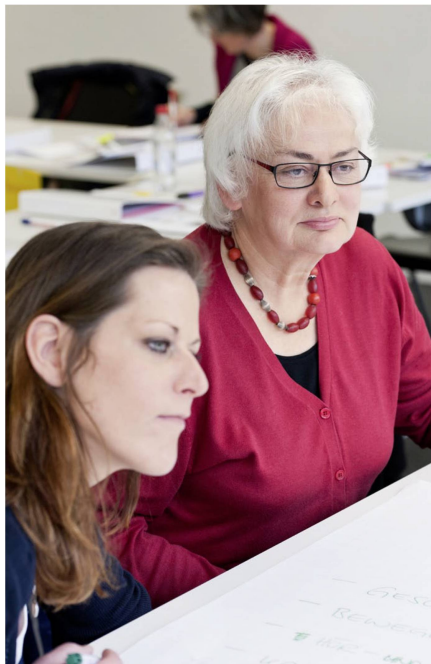
**Sitzlifte | Aufzüge  
Plattformlifte**

**Service schweizweit,  
kostenlose Beratung**

**MEICOLIFT | MEICOMOBILE**

**Meier + Co. AG**  
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen  
T 062 858 67 00  
[www.meico.ch](http://www.meico.ch), [info@meico.ch](mailto:info@meico.ch)

Bilder: Danielle Linger



In praxisorientierten Kursen werden Freiwillige und pflegende Angehörige auf ihre Aufgaben vorbereitet.

gungen meines Einsatzes ganz genau festgelegt haben.» Etwa wann und wie oft die Besuche stattfinden, oder wer bezahlt, wenn man gemeinsam einen Kaffee trinken geht.

### Selbst Hilfe holen

Mit einer Institution zusammenzuarbeiten, sei besonders für Neulinge ratsam, bestätigt Kursleiterin Christine Röthlisberger, da eine klare Vereinbarung und damit auch mehr Schutz bestehe. Sie empfiehlt auch betreuenden Angehörigen, im Vorfeld zu klären, wo sie sich Unterstützung holen können, und mit der Familie abzusprechen, was man übernehmen will und was nicht.

Wo immer möglich, sollen auch die Dienste von Organisationen wie beispielsweise Pro Senectute, SRK oder Spitex zur Entlastung beigezogen werden: «So kann etwa die Tochter ihre Zeit mit dem alten Vater verbringen, anstatt für ihn zu kochen, zu waschen oder zu putzen bis zur Erschöpfung», betont die Fachfrau.



An den vier Nachmittagen gehe es um mehr, als sich Wissen anzueignen. «Der Austausch ist sehr intensiv und Freiwillige und pflegende Angehörige können viel voneinander lernen», sagt Christine Röthlisberger, welche diesen Kurs seit sechs Jahren jeweils im Frühling und im Herbst leitet. Viele möchten sich hier klar werden, ob sie eine Betreuungsaufgabe übernehmen können. Wobei die Fachfrau betont, dass Begleitung und Betreuung längst nicht nur bedeuten, dass man selbst am Körper Hand anlege oder 24 Stunden präsent sei: «Jemanden regelmässig anzurufen, sich Gedanken zu machen, ob genug zu essen im Kühlschrank ist, ob die Bettwäsche gewechselt werden muss, oder die Begleitung zur Ärztin zu organisieren, gehört ebenfalls dazu und ist sehr willkommen.»

**Annegret Honegger**

Die Roadshow «150 Jahre SRK» gastiert unter anderem an der Muba in Basel und der Bea in Bern. Mehr zum Jubiläum und zur Geschichte des SRK im Internet: [150jahre.redcross.ch](http://150jahre.redcross.ch)

## Menschen begleiten

Menschen zu begleiten, ob als Angehörige oder als Freiwillige, ist eine wichtige Aufgabe in einer Gesellschaft, in der immer mehr Leute alleine leben und älter werden. Dieses Engagement ermöglicht beiden Seiten bereichernde Kontakte und pflegenden Angehörigen willkommene Pausen. Diverse Organisationen bieten Besuchs- und Entlastungsdienste und Begleitung oder Kurse für pflegende Angehörige und Freiwillige zu Themen wie Demenz oder Palliativpflege an.

Erkundigen Sie sich bei Pro Senectute in Ihrer Nähe, beim Roten Kreuz Ihres Kantons, bei der Kirchgemeinde oder bei Spitex- und Nachbarschaftshilfeorganisationen!

# Vorhofflimmern erhöht das Schlaganfallrisiko



Professor Christian Sticherling ist Herzspezialist und leitet seit 2010 die Abteilung für Herz-Rhythmusstörungen am Unispital Basel.

**Herr Sticherling, meiner Bekannten ist neulich kurz schwindelig geworden. Der Vorhof in ihrem Herzen würde flimmern, hat ihr Arzt festgestellt. Was bedeutet das?**

In den linken Vorhof münden Blutgefässe. Die sind innen mit Zellen beschichtet, die eng miteinander verbunden sind wie Pflastersteine auf einer Strasse.

Wenn nun der Druck im Herzen steigt – am häufigsten durch Bluthochdruck – kann die enge Verbindung zwischen den Steinen unterbrochen werden und in den Zellen entstehen Stromstösse. Die breiten sich wie kleine Tornados auf den Vorhof aus und der fängt dadurch an, rasend schnell zu schlagen, also zu flimmern.

## Warum ist das so schlimm?

Die Schläge werden vom Vorhof nicht mehr geordnet weitergeleitet und das Herz pocht unregelmässig, meist zu schnell, manchmal zu langsam. Viel schlimmer ist beim Vorhofflimmern aber das hohe Risiko für einen Schlaganfall.

## Wie kommt es dazu?

Der linke Vorhof ist an einer Stelle etwas ausgebeult, wir nennen das Herzohr. Das wird beim Flimmern nicht gut mit Blut ausgespült, Blutplättchen bleiben aneinander haften und werden durch Eiweissfäden verklebt. Dieses Blutgerinnsel kann mit dem Blut ins Hirn geschwemmt werden, dort ein Gefäss verstopfen und als Folge sterben Nervenzellen. Das ist ein Hirnschlag oder Schlaganfall.

## Die Schweizerische Herzstiftung fand heraus, dass viele Leute einen Schlaganfall nicht erkennen würden ...

Dabei wäre dies sehr wichtig, denn jede Minute zählt! Bei einem Hirnschlag kann man plötzlich seinen Arm oder sein Bein nicht mehr richtig bewegen oder spürt Berührungen auf der Haut nicht mehr. Manche sehen auf einmal auf der einen Seite nichts mehr oder sprechen nuschelig. In diesen Fällen soll man keine Zeit verlieren und sofort mit der Ambulanz in ein Spital, am besten in ein Hirnschlagzentrum.

## Wie merke ich, ob mein Vorhof flimmert?

Durch Schwindel, Herzstolpern, Herzasen oder Atemnot. Dann sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen, damit dieser die Behandlung zur Verhinderung eines Schlaganfalls einleiten kann. Aber viele Betroffene spüren Vorhofflimmern nicht. Darum empfehle ich, ab dem 65. Lebensjahr den Puls regelmässig vom Arzt fühlen und ab und zu ein EKG machen zu lassen.

## Kann man Vorhofflimmern vorbeugen?

Ja: Sich regelmässig bewegen, nicht rauchen, wenig Fleisch und viel Gemüse essen, nicht zu viel Alkohol trinken und Übergewicht vermeiden, Blutfettwerte kontrollieren und Bluthochdruck gut einstellen lassen. Damit schützt man sich übrigens auch vor vielen anderen Krankheiten.

*Das Interview führte Felicitas Witte.*

## Vorhofflimmern in Zahlen:

- Betroffen in Europa: 6 Millionen Menschen
- Risiko für Schlaganfall: 5 Mal höher als bei der Normalbevölkerung
- Risiko für Herzschwäche: 3 Mal höher
- Risiko, früher zu sterben: doppelt so hoch

## Informationsbroschüre Diagnose Vorhofflimmern

Um die kostenlose Informationsbroschüre zur Diagnose Vorhofflimmern von Bayer zu bestellen, senden Sie bitte eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Vermerk «Informationsbroschüre Vorhofflimmern» an:

**orders-hc@bayer.ch**



LCH.COM.HC.05.2015.0635-DE