

LEBEN AM LIMIT

Die Volkskrankheit des Vorhofflimmerns wäre durch einen gesunden Lebensstil in vielen Fällen vermeidbar. Empfehlungen eines Teams von führenden Herzchirurgen.

Text: SACHA SALZBERG & THOMAS ZERM

Niemandem wünscht man, dass mit dem Herzen etwas nicht mehr stimmt: Das Vorhofflimmern äussert sich durch unregelmässige Störungen wie Herzrasen, Herzstolpern oder Atemnot. Harmlos ist es nicht, weist die Erkrankung doch gemäss der medizinischen Forschung einen Zusammenhang mit Schlaganfall, Herzschwäche, Demenz und verfrühten Todesfällen auf.

Als häufigste Herzrhythmusstörung leiden in westlichen Industrienationen ein bis zwei Prozent der Menschen darunter. In Europa schätzt man die aktuelle Anzahl der Betroffenen auf sechs Millionen – mit einer starken Zunahme bis 2060 auf vierzehn bis siebzehn Millionen Erkrankte.

Dass sich das Vorhofflimmern zur Volkskrankheit entwickelt, hängt mit dem Lebensstil in unseren Breitengraden zusammen. Vorbeugen kann man durch einen bewussten Lebensstil.

1. – Gesunde Ernährung und wenig Alkohol: Übergewicht steigert das Risiko für Vorhofflimmern – ein Body-Mass-Index (BMI) von 25 bis 30 beispielsweise um 13 Prozent, ein BMI über 31 erhöht das Risiko um 37 Prozent. Umgekehrt reduziert eine Normalisierung des Körpergewichts (BMI 18 bis 25) Vorhofflimmern um 50 Prozent. Dieser Effekt ist stärker als die Wirkung der meisten Rhythmusmedikamente! Weiter beugt eine konsistente gesunde Diät dem Vorhofflimmern vor. Einer optimalen Ernährung sehr nahe kommt zum Beispiel die Mittelmeerdiät. Ihr hoher Anteil an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Ballaststoffen, Nüssen, Samen, gesunden Fetten und Ölen kann chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen wesentlich besser als eine «westliche» Ernährungsform vermeiden. Den besten

Effekt erreicht man, wenn man diese Ernährung Jahre, Jahrzehnte oder gleich das ganze Leben beibehält. Vermeiden sollte man nach Möglichkeit industriell verarbeitete Lebensmittel. Viele dieser Produkte enthalten Zucker, Zuckeraustauschstoffe, viel Salz, ungesunde Fette und Konservierungsstoffe. Gleichzeitig ist ihr Gehalt an Vitaminen, bioaktiven Pflanzenstoffen und anderen lebensnotwendigen Substanzen stark verringert. Der dauerhafte regelmässige Verzehr solcher Nahrungsmittel kann die Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck und Übergewicht erhöhen und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Vorhofflimmern führen. Zum Alkohol: Sein Genuss erhöht das Risiko für Vorhofflimmern bereits ab 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.

2. – Nicht rauchen: Mehrere Studien zeigen, dass Rauchen ein deutlicher Risikofaktor für Vorhofflimmern ist. Je nach Dauer des Rauchens erhöht sich das Risiko um 40 bis 100 Prozent. Rauchen vermehrt oxidativen Stress, erzeugt eine unterschwellige, chronische Entzündungsreaktion und führt zur verstärkten Bindegewebeeinlagerung in der Muskulatur des Vorhofs.

3. – Genügend Schlaf: «A good laugh and a long sleep are the best cures in the doctor's book», sagt ein altes irisches Sprichwort – ein herzhaftes Lachen und eine langer Schlaf sind die beste Medizin, die ein Arzt empfehlen kann. Studien konnten zeigen, dass eine Schlafdauer von weniger als sechs

und mehr als acht Stunden die Wahrscheinlichkeit für Vorhofflimmern signifikant erhöhen kann. Auch eine schlechte Schlafqualität (häufiges nächtliches Erwachen) erhöht die Wahrscheinlichkeit für Vorhofflimmern. Um seinen Schlaf zu verbessern, sollte man alle gängigen Sprüche wie «Schlaf ist der Gegner des Erfolgs» oder «Schlafen kann ich auch noch, wenn ich tot bin» weit beiseiteschieben. Hilfreich sind stattdessen möglichst regelmässige Schlafenszeiten und frühes Schlafen nach dem Motto «Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste». Mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen sollte man nicht mehr essen, jedoch auch nicht hungrig ins Bett gehen. Alkohol wirkt zwar schlaffördernd, zerstört aber die Schlafstruktur und verkürzt die Schlafdauer. Vorsicht auch mit Koffein: Ein grosser Teil der Menschen braucht zur Verstoffwechslung von Koffein sechs Stunden und mehr. Es stimuliert das zentrale Nervensystem und vermindert Müdigkeit. Spätestens um 14 Uhr sollte der letzte Kaffee getrunken sein. Körperliche Aktivität wirkt schlaffördernd – allerdings nur, wenn sie mehr als zwei Stunden vor dem Einschlafen stattfindet.

4. – *Dauerstress vermeiden:* Auch wenn der Kampf- und Fluchreflex 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. Techniken, die den Geist entspannen, wie Yoga, autogenes Training, Tai-Chi und kontrollierte Atemübungen, können akut und längerfristig den Blutdruck senken.

5. – *Sport tut gut:* 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 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 von Aktivitäts-Level und der -dauer. Bei Männern war der schützende Effekt nur bei moderatem Training zu beobachten. Bei sehr hohem Trainingsvolumen fand sich sogar ein um 12 Prozent erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern.

Die Beherzigung dieser Ratschläge senkt die Wahrscheinlichkeit, an Vorhofflimmern zu erkranken. Sollte es dennoch auftreten, kann eine frühe ursächliche Behandlung des Vorhofflimmerns durch eine Katheterablation den weiteren Verlauf günstig beeinflussen. Komplikationen wie Schlaganfall, Herzschwäche, Demenz oder früher Tod lassen sich dadurch eindrucksvoll reduzieren. Das zeigt nicht nur die klinische Forschung, sondern auch die Erfahrung. Der Eingriff erfolgt über die Leiste mit einem Katheter. Und unter Sedation, also im Dämmer Schlaf. In der Regel kann der Patient die Klinik noch am Tag des Eingriffs verlassen. Trotzdem gilt natürlich: Vorbeugen ist besser als heilen! ●

GRÜNDER-TEAM IM PULS 5

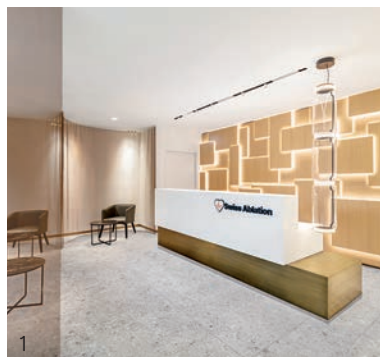
Prof. Dr. med. Sacha Salzberg ist ein international angesehener Schweizer Herzchirurg. Er ist der Erfinder der «chirurgischen Ablation». Gemeinsam mit seinem Berufskollegen und Co-Autor Dr. med. Thomas Zerm hat er die Klinik Swiss Ablation im Zürcher Puls 5 gegründet. Sacha Salzberg operiert als Belegarzt im Stadtspital Triemli und regelmässig auch in München und Monaco.

Dr. med. Thomas Zerm ist ein erfahrener Kardiologe mit Schwerpunkt Rhythmologie. Seit über 20 Jahren führt er ambulante Herzeingriffe durch.

PULSIEREND FUTURISTISCH

Bei Swiss Ablation in Zürich wird das Vorhofflimmern minimalinvasiv und ambulant behandelt.

Im Zürcher Business-Zentrum Puls 5 haben die Autoren kürzlich die Klinik Swiss Ablation in Betrieb genommen, die auf die Behandlung von Herzrhythmusstörungen spezialisiert ist. Sie ist medizinisch und optisch auf der Höhe der Zeit und zeichnet sich durch besondere Patientenfreundlichkeit aus. Herzstück ist der Hybrid-Operationsaal, einer der weltweit modernsten seiner Art.



1. Hell und freundlich: Swiss Ablation im Puls 5.
2. Modernste Technik im Sinne des Patientenwohls.
3. Herzstück der Klinik: Operationssaal in Aktion.
4. Firmengründer und Herzchirurg Sacha Salzberg.
5. Kardiologe Thomas Zerm, Mitgründer von Swiss Ablation.