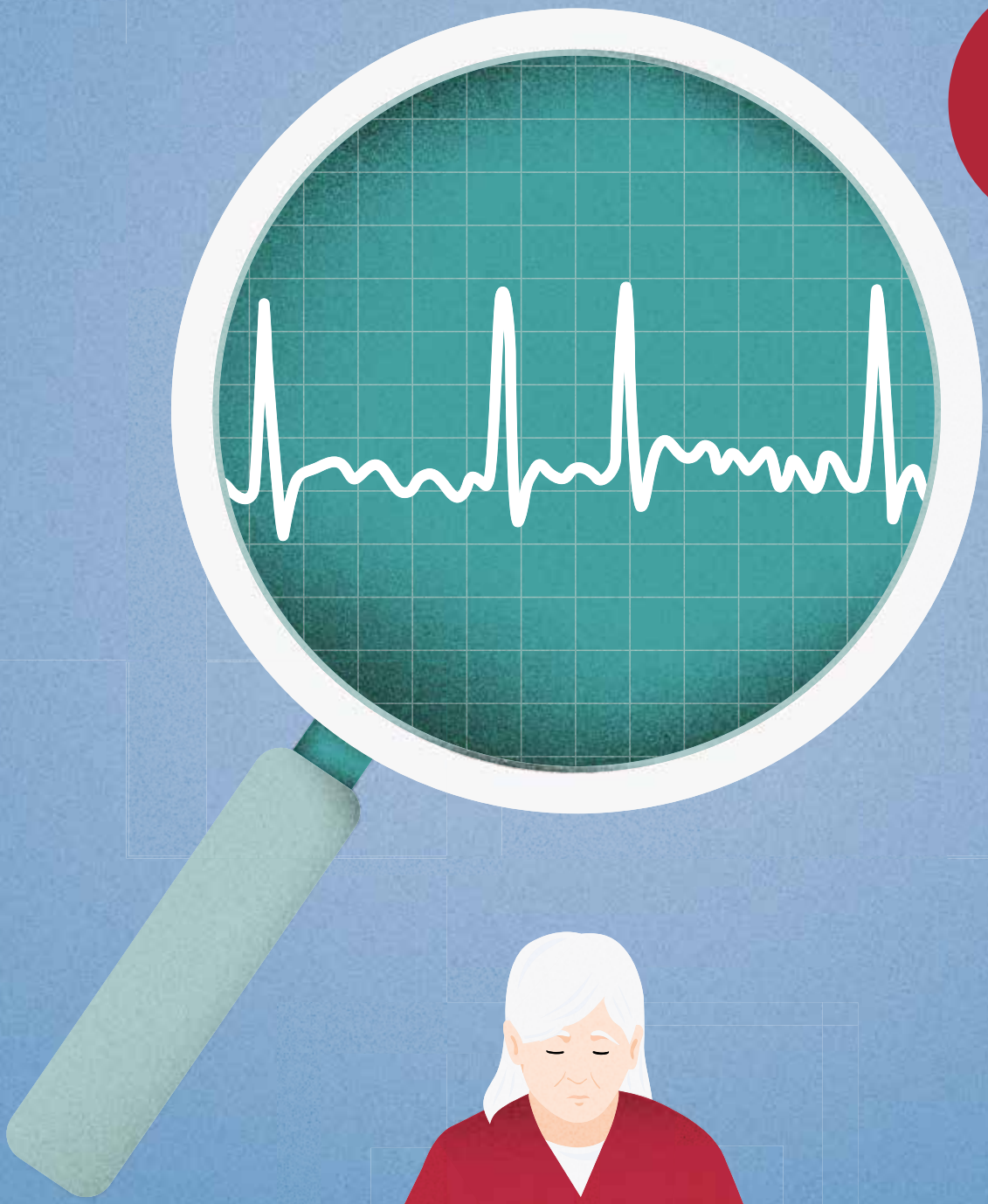
HERZ AUS DEM TAKT

Vorhofflimmern erkennen und handeln

PRÄVENTION
DIAGNOSE
THERAPIE
NACHSORGE



www.herzstiftung.de

Deutsche Herzstiftung

IMPRESSUM

Vorhofflimmern erkennen und handeln
Broschüre anlässlich der Herzwochen 2026

HERAUSGEBER
Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstraße 94–96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
www.herzstiftung.de
info@herzstiftung.de

KONZEPTION UND REDAKTION
Professor Dr. Thomas Meinertz, Chefredakteur
Claudia Eberhard-Metzger, Stellvertretende Chefredakteurin
Joachim Mohr
Ruth Ney

GESTALTUNG
Ramona Unguranowitsch, Berlin

TITELBILD
Pia Bublies

PRODUKTIONSLEITUNG
Ria Kress

DRUCK
B&K Offsetdruck GmbH, Ottersweier

HELFEN SIE UNS, DAMIT WIR HELFEN KÖNNEN!
Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Deutschen Herzstiftung und fördern die Bereiche patientennahe Forschungsförderung, Information, Aufklärung und Prävention sowie das Engagement für Kinder und junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler.

Kennwort HW Vorhofflimmern
Frankfurter Volksbank eG
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFF

Kontakt: spenden@herzstiftung.de

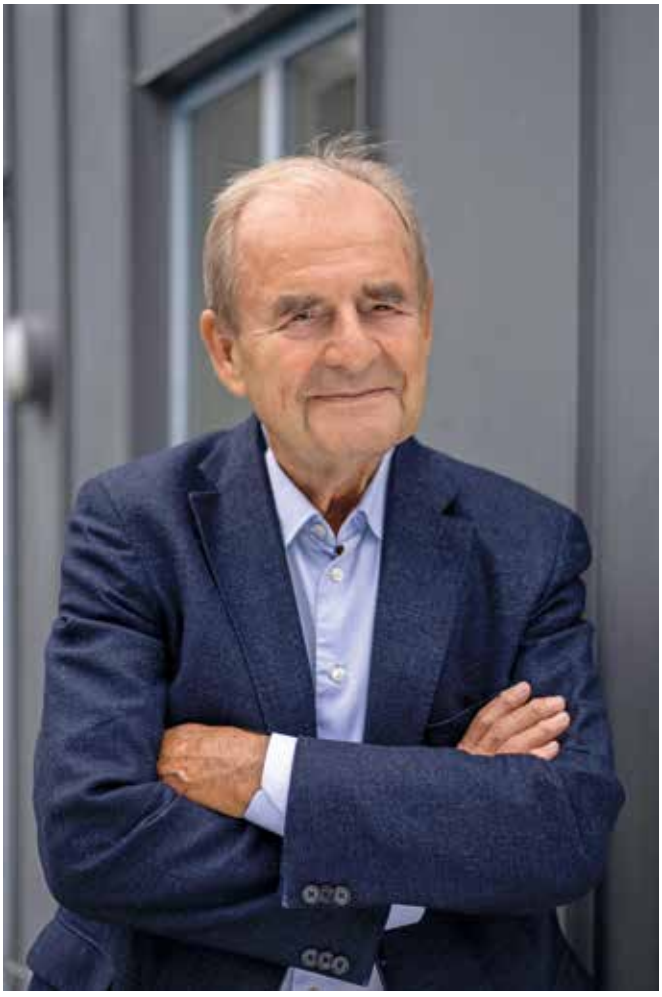
Siehe auch:
herzstiftung.de/spenden

Die in dieser Broschüre genannten Daten und Fakten sind von der Redaktion sorgfältig überprüft worden. Sollten sich dennoch Fehler eingeschlichen haben, bitten wir diese zu entschuldigen. Die Broschüre verfolgt das Ziel, verständlich über die Krankheit Vorhofflimmern und ihre Folgen aufzuklären. Unverzichtbar bleibt die qualifizierte ärztliche Beratung.
Aus Gründen der Verständlichkeit und der besseren Lesbarkeit wird in den Texten zumeist das generische Maskulinum als geschlechtsneutrale grammatische Form verwendet. Diese Form impliziert immer alle Geschlechter.

BR11 – Stand: November 2026

HERZ AUS DEM TAKT
VORHOFFLIMMERN
erkennen und handeln
Die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,



Vorhofflimmern ist die am weitesten verbreitete Herzrhythmusstörung, allein in Deutschland leiden bis zu zwei Millionen Menschen an ihr. Und je älter jemand wird, umso wahrscheinlicher ist es, dass er daran erkrankt – im Alter über 70 ist etwa jeder zehnte Mensch betroffen.

Bei Vorhofflimmern ist das Herz völlig aus dem Takt. Die „flimmernden" Vorhöfe sind nicht mehr fähig, sich ordnungsgemäß zusammenzuziehen, das Herz kann dann mit einem Puls von 160 und mehr Schlägen pro Minute rasen.

Manche Patientinnen und Patienten versetzt der unregelmäßige Herzschlag in Panik, manche verspüren Schwindel, Luftnot oder Druck in der Brust. Bei anderen Betroffenen – Schätzungen gehen von bis zu jedem zweiten aus – tritt Vorhofflimmern ohne Beschwerden oder mit kaum merklichen Symptomen auf.

Das ist jedoch gefährlich, denn Vorhofflimmern begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln im Herzen. Werden diese mit dem Blutstrom ins Gehirn gespült und verschließen dort ein Gefäß, kommt es zu einem Schlaganfall.

Es wird angenommen, dass 20 bis 30 Prozent aller Schlaganfälle durch Vorhofflimmern verursacht wird – und nicht wenige dieser Hirninfarkte enden mit dauerhaften Schäden oder gar tödlich.

Außerdem treten Vorhofflimmern und Herzschwäche (Herzinsuffizienz) häufig zusammen auf. Mehr als ein Drittel der Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern entwickeln langfristig eine Herzinsuffizienz und umgekehrt.

Aufgrund dieser Gefahren ist es wichtig zu wissen: Vorhofflimmern sollte auf jeden Fall behandelt werden – Mediziner können es heutzutage aber gut therapieren. Auch mit Vorhofflimmern ist ein normales Leben möglich.

In den vergangenen Jahren haben wissenschaftliche Studien neue Erkenntnisse gebracht. So wird immer klarer, dass in vielen Fällen eine frühzeitige Behandlung mit einer Katheterablation sinnvoll ist. Bei einer Ablation werden die Bereiche im Herzen, die das Vorhofflimmern auslösen, gezielt verödet. Dabei sind bisher vor allem Hitze und Kälte eingesetzt worden. Zunehmend wird nun eine nicht thermische Energiequelle, die sogenannte Pulsed Field Ablation (PFA), erfolgreich angewandt.

Die Deutsche Herzstiftung will mit dieser Broschüre über Vorhofflimmern aufklären, die heute Erfolg versprechenden Therapieansätze vorstellen und Sie, liebe Leserinnen und Leser, anregen, durch einen gesunden Lebensstil Vorhofflimmern vorzubeugen. Lassen Sie uns gemeinsam Vorhofflimmern früh erkennen und wirksam begegnen!

Alles Gute für Ihre Gesundheit,
Ihr



Professor Dr. Thomas Meinertz
Chefredakteur

Foto: Julia Knop



Eine gute Diagnose ist wichtig **24**



Die digitalen Helfer **28**



Ein gesunder Lebensstil beugt vor **48**



Medikamente minimieren die Gefahren **46**



Katheterablationen können helfen **58**

Fotos linke Spalte: iStock/ eclipse_images (oben), iStock/ SolStock; rechte Spalte: Adobe Stock/Saputra (oben), iStock/DNY59 (Mitte), Adobe Stock/FryArt

PROLOG

Meldenswert 6
Neues aus Wissenschaft und Medizin

WISSEN

Der große Überblick 12
Was Vorhofflimmern ist und wie es genau entsteht

Das individuelle Risiko 20
Warum Vorhofflimmern gefährlich ist

Die Diagnose 24
Wie die Rhythmusstörung erkannt wird

Smartwatches und Wearables 28
Wobei die digitalen Helfer nützlich sind

BEHANDELN I – Allgemein

Überblick Therapien 40
Den Rhythmus erhalten, die Frequenz begrenzen

Wichtige Medikamente 46
Arzneimittel können den Herzrhythmus stabilisieren

Gesunder Lebensstil 48
Jeder Einzelne kann etwas gegen Vorhofflimmern tun

Operative Verfahren 54
Wenn Vorhofflimmern dauerhaft anhält

BEHANDELN II – Katheterablation

Überblick Katheterablation 58
Vorhofflimmern veröden

Herzschwäche und Vorhofflimmern 66
Frühzeitig eingreifen

Risiko Katheterablation 70
Wie gefährlich ein Eingriff ist

Mögliche Rückfälle 74
Was bei Wiederauftreten zu tun ist

NACHSORGE

Überblick Nachbehandlung 84
Dauerhafte Therapie ist wichtig

Gerinnungshemmung 90
Wann welche Medikamente zu empfehlen sind

Heilmittel Sport 96
Körperliches Training schützt

EPILOG

Die neuen Leitlinien 102
Ganzheitlicher Ansatz ist entscheidend

Stimmt das? 106
Antworten auf häufige Fragen

Zu guter Letzt 110
Was wäre die Kardiologie ohne Michel Haïssaguerre?

Forschungsförderung 78
Wie die Herzstiftung die Medizin unterstützt

Wissen aus erster Hand 108
Was die Herzstiftung für Sie tun kann

SCHIRMHERRIN
Barbara Genscher, Bonn

VORSTAND
Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Frankfurt a. M. *(Vorsitzender)*
Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, München *(stv. Vorsitzender)*
Dr. Volker Fitzner, Bad Homburg *(Schatzmeister)*
Prof. Dr. med. Stephan Achenbach, Erlangen
Vera Cordes, Journalistin, Hamburg
Prof. Dr. med. Jan Gummert, Bad Oeynhausen
Prof. Dr. med. Stefan Hofer, Kaiserslautern
Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab, Timmendorfer Strand
Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher, Wesel

EHRENMITGLIEDER
Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker, Hanau
Prof. Dr. med. Martin Kaltenbach, Dreieich

BERATENDE MITGLIEDER
Prof. Dr. med. Udo Sechtem, Stuttgart
Prof. Dr. med. Herbert E. Ulmer, Heidelberg

SPRECHERIN DER BEAUFTRAGTEN
Karin Strohdeicher-Adamy, Dortmund

ASSOZIIERTE MITGLIEDER
Der jeweilige Präsident/Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung, der Deutschen Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie, der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Kardiologie, der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der jeweilige Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Leitender Kardiologischer Krankenhausärzte e. V. und des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen e. V.

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Friso Janßen
Benjamin Schmitt, Rechtsanwalt *(stv.)*

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT
Prof. Dr. med. Hugo A. Katus, Heidelberg *(Vorsitzender)*

KURATORIUM
Silke Lautenschläger, Staatsministerin a. D., Modautal *(Vorsitzende)*

SPENDENKONTEN
Frankfurter Volksbank eG
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFF

Frankfurter Sparkasse
IBAN DE71 5005 0201 0000 9030 00
BIC HELADEF1822

Deutsche Herzstiftung

Bitte unterstützen Sie die Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFF



Jetzt scannen und spenden!

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung
www.herzstiftung.de