TRIGGER FÜR VORHOFFLIMMERN IM CHECK
Mythen vs. Evidenz

apotheke adhoc

An welchen Stellschrauben in der Beratung konkret angesetzt werden kann, zeigt der Blick auf die wissenschaftliche Datenlage:

Risikofaktor / Thema	**Aktuelle Evidenzlage & Empfehlung**	**Rolle der Apotheke**
Körperliche Aktivität	Hohe Evidenz. Regelmäßiges, gerne auch strukturiertes und individuelles Ausdauertraining senkt die Arrhythmielast deutlich.	regelmäßige Nachfrage zum Aktivitätslevel; Motivation zur Bewegung im Alltag
Stress / Entspannung	Chronischer Stress verstärkt Anfälle. Entspannungsverfahren zeigen positive Begleiteffekte.	Beratung zu Entspannungstechniken (z. B. Yoga), ggf. pflanzliche Sedativa zur Unterstützung (nicht Leitlinie)
Alkohol	Alkohol triggert Anfälle oft schon in geringen Mengen. Der Mythos des kardioprotektiven „French Paradoxon“ ist widerlegt; die Assoziation ist dosisabhängig.	Aufklärung über Triggerfunktionen, leitliniengemäße Empfehlung: strikte Reduktion
Rauchen / Nikotin	Klarer Risikofaktor für das Entstehen und Fortschreiten von Vorhofflimmern.	aktive Unterstützung und Niedrigschwelligkeitsangebote zur Raucherentwöhnung