MedWiss.Online

Herz aus dem Takt: Volkskrankheit Vorhofflimmern im Fokus der Herzwochen

Unerkannt drohen bei Vorhofflimmern Schlaganfall und Herzschwäche. Bundesweite Herzwochen der Deutschen Herzstiftung informieren über Risikovorsorge und aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten der häufigsten Rhythmusstörung

Frankfurt a. M. Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung und betrifft in Deutschland über 1,6 Millionen Menschen. Mit rund 360.800 vollstationären Krankenhausaufnahmen und rund 29.800 Todesfällen pro Jahr (2024) die achthäufigste Todesursache hat Vorhofflimmern eine enorme Krankheitslast (Deutscher Herzbericht – Update 2026). Mindestens einer von drei Menschen in Europa entwickelt im Laufe seines Lebens Vorhofflimmern. Diese Herzkrankheit wird sich auch angesichts der alternden Bevölkerung zu einer wachsenden Herausforderung für das Gesundheitssystem und für die Gesellschaft entwickeln. „Je älter wir werden, desto häufiger tritt die Erkrankung auf. Das Gros der behandlungsbedürftigen Patienten ist ab dem 65. Lebensjahr zu finden. In der Altersgruppe der über 70-Jährigen ist etwa jeder Zehnte davon betroffen“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Für viele Betroffene bedeutet die Erkrankung nicht nur körperliche Einschränkungen, sondern auch große Verunsicherung. Denn bleibt Vorhofflimmern unerkannt, kann es schwerwiegende Komplikationen wie Schlaganfall zur Folge haben. 20 bis 30 Prozent der ischämischen Schlaganfälle gehen auf Vorhofflimmern zurück. Auch eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) kann sich infolge dieser Rhythmusstörung entwickeln. Außerdem geht die Rhythmusstörung mit einem erhöhten Risiko einher, an Demenz zu erkranken. „Vorhofflimmern ist eine ernstzunehmende Erkrankung – selbst dann, wenn sie zunächst kaum Beschwerden verursacht“, betont Herzspezialist Voigtländer. „Die Gefahr besteht darin, dass Warnzeichen für Komplikationen oft erst spät erkannt werden.“

Das Tückische an Vorhofflimmern ist: Nur bei etwa zwei Dritteln der Patienten macht es sich mit spürbaren Beschwerden wie Herzstolpern, unregelmäßigem oder chaotischem Herzschlag bis zum Hals, Druckgefühl im Brustkorb, Angst, Atemnot, Schwindelgefühl oder Leistungsschwäche bemerkbar. Besonders beim erstmaligen Auftreten erleben viele Patienten diese Symptome als beängstigend. Für die Betroffenen ist es daher wichtig zu wissen, ob diese Rhythmusstörung behandelt werden muss und welche Therapiemöglichkeiten bestehen.

Die Deutsche Herzstiftung informiert bundesweit in den Herzwochen 2026 (1.-30. November) „Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln“ in zahlreichen Veranstaltungen sowie mit Broschüren, Podcasts und Video-Clips (https://herzstiftung.de/herzwochen) über Ursachen, Risikovorsorge sowie aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten von Vorhofflimmern. Darüber hinaus fördert die Herzstiftung mit einer Million Euro aktuell elf Forschungsprojekte zu dieser bedeutenden Herzrhythmusstörung. Ziel ist es, neue Erkenntnisse zu Vorhofflimmern zu gewinnen, um Diagnose und Therapie dieser Volkskrankheit zu verbessern.
https://herzstiftung.de/forschung-vorhofflimmern

Schlaganfallgefahr durch Vorhofflimmern

Der Schlaganfall ist die größte Gefahr, die vom Vorhofflimmern ausgeht. Das Schlaganfallrisiko

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

hängt neben dem Alter von verschiedenen weiteren Risikofaktoren ab wie einer begleitenden Herzschwäche, Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck oder einem früheren Schlaganfall. Vor allem ältere Patienten über 65 Jahre, bei denen bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten, haben ein hohes Risiko, Vorhofflimmern zu bekommen und sollten sich regelmäßig daraufhin untersuchen lassen. „Fatalerweise trifft der Schlaganfall oft Menschen, die von ihrer Herzrhythmusstörung gar nichts wissen und somit auch nicht die schützende Therapie zur Blutgerinnungshemmung erhalten haben. Für sie ist der Schlaganfall dann das erste Symptom ihrer Erkrankung an Vorhofflimmern“, berichtet der Herzstiftungs-Vorsitzende und Ärztliche Direktor der Agaplesion Frankfurter Diakonie-Kliniken.

Früherkennung kann Leben retten

Eine frühzeitige Diagnose ist entscheidend, um das Risiko für einen Schlaganfall zu senken. Bereits einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Pulsmessen – beim Arzt, in der Apotheke oder zu Hause – können Hinweise auf Vorhofflimmern liefern. Hierbei können digitale Helfer wie moderne Smartwatches mit Pulsmess- und EKG-Funktion unterstützen. Sie ermöglichen es, auch ein Vorhofflimmern, das nur gelegentlich auftritt, zu dokumentieren und dem Arzt oder der Ärztin für diagnostische Zwecke zu senden. „Ist der Puls unregelmäßig oder liegt er in Ruhe über 100 Schläge pro Minute, sollte man zeitnah seinen Arzt aufsuchen, um klären zu lassen, ob Vorhofflimmern vorliegt“, so Voigtländer. Auffällige Werte oder Beschwerden sollten besprochen werden, um einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufs vorzubeugen. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt besonders älteren Menschen über 65 Jahren und Herzkranken, regelmäßig ihren Puls zu messen oder zu fühlen (Infos: https://herzstiftung.de/pulseday).

Welche Beschwerden treten auf? Wann zum Arzt?

Vorhofflimmern wird durch elektrische Störimpulse im Reizleitungssystem des Herzens ausgelöst, deren Ursprung meist in den Lungenvenen liegt. Diese münden in den linken Vorhof. Wegen des unregelmäßigen Herzschlags ziehen sich Herzvorhöfe und Herzkammern nicht mehr koordiniert zusammen: die Vorhöfe zittern und flimmern. Dadurch sammelt sich Blut in den Ausbuchtungen des Vorhofs (Vorhofohr), das Verklumpen und so zur Bildung von kleinen Blutgerinnseln führen kann. Werden diese ausgeschwemmt und gelangen über Arterien mit dem Blutstrom in den Kopf, verstopfen sie möglicherweise ein Hirngefäß. Folge ist ein Schlaganfall. Warnsignale für Vorhofflimmern wie:

- anhaltendes Herzrasen,
- Schwindel,
- Luftnot,
- Brustschmerzen,
- kurze Bewusstlosigkeit

sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Mithilfe eines EKG oder eines Langzeit-EKG lässt sich feststellen, ob tatsächlich Vorhofflimmern vorliegt. Infos unter https://herzstiftung.de/vorhofflimmern-symptome

Moderne Therapien verbessern die Prognose

Es stehen wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Neben Medikamenten zur Regulierung des Herzrhythmus kommen häufig Gerinnungshemmer („Blutverdünner“), sogenannte Antikoagulanzien, zum Einsatz, um das Risiko von Schlaganfällen zu senken. Diese Medikamente reduzieren das Risiko der Blutgerinnselbildung in den Vorhöfen.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Darüber hinaus stehen Ablationsverfahren zur Verfügung. Die Katheterablation ist ein minimal-invasiver Eingriff am Herzen, mit dem Ziel, möglichst eine anhaltende Beseitigung des Vorhofflimmerns zu erreichen. Dabei werden die Leitungspfade im Herzen unterbrochen, die für das Durcheinander der elektrischen Signale ursächlich sind. Die krankhaften Bereiche im Muskelgewebe werden entweder mit Hitze oder mit Kälte verödet (thermische Verfahren). Eine weitere Methode ist die sogenannte Pulsed Field Ablation (PFA). Dabei werden ultraschnelle elektrische Stromimpulse (Pulse) erzeugt, um Verödungspunkte zu setzen. Es werden nur jene Herzzellen gezielt angesteuert, die für die Störimpulse verantwortlich sind.

(koe)

Service:

Herzwochen-Veranstaltungen und neue Broschüre zu Vorhofflimmern

Veranstaltungstermine sind unter https://herzstiftung.de/herzwochen abrufbar

Tipp: Broschüre „Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern und erkennen und handeln“

Die Herzwochen-Begleitbroschüre „Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln“ der Deutschen Herzstiftung informiert über neueste Erkenntnisse zu Risikovorsorge, Ursachen, Diagnose und Therapie von Vorhofflimmern. Die 110-seitige Broschüre kann kostenfrei per Tel. 069 955128-400 oder unter https://herzstiftung.de/bestellung (E-Mail: bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden.

Infos zu Vorhofflimmern unter https://herzstiftung.de/herzwochen und https://herzstiftung.de/vorhofflimmern

Podcasts zum Thema Vorhofflimmern begleitend zu den Herzwochen mit einer neuen Folge pro Woche gibt es unter https://herzstiftung.de/podcasts

Die Patientenleitlinie „Vorhofflimmern: Verstehen, behandeln, mitwirken“ der Deutschen Herzstiftung und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) ist abrufbar unter https://herzstiftung.de/patientenleitlinie-vorhofflimmern

Service für Medien: Die vollständige Pressemappe zu den Herzwochen 2026 mit Text- und Bildmaterial erhalten Sie direkt im Pressebereich unter https://herzstiftung.de/herzwochen-pressemappe (oder bei der Pressestelle unter presse@herzstiftung.de).

Gendern: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Links

- Herzwochen
- Vorhofflimmern-Symptome
- Patientenleitlinie
- Schlaganfall durch Vorhofflimmern

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de