

Training hilft bei Vorhofflimmern

Datum: 08.09.2021

Original Titel:

Exercise training and atrial fibrillation: a systematic review and literature analysis

Kurz & fundiert

- Angemessenes körperliches Training zeigte gute Erfolge bei [Vorhofflimmern](#)
- Es wurden 9 Studien mit insgesamt 882 Patienten ausgewertet
- Die Trainingsprogramme bestanden meist aus einer Kombination von Ausdauer- und Krafttraining

DGP - Körperliche Inaktivität sowie eine niedrige kardiorespiratorische Fitness wurden bereits als signifikante Risikofaktoren für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen identifiziert. In gleicher Weise wurde ein höheres Maß an körperlicher Aktivität bei gesunden Probanden mit einem geringeren Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Italienische Wissenschaftler sind in einem aktuellen Überblicksartikel der Frage nachgegangen, ob körperliches Training als ergänzende Behandlung von [Vorhofflimmern](#) geeignet ist.

Review über 9 randomisierte Studien und 882 Patienten zu körperlichem Training

Neun *randomisierte kontrollierte* Studien an insgesamt 882 Patienten von mittlerer (n = 4) bis guter (n = 5) Qualität wurden in die Analyse einbezogen. Die Studiendauer lag zwischen 8 bis 16 Wochen. Das Training bestand aus einer Kombination von betreuten ambulanten Programmen mit Schwerpunkt auf aerobem Ausdauertraining (Gehen, Laufband und Fahrradergometer) und Krafttraining. Es wurden signifikante Verbesserungen des 6-Minuten-Gehtests, der maximalen [Sauerstoffaufnahme](#) und der Lebensqualität erzielt.

Maximale [Sauerstoffaufnahme](#) und Lebensqualität verbesserten sich

Angemessenes körperliches Training kann bei Patienten mit Vorhofflimmern zu einem günstigen kardiovaskulären Ergebnis führen. Bis auf wenige schwerwiegende Nebenwirkungen hat sich das Bewegungstraining als sicher erwiesen. Die Studienautoren empfehlen deshalb, eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining im Rahmen einer multidisziplinären Behandlung einzubinden.

Referenzen:

Leggio, M., Fusco, A., Coraci, D., Villano, A., Filardo, G., Mazza, A., Loreti, C., Serafini, E., Biscotti, L., Bernabei, R., Padua, L., & Giovannini, S. (2021). Exercise training and atrial fibrillation: A systematic review and literature analysis. In *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* (Vol. 25, Issue 16, pp. 5163-5175).
https://doi.org/10.2635/eurrev_202108_26530

DCP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“