

**Press release****Deutsche Herzstiftung e.V./Deutsche Stiftung für Herzforschung****Michael Wichert**

10/24/2018

<http://idw-online.de/en/news704693>Miscellaneous scientific news/publications  
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Sport science  
transregional, national**Vorhofflimmern: Sport und Ausdauertraining schützen vor unangenehmen Anfällen****Auf natürlichem Weg gegen Vorhofflimmern: Sport und Abnehmen senken Risiko für Vorhofflimmeranfälle/Bessere Langzeitergebnisse bei Ablation von Vorhofflimmern**

Wer Vorhofflimmern hat, weiß um die Erleichterung und den Zugewinn an Lebensqualität, wenn Anfälle seltener oder gar nicht mehr vorkommen: Das Herz kann bei solchen Flimmeranfällen wie aus dem Nichts bis zum Hals schlagen und beginnen zu rasen, oftmals kommen Druckgefühl im Brustkorb, Luftnot, Schwindel und ein Angstgefühl hinzu. Was können Betroffene selbst gegen solche unangenehmen Episoden tun? „Für Patienten mit Vorhofflimmern sind Sport und Gewichtsabnahme ganz entscheidend, um ihr Risiko für erneute Vorhofflimmeranfälle dramatisch zu senken. Das belegen Studien“\*, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Bernd Nowak vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung in einem Interview in dem aktuellen Herzstiftungs-Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“, der kostenfrei unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) (Tel. 069 955128400) angefordert werden kann. „Sport und Ausdauerbewegung sind für Patienten mit Vorhofflimmern für eine Verbesserung ihres Herzleidens ebenso entscheidend wie für Patienten mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche, koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck. Allerdings sollte die Trainingsdosis immer mit dem Arzt ermittelt werden.“ Denn bei Vorhofflimmerpatienten, die z. B. Betablocker oder Rhythmusmedikamente einnehmen, die die körperliche Leistungsfähigkeit senken, muss zuerst der optimale Trainingspuls mittels Belastungstest bestimmt werden.

Patienten mit Vorhofflimmern wird ein niedrig bis mäßig dosiertes Ausdauertraining empfohlen, möglichst 20-30 Minuten 3-5-mal pro Woche: z. B. flottes Gehen, Joggen, Walken, Radfahren, Ergometertraining oder Tanzen. Oder anders formuliert: 60-120 Minuten Ausdauertraining die Woche an 3-5 Tagen. Niedrig dosiertes Krafttraining sollte auch Trainingsbestandteil sein: „Ältere Menschen, die besonders häufig von Vorhofflimmern betroffen sind, riskieren mit Krafttraining weniger Stürze und kommen im Alltag besser zurecht“, erläutert Nowak.

**Wirkung wie ein Medikament: Sport und gleichzeitige Gewichtsreduktion**

Kann ein Vorhofflimmerpatient seine Belastbarkeit um mehr 50 Watt steigern, was einem schnelleren Gehen entspricht, wird das Risiko für erneutes Vorhofflimmern über eine Fünf-Jahres-Periode um 37 % verringert. „Also ein Rückgang um mehr als ein Drittel“, so Kardiologe Nowak, der am Cardioangiologischen Centrum Bethanien – CCB in Frankfurt am Main tätig ist. Nehme man zusätzlich 10 % an Körpergewicht ab und steigere seine Belastbarkeit um mehr als 50 %, könne das Risiko erneuter Vorhofflimmeranfälle sogar um drei Viertel gesenkt werden. „Der Effekt ist so groß, wie man ihn mit Medikamenten kaum erreichen kann.“ Die positiven Effekte von Ausdauerbewegung zeigen sich auch bei Patienten nach einer Katheterablation, „wenn man die Risiken aggressiv behandelt und die Patienten vermehrt trainieren. Dann werden die Langzeitergebnisse der Ablation weiter verbessert.“ Und wer noch kein Vorhofflimmern hat, kann durch stärkeres regelmäßiges Training der Herzrhythmusstörung vorbeugen und sein Schlaganfallrisiko und das für die Sterblichkeit senken.\*\*

**Bei welchen Sportarten gibt es Einschränkungen?**

Da Vorhofflimmeranfälle ganz plötzlich auftreten und mit Atemnot und Schwächeanfällen einhergehen können, kann z. B. Schwimmen im Meer oder in anderen Gewässern gefährlich sein. Auch Klettern oder exponiertes Bergwandern, z. B.

über einen Grat, sollte man vermeiden. Die Patienten, die Gerinnungshemmer nehmen (Marcumar/Falithrom, Eliquis, Lixiana, Pradaxa, Xarelto) sollten ein Auge darauf haben, ob ihr Sport verletzungsgefährlich ist. Das ist z. B. bei Mountainbiking, Snowboarding, bei Ski alpin auf schnellen, sehr vollen Pisten oder bei Kampfsportarten (Boxen, Karate, Jiu-Jitsu usw.) der Fall. „Da ist die Gefahr von folgenreichen Blutungen in die Muskeln, in die Gelenke, in die inneren Organe erhöht. Dieses Risiko sollte man nicht eingehen.“

\*Pathak RK et al., J Am Coll Cardiol. (2015), Impact of CARDIOrespiratory FITness on Arrhythmia Recurrence in Obese Individuals With Atrial Fibrillation: The CARDIO-FIT Study.

\*\*Hussain N et al., Am J Cardiol. (2018), Impact of Cardiorespiratory Fitness on Frequency of Atrial Fibrillation, Stroke, and All-Cause Mortality

Neuer Experten-Ratgeber

Der Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“ der Deutschen Herzstiftung informiert über Ursachen, aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten des Vorhofflimmerns sowie über die Gerinnungshemmung. Der Band (136 S.), verfasst von renommierten Herzspezialisten, ist kostenfrei erhältlich unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de), per Tel. unter 069 955128400, E-Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

Druckfähiges Bildmaterial unter:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber.jpg)

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber-cover.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber-cover.jpg)

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/portrait-prof-nowak.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/portrait-prof-nowak.jpg)

Herzwochen-Pressemappe mit mehr Text- und Bildmaterial unter [www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2018.html](http://www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2018.html)

Kontakt:

Pressestelle:

Michael Wichert, Tel. 069 955128114

Pierre König, Tel. 069 955128140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

URL for press release: <http://www.herzstiftung.de>

URL for press release: <http://www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2018.html>

URL for press release: <https://www.herzstiftung.de/vorhofflimmern-ratgeber.html>

URL for press release: <http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber.jpg>

URL for press release: <http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber-cover.jpg>

URL for press release: <http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/portrait-prof-nowak.jpg>

Attachment Pressemappe\_Herzwochen\_2018.DHS <http://idw-online.de/en/attachment67041>



Prof. Dr. med. Bernd Nowak, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung, Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien – CCB Frankfurt a. M.  
Foto: Privat



Sport und Ausdauerbewegung: Für Patienten mit Vorhofflimmern für eine Verbesserung ihres Herzleidens ebenso entscheidend wie für Patienten mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.  
Foto: Jan Neuffer.