

FACHBEITRAG

# Kann man Vorhofflimmern vorbeugen?

Wie die meisten anderen Herz- Kreislauf-Erkrankungen ist auch Vorhofflimmern häufig eine Folge des westlichen Lebensstils. Wahrscheinlich wären bis zu 80% der Fälle mit einer angepassten Lebensweise vermeidbar.

Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung. Ein bis zwei Prozent der Menschen in den Industrienationen leiden darunter. In Europa schätzt man die aktuelle Anzahl der Betroffenen auf sechs Millionen – mit einer starken Zunahme bis 2060 auf 14 bis 17 Millionen Erkrankte.

Vor wenigen Jahren galt Vorhofflimmern noch als harmlose Herzrhythmusstörung. Inzwischen weiss man um den Zusammenhang von Vorhofflimmern mit Schlaganfall, Herzschwäche, Demenzerkrankungen und früheren Tod. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, koronare Herzerkrankung und Herzmuskelschwäche begünstigen das Auftreten des Vorhofflimmerns deutlich. Aber auch eine ungesunde Lebensweise kann das Risiko für Vorhofflimmern deutlich erhöhen.

## VORHOFFLIMMERN VORBEUGEN

Was für die Prävention von Herz- Kreislauf-Erkrankungen im Allgemeinen gilt, ist auch für die Prophylaxe des Vorhofflimmerns wichtig.

### 1. Ernährung und Alkohol

- **Übergewicht vermeiden und aktiv bekämpfen:** Übergewicht steigert das Risiko für Vorhofflimmern. Bereits ein Body Mass Index von 25 bis 30 Prozent steigert das Risiko für Vorhofflimmern um 13 Prozent, ein Body Mass Index >31 erhöht das Risiko um 37 Prozent. Umgekehrt reduziert die Normalisierung des Körpergewichts (BMI 18-25) Vorhofflimmern um 50 Prozent. Dieser Effekt ist stärker als die Wirkung der meisten Rhythmusmedikamente!
- **Alkohol deutlich reduzieren oder vermeiden:** Für die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat ein moderater Alkoholenuss einen (geringen) präventiven Einfluss. Alkohol erhöht allerdings das Risiko für Vorhofflimmern bereits mit dem ersten Tropfen. Zum Beispiel führen zwei Gläser Wein – eigentlich die Obergrenze für Alkohol in den meisten Empfehlungen – bereits zu einer Zunahme der Wahrscheinlichkeit für Vorhofflimmern um 17 Prozent.
- **Eine konsistente gesunde Diät:** Einer optimalen Ernährung sehr nahe kommt zum Beispiel die Mittelmeerdiet. Der hohe Anteil von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Ballaststoffen, Nüssen, Samen, gesunden Fetten und Ölen kann chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen wesentlich besser als eine «westliche» Ernährungsform vermeiden. Den höchsten positiven Effekt erreicht man, wenn man diese Ernährung Jahre, Jahrzehnte oder gleich das ganze Leben beibehält. Und für eine Mittelmeerdiet spricht auch, dass Verzicht hier eher ein Gewinn in der Vielseitigkeit des Speiseangebots bedeutet.
- **Meidung industriell verarbeiteter Lebensmittel:** Viele dieser Produkte enthalten Zucker, Zuckeraustauschstoffe, viel Salz, ungesunde Fette, Antioxydanzien und Konservierungsstoffe. Gleichzeitig ist ihr Gehalt an Vitaminen, bioaktiven Pflanzenstoffen und anderen le-

bensnotwendigen Substanzen stark erniedrigt. Der dauerhafte regelmässige Verzehr dieser Produkte kann die Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck und Übergewicht erhöhen und zu den bereits genannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Vorhofflimmern führen

### 2. Rauchen

Mehrere Studien konnten einen sehr deutlichen Einfluss von Rauchen auf die Wahrscheinlichkeit, Vorhofflimmern zu bekommen, zeigen. Je nach Dauer des Rauchens erhöht sich das Risiko um 40 bis 100 Prozent.

Rauchen vermehrt den oxidativen Stress, erzeugt eine unterschwellige chronische Entzündungsreaktion und führt zur verstärkten Bindegewebeeinlagerung in der Muskulatur des Vorhofs – Prozesse, die bei der Entstehung von Vorhofflimmern direkt beteiligt sind.

### 3. Schlaf

«A good laugh and a long sleep are the best cures in the doctor's book» sagt ein altes irisches Sprichwort. Der Schlaf gerät immer mehr in den Blickpunkt beeinflussbarer Lebensstilfaktoren in der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Während der Zusammenhang von schlafbezogenen Atemstörungen (z. B. obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom) und Vorhofflimmern bekannt ist, sind Einflüsse von Schlafdauer und Schlafqualität, aber auch Schichtarbeit und Zeitzone-Shifts erst in den letzten Jahren in den Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen gekommen.

Schlafdauer: Studien konnten zeigen, dass eine Schlafdauer von weniger als sechs Stunden und mehr als acht Stunden die Wahrscheinlichkeit für Vorhofflimmern signifikant erhöhen kann.

Auch eine schlechte Schlafqualität (häufiges nächtliches Erwachen, mehrfacher nächtlicher Toilettengang) erhöht die Wahrscheinlichkeit für Vorhofflimmern.

Wie man seinen Schlaf verbessern kann: Zunächst sollte man alle gängigen Sprüche wie «Schlaf ist der Gegner des Erfolgs» oder «Schlafen kann ich auch noch, wenn ich tot bin» weit beiseiteschieben.

Diese Punkte können für einen gesunden Schlaf helfen:

- Möglichst regelmässige Schlafenszeiten und nach dem Motto «Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste».
- Mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr essen, aber auch nicht hungrig ins Bett gehen.
- Alkoholexzess meiden: Alkohol wirkt zwar schlaffördernd, zerstört aber die Schlafstruktur und verkürzt die Schlafdauer.
- Gedämpftes Licht in den Stunden vor dem Weg ins Schlafzimmer
- Vermeidung von Smartphones, Tablets und Social Media vor dem Einschlafen
- Vorsicht mit Coffein: Ein grosser Teil der Menschen braucht zur Verstoffwechslung von Coffein sechs Stunden und mehr. Coffein stimuliert



Die Katheterablation ist die gegenwärtig effektivste Behandlung von Vorhofflimmern.

das zentrale Nervensystem und vermindert Müdigkeit. Spätestens um 14 Uhr sollte der letzte Kaffee getrunken sein.

- Körperliche Aktivität wirkt schlaffördernd – allerdings nur wenn sie länger als zwei Stunden vor dem Einschlafen zurückliegt.
- Sorgen, Ängste und Nöte sollten vor dem Weg ins Bett möglichst gelöst werden oder eine Lösung für den nächsten Tag geplant werden. Oft hilft auch, sie einfach niederzuschreiben.

### 4. Stressmanagement

Auch wenn der Kampf- und Fluchtreflex mit der Aktivierung des sympathischen Anteils des autonomen Nervensystems und der Ausschüttung von «Stresshormonen» ein natürlicher und lebensnotwendiger Vorgang ist, hat dauerhafter Stress durch hohe berufliche Anforderungen, familiäre Probleme und Dauerkonflikte negative gesundheitliche Auswirkungen – auch hinsichtlich der Entstehung von Vorhofflimmern.

Viele Patienten mit Vorhofflimmern im berufstätigen Alter berichten über Dauerstress. In erster Linie erhöht Stress den Blutdruck (sowohl akut als auch chronisch). Und erhöhter Blutdruck ist einer der Hauptfaktoren für die Veränderungen in der Muskulatur des (linken) Vorhofs, die zum Vorhofflimmern führen können.

Eine Reihe von Techniken, die den Geist entspannen, können akut und längerfristig den Blut-

druck senken. Einige kleinere Studien belegen einen positiven Effekt auch für Vorhofflimmern. Zu den wirkungsvollsten Entspannungstechniken gehören Yoga, autogenes Training, Tai-Chi und kontrollierte Atemübungen.

### 5. Sport und Bewegung

Wie in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Allgemeinen, spielt regelmäßige körperliche Aktivität auch zur Vorbeugung von Vorhofflimmern eine grosse Rolle. Im Allgemeinen werden nach WHO 150 bis 300 Minuten körperliche Aktivität pro Woche empfohlen. Allerdings zeigte eine im Jahr 2020 publizierte britische Studie mit über 400'000 Teilnehmern überraschende Ergebnisse: Bei Frauen wurde eine deutlichere Risikosenkung für Vorhofflimmern durch körperliche Aktivität als bei Männern beobachtet – unabhängig vom Aktivitätslevel und der Aktivitätsdauer. Bei Männern war der schützende Effekt nur bei moderatem Training zu beobachten. Darüber hinaus ist der Schutz nicht mehr nachweisbar und bei hohem Trainingsvolumen fand sich ein um zwölf Prozent erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern.

### KATHETERABLATION ALS BAUSTEIN ZUR PROPHYLAXE

«Vorhofflimmern fördert Vorhofflimmern»: Diese bereits fast 30 Jahre alte Erkenntnis ist aktueller als je zuvor. Mehrere Studien, aber auch die Erfahrung des Teams bei Swiss Ablation mit mehr als 10'000 interventionellen Vorhofflimmerbehandlungen, zeigen eindeutig, dass eine frühe ursächliche Behandlung des Vorhofflimmerns durch eine Katheterablation oder einen rhythmuschirurgischen Eingriff den weiteren Verlauf günstig beeinflussen kann. Komplikationen wie Schlaganfall, Herzschwäche, Demenz oder früher Tod lassen sich dadurch eindrucksvoll reduzieren.

Eine umfassende Suche nach kardiovaskulären Risikofaktoren und die konsequente Behandlung bereits manifestierter Erkrankungen ist für den Erfolg einer Vorhofflimmertherapie fast genauso wichtig wie antiarrhythmische Medikamente oder interventionelle Eingriffe. Dabei ist ein Behandlungsteam, bestehend aus Hausärzten, Kardiologen, Rhythmologen, Psychokardiologen, Präventiv- und Sportmedizinern, gefragt. Allerdings geht nichts ohne das wichtigste Glied in der Behandlungskette: den Patienten selbst. Aufgeklärt und selbstbestimmt kann nur er die medizinischen Empfehlungen zur Vorbeugung und Behandlung erfolgreich und dauerhaft umsetzen.

#### ZUM AUTOR

**Dr. med. Frank Thomas Zerm**  
Kardiologie, Elektrophysiologie, Präventivmedizin  
Swiss Ablation  
Giessereistrasse 18 · 8005 Zürich  
T: +41 (0)44 999 28 88  
E: info@swiss-ablation.com  
[www.swiss-ablation.com](http://www.swiss-ablation.com)



Eine gesunde Vollwertkost sollte immer die Basis der Ernährung sein.