

Herz außer Takt:
Vorhofflimmern erkennen und behandeln

Große kostenlose Infoveranstaltung am **18.11.26** im forum M

Im Großen und Ganzen ist es recht zuverlässig. Es schlägt durchschnittlich 60 bis 90 Mal pro Minute, manchmal mehr als 100 Jahre lang. Ein treuer Begleiter, ohne den wir nicht leben könnten: unser Herz. Manchmal allerdings gerät es aus dem gewohnten Takt, häufig steckt dahinter das sogenannte Vorhofflimmern. Stellen Sie Ihre Fragen bei unserer kostenlosen Infoveranstaltung am 18. November 2026 ab 15:00 Uhr im forum M an die Herz-Experten der Uniklinik RWTH Aachen.

Unser Herz ist unser leistungsfähigster Muskel. Es versorgt unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Dabei schlägt es in einem rhythmischen Takt, der dafür sorgt, dass alle Teile des Herzens koordiniert zusammenarbeiten. Doch manchmal gerät dieser lebenswichtige Rhythmus aus dem Gleichgewicht und es kommt zu Herzrhythmusstörungen. Viele Turbulenzen im Herzen sind harmlos und nicht lebensbedrohlich. Sicherheit kann allerdings nur eine kardiologische Untersuchung geben.

Herzrhythmusstörungen, auch Arrhythmien genannt, sind Unregelmäßigkeiten im Herzschlagmuster. Sie treten auf, wenn der elektrische Impuls, der den Herzschlag reguliert, gestört ist oder die Signalübertragung im Herzen nicht ordnungsgemäß funktioniert. Bei einer solchen Störung schlägt das Herz dann entweder zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig.

Ursachen von Herzrhythmusstörungen

Dass unser Herz am Tag mehrmals „stolpert“, ist zunächst nichts Ungewöhnliches. Intensive Emotionen, Anstrengung, Stress oder auch Schlafmangel können unsere „Pumpe“ aus dem gewohnten Rhythmus bringen. Halten die Störungen allerdings an, können sie verschiedene Ursachen haben. Einige Herzrhythmusstörungen werden durch strukturelle Veränderungen im Herzen verursacht. Andere hingegen lassen sich auf Stoffwechselprobleme, Elektrolytstörungen, hormonelle Veränderungen oder bestimmte Medikamente zurückführen.

Arten von Herzrhythmusstörungen

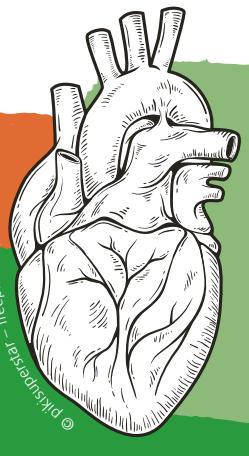
Bei einer tachykarden Herzrhythmusstörung (Herzrasen) schlägt das Herz zu schnell. Mögliche Symptome sind Schwindel, Kurzatmigkeit und Brustschmerzen. Bei einer bradykarden Herzrhythmusstörung ist der Herzschlag dagegen verlangsamt. Müdigkeit, Schwindel und Ohnmacht können die Folge sein.
Eine häufige Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern. Dabei schlagen die Vorhöfe unregelmäßig und schneller als normal. Mögliche Symptome sind Herzklopfen, Atemnot, Schwächegefühl oder Brustschmerzen.

Alles zum Thema Vorhofflimmern lesen Sie auf den Panoramaseiten vier und fünf.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von Herzrhythmusstörungen hängt von verschiedenen Faktoren wie der Ursache, Art oder Schwere der Störung ab. In einigen Fällen kann eine Veränderung des Lebensstils (einschließlich regelmäßiger Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung und dem Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin) oder das Vermeiden bestimmter Auslöser (Aufregung, Stress) ausreichen. In schwierigeren Fällen werden bestimmte Medikamente eingesetzt, um den Körper dabei zu unterstützen, den normalen Herzrhythmus wiederherzustellen. Gegen die Gefahr eines Schlaganfalls verordnen Mediziner oftmals Blutverdünner. Auch invasive Eingriffe wie beispielsweise die Implantation eines Herzschrittmachers stellen je nach Beschwerdebild eine mögliche Therapieoption dar. Aufgrund der medizinischen Komplexität von Herzrhythmusstörungen ist es wichtig, Symptome wie Herzrasen, Schwindel oder Brustschmerzen ernst zu nehmen und frühzeitig ärztlichen Rat einzuholen.

Herzwochen am 18. November 2026



Mittwoch,
18.11.2026
15:00 bis 18:00 Uhr
forum M
Buchkremerstr. 1-7
52062 Aachen

Eintritt frei!

Vorträge

Was ist Vorhofflimmern und wie kann man es feststellen?
Univ.-Prof. Dr. med. Nikolaus Marx, Klinikdirektor, Med. Klinik I

Medikamentöse Therapie des Vorhofflimmerns
Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Napp, Oberarzt, Med. Klinik I

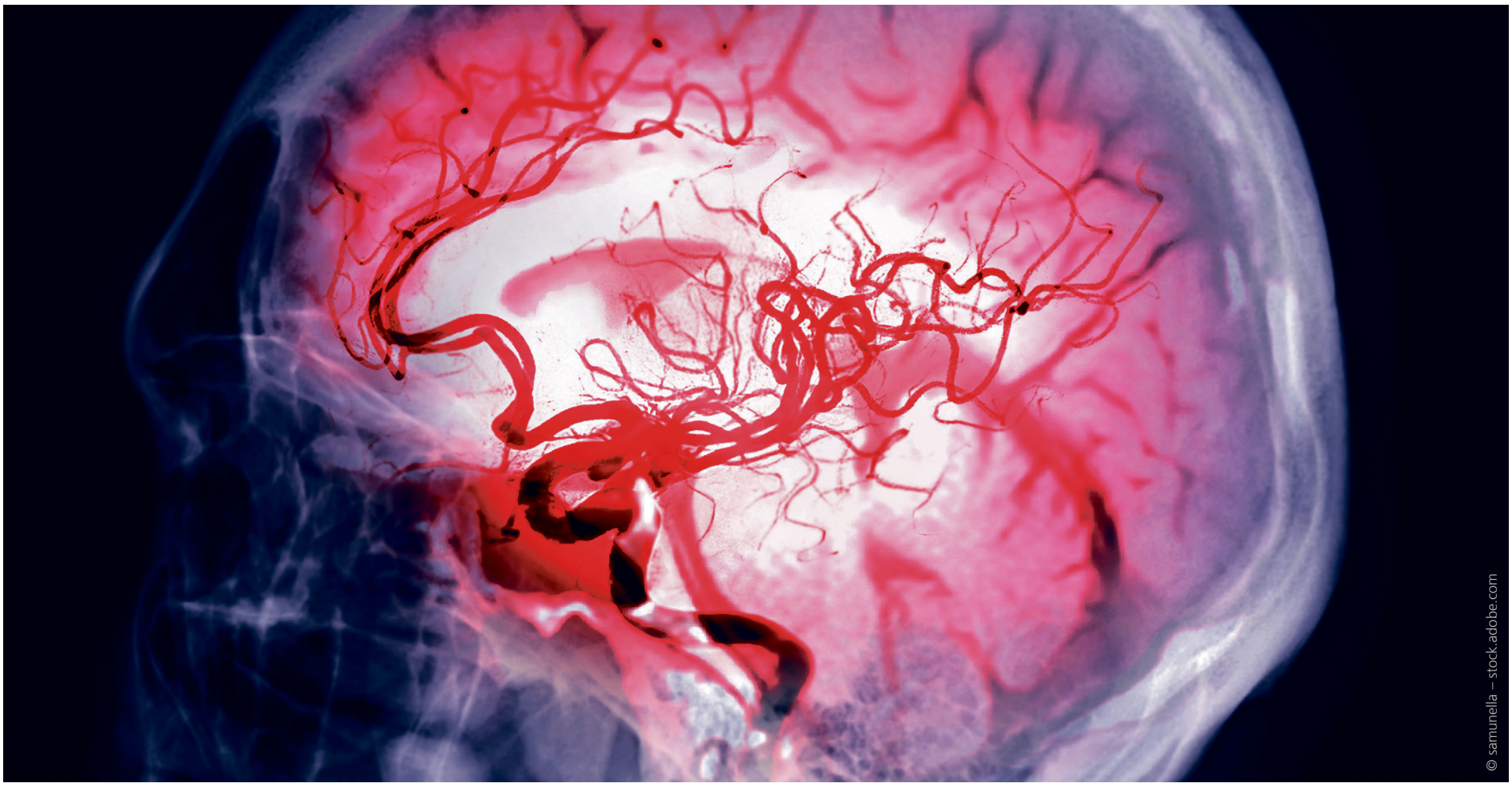
Ablationstherapie des Vorhofflimmerns
Univ.-Prof. Dr. med. Michael Gramlich, Leiter Rhythmologie, Med. Klinik I

Was kann ich tun, damit Vorhofflimmern gar nicht erst auftritt?
Dr. med. Martin Wagner, Funktionsoberarzt, Med. Klinik I

Unser Angebot für Sie

Einschätzung Ihrer persönlichen Herzgesundheit durch ärztliches Fachpersonal an Informationsständen:

- Labor-Schnelltest (Cholesterin- und Blutfettwerte sowie Langzeit-Blutzuckerwert)
- Blutdruck-Messung
- EKG-Stick zur Analyse des Herzrhythmus
- Ultraschall-Screening der Halsschlagadern



Hohes Schlaganfallrisiko bei Vorhofflimmern: Die Zusammenhänge erklärt

Gefährlicher als das Vorhofflimmern selbst ist oft eine seiner schwerwiegendsten Folgen: Bei Betroffenen ist das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, bis zu fünfmal höher als in der Allgemeinbevölkerung. Was steckt hinter diesem Zusammenhang?

Von einem ischämischen Schlaganfall spricht man, wenn die Durchblutung des Gehirns durch ein Gerinnsel gestört wird. Durch den Gefäßverschluss können wichtige Nervenzellen nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden – ein lebensbedrohlicher Zustand. Neben typischen Maßnahmen wie einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung spielt auch die Behandlung von Vorerkrankungen bei der Prävention eine wichtige Rolle. Eine dieser Vorerkrankungen, die das Schlaganfallrisiko deutlich erhöht, ist das Vorhofflimmern.

Langsamer Blutfluss fördert Gerinnsel

Durch die schnelle und unkoordinierte Kontraktion des Herzens bei Vorhofflimmern wird das Blut in den Vorhöfen nicht mehr effektiv weitergepumpt. Besonders im linken Vorhof kann es dabei zu einem Blutstau kommen. Das langsam fließende Blut begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln. Löst sich ein solches Gerinnsel, kann es über die Blutbahn in verschiedene Körperregionen gelangen. Erreicht es die hirnversorgenden Gefäße und verschließt dort eine Arterie, kommt es zu einem Schlaganfall. Tatsächlich gehen etwa 20 bis 30 Prozent aller ischämischen Schlaganfälle auf Vorhofflimmern zurück. Oft verlaufen diese Schlaganfälle besonders schwer, da die verursachenden Gerinnsel häufig größere Hirngefäße verschließen.

So können Fachleute das Risiko mindern

Um dieses Risiko zu senken, erhalten viele Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern blutverdünnende Medikamente, sogenannte Antikoagulanzien. Sie verhindern zwar nicht das Vorhofflimmern selbst, reduzieren jedoch die Wahrscheinlichkeit der Gerinnselbildung erheblich und stellen damit einen wichtigen Baustein der Schlaganfallprävention dar. Das gilt auch für Betroffene, die nicht dauerhaft sondern intermittierend unter einem Vorhofflimmern leiden.

Ob eine solche Therapie notwendig ist, wird individuell anhand verschiedener Risikofaktoren bewertet. Dazu zählen unter anderem Alter, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Herzschwäche oder bereits durchgemachte Schlaganfälle. Regelmäßige kardiologische Kontrollen sind daher entscheidend, um das persönliche Schlaganfallrisiko korrekt einzuschätzen und die passende Behandlung einzuleiten.

Mehr zum Thema Schlaganfall erklärt Ihnen Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz im Interview



Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Wer bei sich oder anderen Personen ein oder mehrere typische Symptome eines Schlaganfalls beobachtet, sollte unmittelbar den Notarzt rufen. Innerhalb weniger Sekunden lassen sich die wichtigsten dieser Anzeichen mit dem sogenannten **FAST-Test** überprüfen. Die Abkürzung steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit):

Face:
Bitten Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.

Arms:
Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung kann ein Arm absinken oder sich drehen.

Speech:
Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

Time:
Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute, um Leben zu retten oder bleibende Schäden zu vermeiden. Wählen Sie den Notruf 112. Halten Sie für den Notarzt nützliche Informationen bereit: Wann haben die Symptome begonnen und wie haben sie sich entwickelt? Welche Medikamente nimmt die betroffene Person?

Achtung: Es kann passieren, dass Anzeichen sehr rasch oder zumindest innerhalb von 24 Stunden wieder verschwinden. Alarmieren Sie dennoch den Rettungsdienst.

Bei Anzeichen für einen Schlaganfall keine Zeit verlieren: sofort Notruf 112!

Ihr Herzschlag in besten Händen



Die Rhythmusstation der Sektion Rhythmologie

Die Sektion Rhythmologie der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin (Medizinische Klinik I) der Uniklinik RWTH Aachen bietet Patientinnen und Patienten eine umfassende Diagnostik, individuelle Beratung sowie moderne Behandlungsmöglichkeiten bei Herzrhythmusstörungen. Die Versorgung erfolgt auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und unter Einsatz innovativer therapeutischer Verfahren. Die von Univ.-Prof. Dr. med. Michael Gramlich geleitete Sektion wurde offiziell als Ausbildungsstätte für die Zusatzqualifikation „Spezielle Rhythmologie – invasive Elektrophysiologie“ anerkannt.

Die Rhythmusstation der Sektion Rhythmologie befindet sich im 9. Stock, Flur 4, Aufzug A4, Station 904. Patientinnen und Patienten, die für einen Eingriff eine Nacht auf der Station verbringen, bekommen ein Ein- oder Zweibettzimmer, das mit Dusche und WC, einem Nachtschrank und einem abschließbaren Kleiderschrank ausgestattet ist. Zur Sicherheit sind die Betten mit einem Überwachungsmonitor (Telemetrie) bestückt. Damit besteht die Möglichkeit, Herzrhythmus und Kreislaufparameter vor und nach dem Eingriff rund um die Uhr zu überwachen.

Leistungsspektrum

Diagnostik bei Herzrasen, Schwindel und Synkopen

Plötzliche Ohnmachtsanfälle (Synkopen), Schwindel und Herzrasen bedürfen einer professionellen und umfangreichen Abklärung. Hierfür nutzen die Experten unter anderem Kipptischuntersuchungen, Langzeit-EKG-Aufzeichnungen oder die Implantation eines Ereignisrekorders.

Genetische Diagnostik bei Herzerkrankungen

In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Humangenetik und Genommedizin bietet die Sektion eine genetische Abklärung von Herzerkrankungen an. Dies ist insbesondere bei sogenannten „Kanalerkrankungen“, wie zum Beispiel dem Brugada-Syndrom oder dem Long-QT-Syndrom, aber auch bei unklarer Herzschwäche („Kardiomyopathien“) sinnvoll.

Katheterablation (Verödungstherapie)

Die Sektion Rhythmologie bietet das gesamte Spektrum der Katheterablation bei verschiedenen Herzrhythmusstörungen sowie bei Vorhofflimmern an. Für die Eingriffe stehen zwei modern augestattete elektrophysiologische Katheterlabore zur Verfügung. Moderne 3D-Mappingsysteme und spezielle Ablationskatheter ermöglichen eine präzise und sichere Behandlung.

Kardioversion

Bei Personen mit Vorhofflimmern ist in einigen Fällen eine Elektrobehandlung (Elektrokardioversion) zu empfehlen, um den Herzschlag wieder zu normalisieren. Die Elektrokardioversion erfolgt stationär in Kurznarkose. Über zwei auf dem Brustkorb angebrachte Elektroden wird ein kurzer elektrischer Impuls abgegeben.

Unsere Experten

Sektionsleiter Rhythmologie



Univ.-Prof. Dr. med. Michael Gramlich
Facharzt für Innere Medizin – Kardiologie,
Spezielle Rhythmologie/invasive Elektrophysiologie

Sektionsleiter Kardiale Devicetherapie



Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Napp
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
Spezielle Rhythmologie – Aktive Herzrhythmusimplantate und invasive Elektrophysiologie, Herzinsuffizienz, Intensivmedizin, European Cardiac Device Specialist Level 2 (EHRA)

Rhythmussprechstunde

Da sich die Möglichkeiten zur Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen in den vergangenen Jahren stark weiterentwickelt haben, bieten wir eine spezialisierte Rhythmussprechstunde an.

Bitte bringen Sie mit:

- einen gültigen Überweisungsschein Ihres Hausarztes, Internisten oder Kardiologen
- alle relevanten Befunde (Arztbriefe, Befunde, EKG, Langzeit-EKG, Laborbefunde)

Einen Termin vereinbaren können Sie über die Kontaktdaten der Sektion Rhythmologie.

Kontaktdaten

Rhythmus-Telefon: 0241 80-38300
E-Mail-Adresse: rhythmologie@ukaachen.de

Einen generellen Überblick über Herzrhythmusstörungen gibt Ihnen Prof. Gramlich in diesem Video

Hier gelangen Sie zur Website der Sektion Rhythmologie

VORHOFFLIMMERN

Vorhofflimmern: Diagnostik und Therapie

Wenn das Herz seinen Rhythmus verändert und plötzlich die Diagnose Vorhofflimmern im Raum steht, sind Betroffene zunächst ratlos. Die weit verbreitete Herzrhythmusstörung, bei der die oberen Herzkammern, die namensgebenden Vorhöfe, unregelmäßig schlagen, kann unbehandelt das Risiko für Schlaganfälle erhöhen. Lesen Sie nach, welche Symptome und Ursachen Vorhofflimmern haben kann und wie die Störung behandelt wird.

Unter Vorhofflimmern, auch Atrial Fibrillation (kurz: AF oder AFib) genannt, versteht man einen unregelmäßigen Herzrhythmus, bei dem die Vorhöfe des Herzens unkontrolliert zucken. Das chaotische Herzschlagmuster kann die Blutzufuhr im Körper unterbrechen und die Bildung von Blutgerinnseln im Vorhof begünstigen. Werden solche Gerinnsel aus dem Herzen in das Gehirn gespült, können die dortigen Gefäße verstopfen und Schlaganfälle auslösen. Doch was genau ist der Grund für das Durcheinander in den Vorhöfen? „Die genauen Ursachen von Vorhofflimmern sind vielfältig. Einer der Hauptfaktoren ist das Alter, da das Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken, mit den Jahren steigt. Doch auch Vorerkrankungen, die das Herz betreffen, wie zum Beispiel die koronare Herzkrankheit oder Herzklappenprobleme, können ursächlich sein“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Michael Gramlich, Leiter

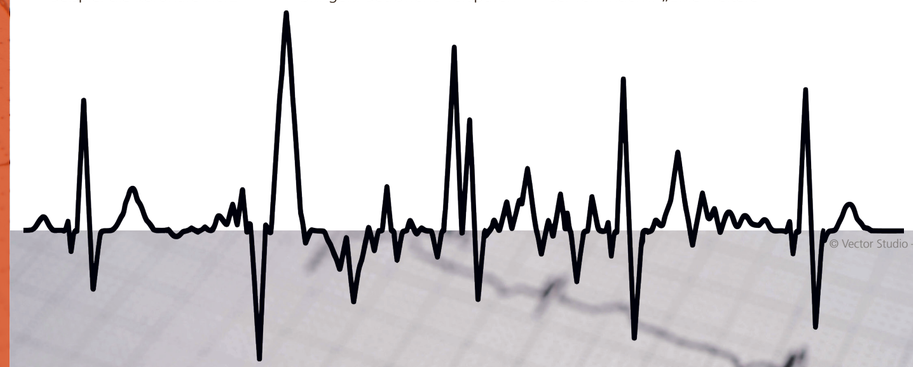


Univ.-Prof. Dr. Michael Gramlich

der Sektion Rhythmologie der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin (Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Nikolaus Marx) an der Uniklinik RWTH Aachen. Äußere Faktoren wie Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen oder Übergewicht können den Herzrhythmus ebenfalls aus dem Gleichgewicht bringen. Betroffene verspüren meist ein wildes Trommeln in der Brust, klagen über einen unregelmäßigen Herzschlag, Herzstolpern oder Herzrasen. Andere Menschen nehmen das Vorhofflimmern hingegen fast gar nicht wahr.

Wenn das Herz den Rhythmus verliert

„Die Behandlung von Vorhofflimmern ist so vielfältig wie die Ursachen. Die Therapiemaßnahmen zielen darauf ab, den normalen Herzrhythmus wiederherzustellen, die Symptome zu kontrollieren und das Risiko von Komplikationen zu verringern“, weiß Prof. Gramlich. Dabei können hochdosierte Medikamente helfen: sogenannte Antiarrhythmika normalisieren den Herzrhythmus während Antikoagulanzien Blutgerinnsel verhindern. „Eine weitere Behandlungsmöglichkeit stellt die elektrische Kardioversion dar. Dabei werden das Herz und somit alle Muskelzellen des Vorhofs gleichzeitig mit einem sanften elektrischen Schock erregt, sodass diese anschließend wieder im gleichen Rhythmus schlagen. Neben der Rhythmuskontrolle durch die Elektrokardioversion gibt es noch die Katheterablation. Bei diesem minimalinvasiven Eingriff werden bestimmte Bereiche im linken Vorhof verödet, sodass von dieser Stelle aus keine Störimpulse mehr das Vorhofflimmern auslösen. Je nach Art und Ausprägung der Rhythmusstörung kann aber auch die Herzschrittmacher-Therapie eine Option zur Kontrolle des unregelmäßigen Herzrhythmus darstellen“, erläutert der Fachmann.



© Vector Studio – stock.adobe.com

Schrittmacher-Therapie

Ein Herzschrittmacher stellt durch Abgabe elektrischer Impulse den normalen Erregungsablauf im Herzen wieder her. Das Gerät besteht standardmäßig aus einem Schrittmacheraggregat mit einer oder mehreren Sonden. Je nach Anzahl der Sonden spricht man von Einkammer-, Zweikammer- oder Dreikammerschrittmachern, in seltenen Fällen werden auch kabellose Herzschrittmacher implantiert. Das Einsetzen eines Herzschrittmachers ist heutzutage eine Routine-Operation, die meist unter örtlicher Betäubung stattfindet.

© Artvibe – stock.adobe.com

© Pakawat – stock.adobe.com

Neueste Technologien zur Behandlung von Vorhofflimmern





Unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Michael Gramlich haben Mitarbeitende der Sektion Rhythmologie in diesem Jahr erstmals Behandlungen mit zwei neuen Ablations-Technologien durchgeführt. „Varipulse Pro“ und „Affera™“ werden hauptsächlich gegen Vorhofflimmern eingesetzt. Somit ist die Uniklinik RWTH Aachen das erste Haus in der Region, welches diese hochmodernen Verfahren anbietet.

Varipulse Pro: Schnell und schonend

Der „Varipulse Pro“-Katheter ist ein spiralförmiger Ablationskatheter, dem die sogenannte Pulsed-Field-Technologie zugrunde liegt, eine Ablation durch starke elektrische Felder. Das Verfahren bietet neben einer sehr hohen Effektivität eine noch höhere Sicherheit für Patientinnen und Patienten. Mit einer durchschnittlichen Zeit von circa vier Sekunden pro Ablation sticht vor allem die Geschwindigkeit der Methode heraus, wodurch zusätzlich klinische Abläufe optimiert werden.

Affera™: Vielseitig einsetzbar

Zudem haben Prof. Gramlich und sein Team die ersten Eingriffe mit dem Affera™-System vorgenommen. Hierbei wird ein „large footprint“-Katheter verwendet, mit dem besonders effektiv große und tief ins Gewebe gehende Läsionen, sowohl mit Pulsed-Field-Energie als auch mit klassischer thermischer Energie (Radiofrequenz-Energie), erzeugt werden können. „Durch die unterschiedlichen Energiequellen sowie Mapping-Funktionen kann die Behandlung individuell an den Patienten oder die Patientin angepasst werden und ist daher auch für besonders komplexe Rhythmusstörungen sehr gut geeignet“, erklärt Prof. Gramlich.

Mit den beiden neuen Ablationsverfahren erweitert die Sektion Rhythmologie der Uniklinik RWTH Aachen ihr Spektrum moderner und schonender Behandlungsmethoden und bestärkt ihre Vorreiterrolle auf diesem Gebiet.

Videointerview: Prof. Marx zum Thema Vorhofflimmern

Die meistgestellten Fragen zum Thema Vorhofflimmern beantwortet **Univ.-Prof. Dr. med. Nikolaus Marx** auf dem YouTube-Kanal der Uniklinik RWTH Aachen.

Jetzt Scannen!



Im Einklang mit dem Herzen

Unser regelmäßiger Herzschlag ist keine Selbstverständlichkeit. Wie Sie dazu beitragen können, Vorhofflimmern vorzubeugen und Ihr Herz in einem gesunden Rhythmus zu halten, lesen Sie auf der nächsten Seite.


© marilyn barbone – stock.adobe.com

Wege zur Erhaltung eines gesunden Herzschlags

Unser Herz schlägt rund 100.000 Mal pro Tag. Als pulsierendes Zentrum in unserem Körper kann es durch Herzrhythmusstörungen aus der Balance geraten. Diese Störungen reichen von vorübergehenden Unregelmäßigkeiten des Herzschlags bis hin zu krankhaften Ausprägungen mit Kurzatmigkeit und Benommenheit. Lesen Sie nach, wie Sie dazu beitragen können, Ihr Herz zu schützen und im Gleich gewicht zu halten.

Viele Menschen leiden an einer Herzrhythmusstörung. Sie fühlen sich oft kraftlos, sind müde oder leiden unter Schwindelanfällen. „Ein wichtiger Aspekt in der Prävention von Herzrhythmusstörungen liegt in der Kontrolle von Risikofaktoren. Bluthochdruck beispielsweise, oft unbemerkter Alltagsbegleiter, kann auf Dauer die Gefäße schädigen und unser Herz unter Druck setzen. Eine sorgfältige Überwachung und Behandlung von möglichen Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen ist daher essenziell“, betont Dr. med. Martin Wagner, Funktionsoberarzt in der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin (Med. Klinik I) an der Uniklinik RWTH Aachen. Auch unser Lebensstil hat großen Einfluss auf die Herzgesundheit. Eine gesunde Ernährung, die reich an Vollkornprodukten, Obst und Gemüse ist, beugt Elektrolytstörungen, also einem Ungleichgewicht von Kalium,

„Eine sorgfältige Überwachung und Behandlung von möglichen Grunderkrankungen ist essenziell.“

Dr. med. Martin Wagner

Natrium oder auch Magnesium, vor und verringert das Risiko für Herzrhythmusstörungen. Des Weiteren sollten Betroffene darauf achten, ihren Konsum von gesättigten Fetten, zuckerhaltigen Lebensmitteln und Salz im Auge zu behalten.

Herzgesund leben

Da Körper und Geist des Menschen eine starke Einheit bilden, sollte man neben der körperlichen Gesundheit auch die psychische nicht außer Acht lassen. Stress, Zeitdruck, Angst oder Mehrfachbelastungen lassen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ansteigen. „Unter Stress schlägt das Herz schneller, stolpernd oder unregelmäßig, entzündliche Prozesse werden angeregt und die Blutgefäße verengen sich. Eine veränderte Blutgerinnung kann dann zu Verstopfungen der Gefäße führen. Menschen mit Herzrhythmusstörungen sollten daher darauf achten, dass auf eine stressbedingte Anspannungsphase effektive Stressbewältigung folgt“, erklärt der Mediziner. Egal ob Meditation, Yoga, Entspannungsübungen oder einfach nur ein Spaziergang in der Natur – Betroffene sollten versuchen, ihren Alltag ein wenig zu entschleunigen. Apropos Spaziergang: Regelmäßige körperliche Bewegung kann das Herz stärken, den Blutdruck senken und Herzrhythmusstörungen vorbeugen.

Hören Sie auf Ihr Herz!

Sollten Sie an anhaltendem Herzrasen leiden oder das Gefühl haben, ständig „unter Strom zu stehen“, so scheuen Sie sich nicht davor, ärztlichen Rat einzuholen. Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie auf Ihr Herz und schützen Sie Ihren Rhythmusgeber.

1. Essen Sie abwechslungsreiche, frisch zubereitete Speisen.

2. Nehmen Sie Omega-3-Fettsäuren zu sich. Diese sind vor allem in frischem Fisch (Lachs, Hering, Makrele), aber auch in Walnüssen enthalten.

3. Essen Sie öfter Obst und Gemüse.

4. Bauen Sie Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan ein. Bohnen, Erbsen und Linsen liefern wertvolles Eiweiß, viele Vitalstoffe und Ballaststoffe.

5. Seien Sie achtsam beim Einkauf wie auch beim Essen und Trinken und nehmen Sie sich Zeit dafür. Wer während der Mahlzeit unter Zeitdruck steht, isst oft zu viel.

6. Wer auf das Gewicht achten möchte, sollte spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nur kleine, fettarme und zuckerfreie Mahlzeiten zu sich nehmen.

7. Verzichten Sie auf „zuckerreiche“ Energie, die beispielsweise in Säften (Fruchtzucker) und Cola (Haushaltszucker) enthalten ist.

8. Trinken Sie Ihrem Bedarf entsprechend Wasser! Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig, um das Blut flüssig und die Nieren funktionsfähig zu erhalten.

9. Qualität vor Quantität: Reduzieren Sie die Verwendung von Fertiggerichten, -suppen und -saucen; hier ist viel Salz und Fett enthalten.

10. Essen und trinken Sie mit Herz und Verstand! Bevorzugen Sie pflanzliche vor tierischen Lebensmitteln. Wählen Sie eine bunte, vitalstoffreiche Zubereitung und genießen Sie Ihr Essen und Trinken mit Achtsamkeit.


© udra11 – stock.adobe.com

Kurz zusammengefasst:
Prävention von Herzrhythmusstörungen

- Kontrolle von Grunderkrankungen
- ausgewogene, gesunde Ernährung
- Sport
- ausreichend Schlaf
- Stressmanagement
- Verzicht auf stimulierende Substanzen wie Nikotin
- Vermeidung von Übergewicht und übermäßigem Alkoholkonsum



Neugierig geworden?

Mehr zum Thema Prävention erzählt Dr. med. Martin Wagner bei den Herzwochen am **18. November 2026** in seinem Vortrag:

„Was kann ich tun, damit Vorhofflimmern gar nicht erst auftritt?“



Warum die Schlafqualität unsere Herzgesundheit beeinflusst

© Who is Danny – stock.adobe.com

Lautes Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer gelten oft als lästige Begleiterscheinungen des Schlafs. Tatsächlich kann dahinter eine Schlafapnoe stecken, die weitreichende Folgen für die Gesundheit haben kann. Besonders eng ist der Zusammenhang mit Vorhofflimmern. Wer die Schlafstörung erkennt und behandelt, kann nicht nur seine Schlafqualität verbessern, sondern möglicherweise auch sein Herz schützen.

Die obstruktive Schlafapnoe gehört zu den häufigsten Schlafstörungen. Während des Schlafs verengen oder verschließen sich die oberen Atemwege der Betroffenen wiederholt. Die Atmung setzt für kurze Zeit aus, manchmal Dutzende oder sogar Hunderte Male pro Nacht. Viele Betroffene bemerken davon wenig. Typische Anzeichen sind starkes Schnarchen, morgendliche Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme. Schlafapnoe tritt bei Patienten mit Vorhofflimmern besonders häufig auf, weshalb es ratsam ist, beide Erkrankungen gemeinsam zu betrachten.

Warum die Atemaussetzer das Herz belasten

Während einer Atempause sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut. Der Körper reagiert darauf mit Stressreaktionen, die Blutdruck und Herzfrequenz ansteigen lassen. Diese Belastung wiederholt sich Nacht für Nacht. Langfristig können dadurch Veränderungen am Herzmuskel entstehen. Entzündungsprozesse und Umbauvorgänge in den Herzvorhöfen begünstigen elektrische Störungen, die das Entstehen von Vorhofflimmern fördern. Studien zeigen, dass Menschen mit Schlafapnoe deutlich häufiger an Vorhofflimmern leiden als Personen ohne die Schlafstörung.

Die Bedeutung der Schlafapnoe endet nicht bei der Entstehung von Vorhofflimmern, denn sie beeinflusst auch den Erfolg der Behandlung. Menschen mit unbehandelter Schlafapnoe erleiden häufiger Rückfälle nach einer Kardioversion oder einer Katheterablation als Personen ohne Schlafapnoe oder mit behandelter Atemstörung.

Diagnose und Behandlung

Oft kommt der entscheidende Hinweis vom Partner, der Atemaussetzer oder starkes Schnarchen beobachtet. An der Uniklinik RWTH Aachen können sich Betroffene zuerst in der ambulanten Schlafsprechstunde vorstellen. Eine genaue Einordnung des Schlafverhaltens erfolgt über eine Erhebung der Vorgeschichte, Schlaffragebögen und Schlafprotokolle. Sollte eine weitere Differenzialdiagnostik nötig sein, verfügt die Uniklinik RWTH Aachen über ein eigenes Schlaflabor. Dieses ist an die Klinik für Neurologie angegliedert und kooperiert eng mit der Kardiologie, der Pneumologie und den Kliniken für Kieferorthopädie und HNO.

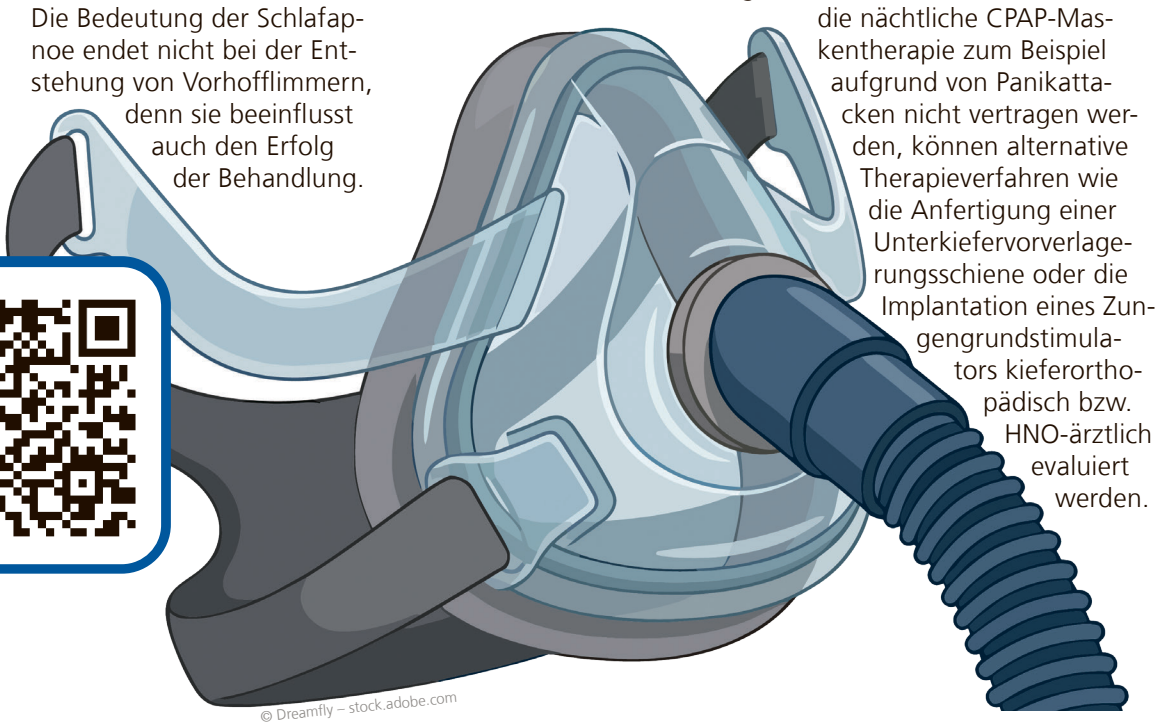
Der Großteil der Patientinnen und Patienten mit Schlafapnoe-Syndrom wird mittels nächtlicher CPAP-Maskentherapie behandelt, bei der individuell abgestimmt von einem kleinen Gerät am Nachttisch über Schlauch und Mund-Nasen-Maske ein gewisser Druck auf die Atemluft gegeben wird, der verhindert, dass die Zunge in den Rachen fällt. Dadurch wird der Schlaf wieder erholsam. Darüber hinaus deuten zahlreiche Untersuchungen darauf hin, dass eine konsequente Behandlung der Schlafapnoe das Risiko für erneute Vorhofflimmer-Episoden senken kann. Sollte die nächtliche CPAP-Maskentherapie zum Beispiel aufgrund von Panikattacken nicht vertragen werden, können alternative Therapieverfahren wie die Anfertigung einer Unterkiefervorverlagerungsschiene oder die Implantation eines Zungengrundstimulators kieferorthopädisch bzw. HNO-ärztlich evaluiert werden.

Warnzeichen einer Schlafapnoe

- Lautes, regelmäßiges Schnarchen
- Beobachtete Atemaussetzer im Schlaf
- Nächtliches Luftschnappen
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Ausgeprägte Tagesmüdigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

Häufig gestellte Fragen zur Schlafapnoe beantwortet Prof. Dr. med. Johannes Schiefer im Interview.

JETZT SCANNEN



© Dreamfly – stock.adobe.com

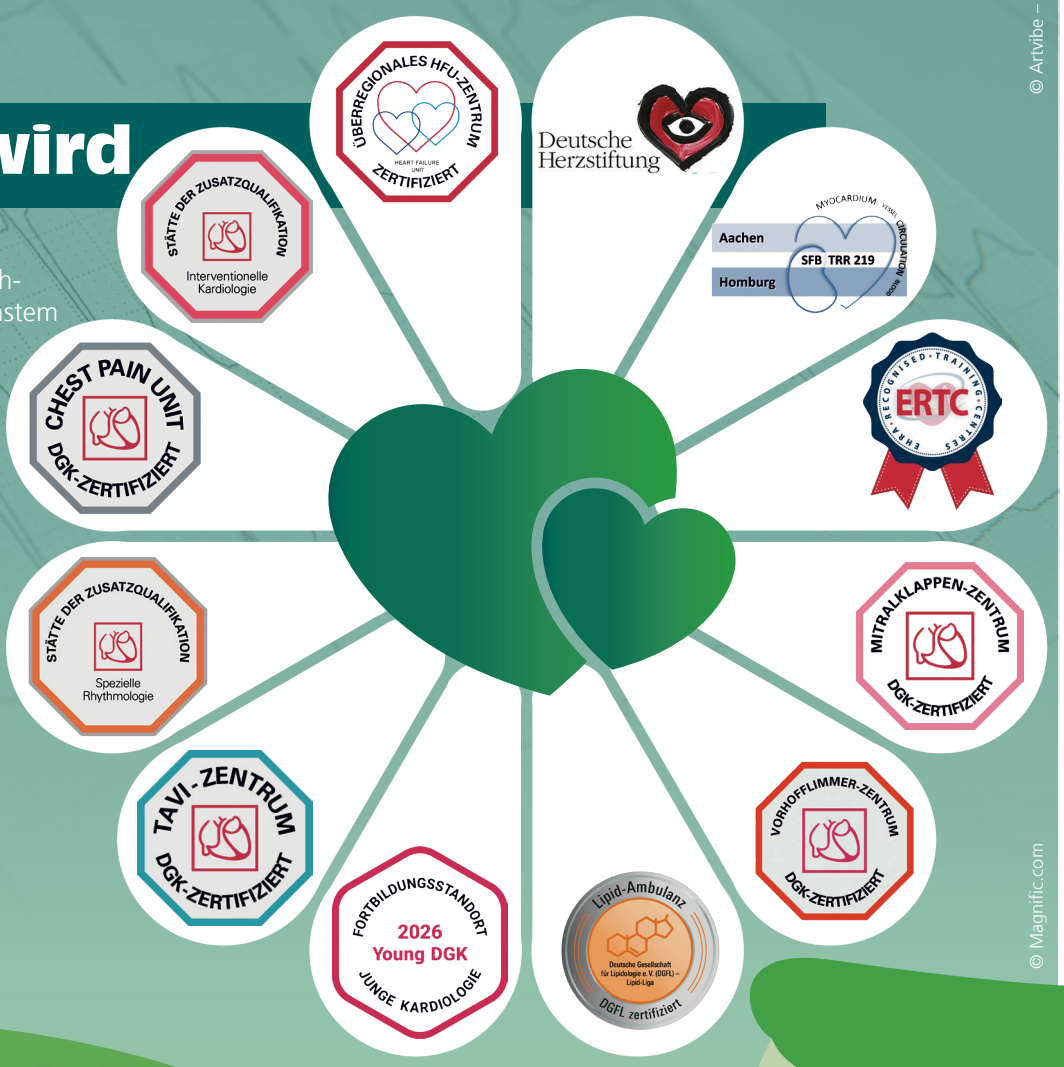
UNIKLINIK RWTH AACHEN

Qualität, die geprüft wird

Die Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin verfügt über zahlreiche unabhängige Zertifizierungen renommierter Fachgesellschaften. Sie bescheinigen eine medizinische Versorgung auf höchstem Niveau, klar definierte Behandlungsstandards und besondere Expertise in der Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen.
Für Patientinnen und Patienten bedeutet das: moderne Medizin, hohe Sicherheit und spezialisierte Versorgung aus einer Hand.

Ausgezeichnete Herz- und Gefäßmedizin an der Uniklinik RWTH Aachen

- Überregionales HFU-Zentrum
- Deutsche Herzstiftung
- SFB/Transregio 219 Herz-Kreislauf-Forschung
- Mitralklappen-Zentrum (DGK-zertifiziert)
- TAVI-Zentrum (DGK-zertifiziert)
- Vorhofflimmer-Zentrum (DGK-zertifiziert)
- Stätte der Zusatzqualifikation Spezielle Rhythmologie
- Chest Pain Unit (DGK-zertifiziert)
- ERC Certified Training Centre
- Stätte der Zusatzqualifikation Interventionelle Kardiologie
- Lipid-Ambulanz (DGFL-zertifiziert)
- Young DGK Fortbildungsstandort 2026



© Artvibe – stock.adobe.com
© Magnific.com

Interdisziplinäres universitäres Frauenherzzentrum

Das Interdisziplinäre universitäre Frauenherzzentrum der Uniklinik RWTH Aachen bietet eine multidisziplinäre, geschlechtsspezifische Versorgung von Frauen mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko in allen Lebensphasen an. Ziel ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen, gezielt zu behandeln und so kardiovaskulären Ereignissen wirksam vorzubeugen.

Weitere Informationen unter:
www.ukaachen.de/frauenherzzentrum



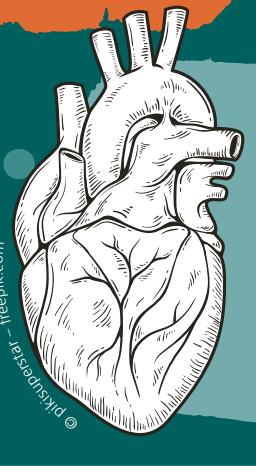
© Mary Long, Hasanah – stock.adobe.com

Herzwochen am 18.11.2026 im forum M

Thema: **Vorhofflimmern**

Unser Angebot für Sie:
Einschätzung Ihrer persönlichen Herzgesundheit durch ärztliches Fachpersonal an Informationsständen:

- Labor-Schnelltest (Cholesterin- und Blutfettwerte sowie Langzeit-Blutzuckerwert)
- Blutdruck-Messung
- EKG-Stick zur Analyse des Herzrhythmus
- Ultraschall-Screening der Halsschlagadern



© pikisuperstar – freepik.com

Mittwoch,
18.11.2026
15:00 bis 18:00 Uhr
forum M
Buchkremerstr. 1-7
52062 Aachen

Eintritt frei!