

Von Alkoholkonsum bis Sport

Häufige Trigger von Vorhofflimmern

Viele Patienten berichten, dass Episoden von symptomatischem paroxysmalem Vorhofflimmern durch bestimmte Verhaltensweisen getriggert werden.



— Eine Möglichkeit, anfallsweise auftretendem Vorhofflimmern vorzubeugen, ist die Vermeidung von auslösenden Situationen. Ärzte der University of California haben deswegen nach möglichen Triggern gesucht. Dazu wurden 1.295 Patienten mit symptomatischem paroxysmalem Vorhofflimmern online nach subjektiven Auslösern gefragt. In dem Fragebogen sollte die Relevanz möglicher Trigger angegeben werden.

Drei Viertel der Teilnehmer (74%) gaben an, mindestens ei-



nen Trigger für Flimmerepisoden zu kennen. Bei diesen Patienten bestand besonders häufig Vorhofflimmern in der Familie.

Die am häufigsten genannten Trigger waren Alkohol (35%), Koffein (28%), Sport (23%) und Schlafmangel (21%). Im Median berichteten die Patienten über zwei Trigger, Frauen und Patienten mit familiärer Vorbelastung kannten gehäuft mehr als einen Trigger. Letztere erlebten außerdem signifikant öfter als Patienten ohne entsprechende Familienanamnese Alkohol und Koffein als Auslöser. Häufiger bei Frauen vertretene Trigger waren Koffein, Schlafmangel,



Dehydratation, Liegen auf der linken Seite und kaltes Essen.

Patienten, bei denen eine parasympathische Stimulation, etwa durch kalte Getränke/Speisen oder große Mahlzeiten, als Trigger wirkte, kannten häufig mehrere solcher Trigger.

Modifizierbare Trigger aufzudecken, das betonten die Studienautoren, befähigte die Patienten, selbst auf ihre Erkrankung Einfluss zu nehmen. Durch die Vermeidung entsprechender Situationen könnten sie ihre Lebensqualität verbessern und auch die Notwendigkeit medizinischer Versorgung reduzieren.



■ **bs**
 • Groh CA et al. Patient-Reported Triggers of Paroxysmal Atrial Fibrillation. *Heart Rhythm* 2019; <https://doi.org/10.1016/j.hrthm.2019.01.027>

© TeamDaf / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

© unpict / stock.adobe.com (Eis), © Markus Mänka / stock.adobe.com (Tasse), © MariusGraf / Fotolia (Wein)

▶ ten Verletzungen führen. Trampoline, die ohne herkömmliche Stahlfedern auskommen und über ein stabiles Sicherheitsnetz verfügen, sind deshalb zu bevorzugen (Abb. 1).

2. Um Kollisionen und Distorsionen zu vermeiden, sollte das Trampolin nur von einem Kind besprungen werden. Insbesondere wenn unterschiedlich schwere Kinder gleichzeitig springen, kann es durch einen Katapulteffekt für den leichteren Springer zu Verletzungen kommen.

3. Babys und Kleinkinder verfügen noch nicht über eine ausreichend kräftige Nacken- und Rumpfmuskulatur und weisen ein ungünstiges Verhältnis von Kopfgröße/-gewicht und restlichem Körper auf. Je nach körperlichem Entwicklungsstand des Kindes sollte mit

dem Trampolinspringen erst ab dem (späten) Kindergartenalter bzw. ab der Einschulung begonnen werden.

4. Das Bespringen des Trampolins sollte stets unter elterlicher Aufsicht erfolgen. Studien haben gezeigt, dass schwere Unfälle bevorzugt in Abwesenheit einer Aufsichtsperson und beim missglückten Versuch eines Saltos passieren.

5. Stunts, also akrobatische Figuren wie Flips, sollten nur mit elterlicher Hilfestellung bzw. unter professioneller Aufsicht in einem Turnverein geübt werden. Bungee-Trampoline mit Sicherheitsgurt oder der Sprung von einem Sprungbrett ins Schwimmbassin können helfen, ambitionierte Kunststücke zu meistern und auf das eigene Trampolin zu übertragen.

Selbsterklärend darf sich niemand und nichts unter dem Trampolin aufhalten. Auch wenn Hund und Katz mit aufs Trampolin möchten, so ist es besser, wenn sie draußen bleiben.

Werden die fünf wesentlichen Sicherheitsempfehlungen eingehalten (safety equipment, single user, minimum age, no stunts, adult supervision), so sind schwere Verletzungen vermeidbar und dem Spaß auf dem Trampolin steht auch aus medizinischer Sicht nichts im Wege!

→ **Literatur:** springermedizin.de/mmw

→ **Für die Verfasser:**

Dr. med. Andreas Toepfer
 Kantonsspital St. Gallen
 Klinik für Orthopädische Chirurgie und
 Traumatologie des Bewegungsapparates
 Rorschacher Str. 95, CH-9007 St. Gallen
 E-Mail: andreas.toepfer@kssg.ch