

Vorhofflimmern: Wie kann man sich schützen?

Auf natürliche Weise Vorhofflimmern vermeiden: Mit Sport und gesundem Lebensstil Bluthochdruck und Übergewicht abbauen und das Risiko senken. Intensiver Leistungssport kann in seltenen Fällen bei Männern die Gefahr der Rhythmusstörung erhöhen

Frankfurt a. M., Kann man dem Störfeuer im Herzen, Vorhofflimmern, sprichwörtlich davonlaufen: sich mit Hilfe eines gesunden Lebensstils vor dieser Herzrhythmusstörung schützen oder eine bestehende Erkrankung positiv beeinflussen? Vorhofflimmern ist mit über 1,6 Millionen Betroffenen in Deutschland eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die unbehandelt zur lebensbedrohlichen Gefahr werden und zum Schlaganfall führen kann. Für viele Betroffene geht sie mit belastenden Symptomen wie Herzstolpern, einem unregelmäßigen und chaotischen Herzschlag bis in den Hals, Luftnot oder Druckgefühl im Brustkorb einher. Doch es gibt wirksame Maßnahmen, mit denen wir alle selbst etwas gegen die Erkrankung tun oder auf bereits bestehendes Vorhofflimmern positiv einwirken können. „Vorhofflimmern entwickelt sich über Jahre hinweg auf Grundlage verschiedener Ursachen. Bei erblicher Veranlagung verstärken Bluthochdruck, Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum das Risiko. Gäbe es diese schädlichen Risikofaktoren in unserem Lande nicht, wäre Vorhofflimmern nur halb so häufig“, betont Herzspezialist Prof. Dr. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen. Diese widmen sich in diesem Jahr dem Motto „Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln“ der Volkskrankheit mit umfangreichen Patienteninformationen zu Risikoversorge, Diagnose und Therapie unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>

Beeinflussbare Risikofaktoren minimieren, Begleiterkrankungen behandeln

Vorhofflimmern entwickelt sich meist schleichend und ist die Folge von gefährlichen Umbauprozessen (atrialess Remodeling) in den Vorhöfen des Herzens. Verschiedene Lebensgewohnheiten und ihre Folgen wie Bluthochdruck oder Übergewicht bringen aber Mehrarbeit, eine höhere Belastung für die Vorhöfe mit sich. Das führt zu Umbauvorgängen, es kommt nach und nach zur Erweiterung der Vorhöfe (Dilatation) und Verdickung der Vorhofwand; Vernarbungen (Fibrose) und Veränderungen der Herzmuskelzellen sind die Folge. „Insgesamt wirken sich diese Veränderungen negativ auf die elektrische Erregungsausbreitung im Herzmuskel aus und können Vorhofflimmern auslösen“, erklärt Schunkert, emeritierter Professor am TUM Klinikum Deutsches Herzzentrum München, und betont: „Ein gesunder Lebensstil ist ein sehr wirksamer Hebel, um diese nachteilige Mehrbelastung und den unguten Umbau der Vorhöfe zu vermeiden.“ Ziel müsse sein, die beeinflussbaren Risikofaktoren, allen voran Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Übergewicht konsequent durch Lebensstilmaßnahmen – wenn nötig zusätzlich medikamentös – zu minimieren. Bei bestehendem Vorhofflimmern sind zusätzlich Begleiterkrankungen wie beispielsweise Koronare Herzkrankheit (KHK) und Herzschwäche zu behandeln. „Allein schon Blutdruck und Übergewicht in den Griff zu bekommen, sich regelmäßig sportlich zu betätigen und wenig oder am besten keinen Alkohol zu trinken, verdoppelt die Chance, das Vorhofflimmern wieder loszuwerden“, rechnet Prof. Schunkert vor.

Risikofaktor Nr. 1: Bluthochdruck

Bluthochdruck ist der Top-Risikofaktor für Herzkrankheiten wie KHK, Herzschwäche („Hochdruckherz“) sowie für Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Bluthochdruck ist auch der wichtigste beeinflussbare Risikofaktor für Vorhofflimmern. Bei zirka 60 Prozent der Patienten mit langjährigem Vorhofflimmern liegt Bluthochdruck vor. Dauerhaft erhöhter Druck in den Gefäßen führt zu Veränderungen im Herzmuskel (Verdickung) und zur Versteifung der Herzkammern, was den Druck auch in den Vorhöfen erhöht und dort zu strukturellen Veränderungen führt. Entzündliche Prozesse werden aktiviert und die Bildung von schädlichem Bindegewebe in den Vorhöfen wird gefördert. „Das Zusammenspiel aus Vergrößerung der Vorhöfe, Vernarbung und Veränderungen in der elektrischen Erregungsausbreitung im Herzen sorgt dafür, dass sich Vorhofflimmern leichter entwickeln und aufrechterhalten kann“, erklärt der Kardiologe und Hochdruckspezialist Schunkert. „Indem man den Blutdruck konsequent auf normale Werte einstellt, wirkt das nicht nur vorbeugend, sondern kann auch das Fortschreiten bestehender Rhythmusstörungen verlangsamen“, erklärt der Vize-Vorstandsvorsitzende der Herzstiftung. Auch Vorerkrankungen anderer Organe wie eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), eine chronische Nierenfunktionsstörung oder das Schlafapnoe-Syndrom begünstigen das Auftreten von Vorhofflimmern.

Auch ein „Multi-Risikofaktor“: Übergewicht

Wer zu viel auf die Waage bringt, steigert sein Risiko für Vorhofflimmern deutlich. Bei Übergewicht benötigt der Körper ein höheres Herzminutenvolumen, auch Herzzeitvolumen genannt, das heißt, das Herz muss pro Minute mehr Blut durch den Körper pumpen. Die Vorhöfe müssen für jeden Herzschlag mehr Blut aufnehmen und werden deshalb größer. Zudem setzt das bei Übergewicht vorhandene Fettgewebe in unmittelbarer Nähe des Herzens und im Bauchraum entzündungsfördernde Stoffe frei, die die elektrische Stabilität des Herzmuskels negativ beeinflussen. Auch ist Übergewicht häufig mit einer Insulinresistenz verbunden, bei der die Zellen des Körpers nicht mehr richtig auf das Hormon Insulin reagieren, wodurch die entzündlichen Prozesse zusätzlich verstärkt werden. „Eine Abnahme bei Übergewicht kann die Häufigkeit von Vorhofflimmern deutlich reduzieren“, sagt Prof. Schunkert. „Denn Übergewicht steht als Ursache für Bluthochdruck und Schlafapnoe mit weiteren wichtigen Risikofaktoren von Vorhofflimmern in Verbindung.“ Unterstützend hierbei wirkt neben regelmäßiger körperlicher Aktivität – nach längerer Sportabstinenz am besten in Absprache mit dem Hausarzt – eine ausgewogene Ernährung (Mittelmeerküche) mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sowie eher wenig Salz und Zucker. Infos unter <https://herzstiftung.de/abnehmen-herzpatient>

Der Präventionshebel gegen Vorhofflimmern: Sport und Ausdauerbewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung ist einer der effektivsten Ansätze, um Vorhofflimmern vorzubeugen. Das sehen Herzspezialisten auch so. „Die positiven Effekte sind vielfältig: Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den Blutdruck, verbessert den Stoffwechsel und unterstützt die Gewichtskontrolle. Darüber hinaus wirkt sie entzündungshemmend und verbessert die Funktion der Blutgefäße“, so der stellvertretende Herzstiftungs-Vorsitzende Schunkert. Auch Stressreaktionen werden reduziert. „Zudem verbessert Bewegung die Pumpfunktion des Herzens und entlastet die Vorhöfe.“

Bewegungsmuffel erhöhen hingegen ihr Risiko. „Ein inaktiver Lebensstil ohne Sport erhöht das Risiko für das Auftreten von Vorhofflimmern um das 2,5-Fache – und das unabhängig vom Geschlecht“, bestätigt Dr. Dr. Jonas Zacher, Kardiologe und Sportmediziner, der am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln forscht. „Regelmäßige moderate körperliche Aktivität senkt hingegen das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln: um ungefähr 10 Prozent bei Frauen und um rund 20 Prozent bei Männern, im Vergleich zu körperlich inaktiven Menschen.“ Optimal zum Schutz vor Vorhofflimmern erscheinen aus Forschersicht ungefähr 1,5 bis

4 Stunden Ausdauertraining pro Woche. Dabei sind sowohl moderates („laufen ohne zu schnaufen“) Training als auch intensives („aus der Puste kommen“) Training mit positiven Effekten verbunden. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt moderates Ausdauertraining (z. B. Joggen/Walken, Radfahren) circa 30 Minuten mindestens 5-mal pro Woche (= mindestens 150 Minuten Bewegung mit moderater Intensität). Für Nichtleistungssportler ist die Gefahr, durch zu viel Sport das Vorhofflimmerrisiko zu erhöhen, äußerst gering. Aber Achtung: Studien zeigen, dass extrem intensiver Ausdauersport über viele Jahre negative Veränderungen in den Vorhöfen verursachen kann, Extremsport kann Vorhofflimmern begünstigen. Bei Männern besteht möglicherweise ein Zusammenhang zwischen extremem Ausdauertraining (mehr als acht Stunden pro Woche) und einem langfristig etwas erhöhten Risiko für Vorhofflimmern. „Selbst bei ambitionierten Ausdauersportlern mit sehr hohen Trainingsumfängen überwiegen jedoch die Gesundheitsvorteile deutlich das möglicherweise gesteigerte Vorhofflimmerrisiko“, betont Sportmediziner Dr. Dr. Zacher. Auch Patienten, die bereits Vorhofflimmern haben oder hatten, sollten Sport – in Absprache mit dem behandelnden Arzt – auf jeden Fall in ihren Alltag integrieren. „Studien zeigen, dass körperliches Training die Häufigkeit von Wiederauftreten der Herzrhythmusstörung sowie die spürbaren Symptome reduziert und die Lebensqualität insgesamt verbessert“, so Dr. Dr. Zacher.

Alkohol und Rauchen begünstigen Vorhofflimmern – am besten verzichten!

Alkohol beeinflusst das Herz kurz- und langfristig. Alkohol verändert die elektrische Stabilität der Herzmuskelzellen und aktiviert das autonome Nervensystem, das die unwillkürlichen Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Blutdruck steuert, wodurch Vorhofflimmern begünstigt wird. „Bereits einzelne Episoden mit höherem Alkoholkonsum können Vorhofflimmern auslösen – das sogenannte Holiday-Heart-Syndrom. Bei empfindlichen Personen können sogar moderate Mengen ausreichen, um Rhythmusstörungen zu provozieren“, warnt Prof. Schunkert und betont: „Eine risikofreie oder risikoarme Alkoholmenge gibt es nicht.“ Die aktuellen medizinischen Leitlinien empfehlen daher, nur wenig Alkohol zu trinken oder ganz darauf zu verzichten. Schon geringe Mengen können sich ungünstig auf das Auftreten und den Verlauf von Vorhofflimmern auswirken. Als Grenzwert für einen risikoarmen Konsum gelten pro Tag für Männer maximal 20 g reinen Alkohols, für Frauen 10 g bei mindestens zwei alkoholfreien Tagen pro Woche (zur Orientierung: 0,5 l Bier oder 0,2 l Wein enthalten circa 20 g Alkohol). Studien zeigen, dass schon ein kurzfristiger Verzicht die Anzahl von Vorhofflimmerepisoden reduzieren kann. Infos: <https://herzstiftung.de/podcast-holiday-heart-syndrom>

„Auch Rauchen begünstigt das Auftreten von Vorhofflimmern, indem es schädliche Umbauprozesse in den Vorhöfen fördert, insbesondere durch Vernarbungen“, erklärt Schunkert. Es kommt zu vermehrten Entzündungen, was die Bildung von schädlichem Bindegewebe in den Vorhöfen fördert. Gleichzeitig schadet Nikotinkonsum der elektrischen Stabilität der Herzmuskelzellen, was Rhythmusstörungen leichter entstehen lässt. Auch Vapen muss als gefährlich angesehen werden. „Grundsätzlich erhöht Rauchen auch das Risiko für eine koronare Herzkrankheit. Die dadurch gestörte Durchblutung des Herzens beeinträchtigt die elektrische Stabilität der Vorhöfe ebenfalls“, erklärt Schunkert. Der Verzicht aufs Rauchen reduziere zudem das Risiko für Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und auch das Blutungsrisiko unter einer Therapie mit Gerinnungshemmern.

(wi)

Quellen

Schunkert, H., Kantenwein, V., „Gesund leben im richtigen Takt“, in: Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln“, (Begleitbroschüre zu den Herzwochen 2026), Frankfurt am Main Nov. 2026.

Zacher, J., „Sport schützt!“, in: Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln“, (Begleitbroschüre zu den Herzwochen 2026), Frankfurt am Main Nov. 2026.

Chung, M. K. et al. (2020): Lifestyle and Risk Factor Modification for Reduction of Atrial Fibrillation: A Scientific Statement From the American Heart Association.doi: 10.1161/CIR.0000000000000748

Buckley, B. et al. (2025): Exercise based cardiac rehabilitation for atrial fibrillation: Cochrane systematic review, meta-analysis, meta-regression and trial sequential analysis. doi: 10.1136/bjsports-2024-109149

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>

Weitere Informationen und kostenfreie Ratgeber zum Herzwochen-Thema Vorhofflimmern:

<https://herzstiftung.de/herzwochen>
<https://herzstiftung.de/vorhofflimmern>
<https://herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten>
<https://herzstiftung.de/pulseday>

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>

Links

- [Herzwochen](#)
- [Herzgesunde Ernährung](#)
- [Vorhofflimmern](#)
- [Digitale Helfer](#)
- [Pulsmessen](#)
- [imPULS Podcast](#)