



Vorhofflimmern und Sport? – Aber sicher!

Wenn Sie unter Vorhofflimmern leiden, sind Sie damit nicht alleine. Vorhofflimmern ist die am häufigsten auftretende Herzrhythmusstörung. Sie betrifft vor allem ältere Menschen. Bei vielen Patienten tritt das Vorhofflimmern zunächst anfallsartig auf. Es macht sich durch Herzstolpern, Herzasen und innere Unruhe bemerkbar. In einigen Fällen endet die Rhythmusstörung spontan. Manchmal muss das Herz jedoch durch Medikamente oder einen Elektroschock (Kardioversion) wieder in den richtigen Takt gebracht werden. Treten die Anfälle immer wieder auf, kann sich langfristig auch ein dauerhaftes Vorhofflimmern entwickeln. Liegen bei Ihnen weitere Risikofaktoren vor, hat Ihnen Ihr Arzt wahrscheinlich einen Gerinnungshemmer verordnet, um gefährlichen Komplikationen, wie einem Schlaganfall, vorzubeugen.

Wenn Sie vor Ihrer Erkrankung bereits sportlich aktiv waren, sind Sie jetzt möglicherweise verunsichert und fragen sich, ob eine sportliche Betätigung unter diesen Umständen weiterhin ratsam ist. Vielleicht sind Sie – wie viele andere Patienten – besorgt, dass Ihr Herz bei Überlastung wieder aus dem Takt gerät.

Fitness schützt vor Vorhofflimmern

Doch häufig ist genau das Gegenteil der Fall. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass bei körperlich fitten Patienten weitere Anfälle von Vorhofflimmern wesentlich seltener auftreten als bei untrainierten Personen. Ein guter Grund also, sich trotz der Erkrankung weiterhin sportlich zu betätigen. Und auch, wenn Sie bislang nur wenig körperlich aktiv waren, ist es noch nicht zu spät: Selbst wenn Sie erst jetzt anfangen, regelmäßig Sport zu treiben, können Sie ihr Risiko für weitere Flimmerattacken senken.

Welches Training ist das richtige?

Sie können also selbst einiges dafür tun, um Ihr Vorhofflimmern in Schach zu halten. Sie müssen deshalb aber kein Hochleistungssportler werden. Das sollen Sie auch gar nicht, denn beim Vorhofflimmern gibt es auch ein „Zuviel des Guten“. Tendenziell tritt Vorhofflimmern auch vermehrt bei Personen auf, die sehr intensiven Ausdauersport betreiben oder betrieben haben.

Als Faustregel gilt: mindestens dreimal pro Woche für circa 30 Minuten ein Ausdauertraining mit mäßiger Belastung durchführen.



Geeignete Sportarten sind:

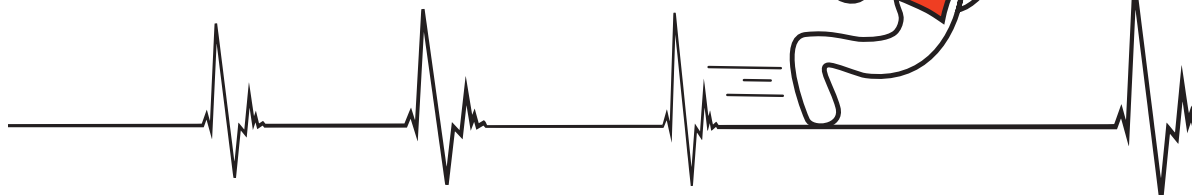
Für das ganze Jahr

- Nordic Walking
- Zügiges Spazierengehen
- Wandern
- Radfahren

Im Winter

- Skilanglauf
- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Training auf dem Ergometer

Mindern Sie Ihr Risiko durch regelmäßiges Ausdauertraining!





Hilfreiche Tipps, um anzufangen und dran zu bleiben:

- Machen Sie sich die Ziele klar, die Sie erreichen wollen! Durch körperliche Aktivität können Sie Ihrem Herzen etwas Gutes tun und Ihre Lebensqualität verbessern.
- Wichtig ist, dass Sie eine Sportart wählen, die Ihnen Spaß macht! Das erhöht Ihre Chancen, langfristig am Ball zu bleiben.

Dazu können Ihnen folgende Fragen helfen:

Bewege ich mich gerne draußen ...

- Nordic Walking, Radfahren

...oder drinnen?

- Ergometertraining

Bin ich gerne alleine aktiv ...

- Nordic Walking, Ergometertraining, Spaziergehen

...oder habe ich mehr Spaß in einer Gruppe?

- Herzsportgruppen, Lauffreize, Aquagymnastikkurse

Zunächst sollten Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Vorhaben sprechen. Er wird Sie auf individuelle Besonderheiten hinweisen und Sie beraten, inwieweit Sie sich körperlich betätigen dürfen.

Besondere Hinweise für Patienten mit Vorhofflimmern:

- Bei Vorhofflimmern kann der Körper die Frequenz des Herzschlags oft nicht an die Belastung anpassen. Sie sollten sich also keinesfalls auf eine Pulsuhr verlassen, um Ihre Belastungsgrenze zu ermitteln. Stattdessen kann Ihr Arzt in einer Ergometeruntersuchung Ihre Belastbarkeit in Watt feststellen. Besitzen Sie einen Heimtrainer, können Sie dort die Wattzahl einstellen und so sicher sein, dass Sie sich nicht zu viel zumuten. Ein hilfreicher Tipp ist auch, Sport zusammen mit einem Partner zu betreiben. Dann sollten Sie sich nur soweit belasten, dass eine Unterhaltung immer noch möglich ist – so können Sie sicher sein, dass Sie sich innerhalb Ihrer Belastungsgrenze befinden.
- Treten Schwindelsymptome oder erneute Beschwerden auf, die Sie mit Ihrem Vorhofflimmern in Verbindung bringen, unterbrechen Sie das Training und lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.
- Vor allem, wenn Sie mit einem Gerinnungshemmer behandelt werden, sollten Sie Sportarten mit hohem Sturz- und Verletzungsrisiko eher vermeiden (z.B. Reiten oder schnelle Ballspiele).
- Wenn Sie mit einem Gerinnungshemmer behandelt werden und bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko besteht, kann es hilfreich sein, Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination zu trainieren (z.B. in einer Yoga- oder Gymnastikgruppe). So können Sie dazu beitragen, dass Sie sich wieder sicherer fühlen.

