

02.09.2026

Medienmitteilung

Herzrehabilitation erhält erstmals eigene Europäische Leitlinie

Eine Herzrehabilitation kann nach einem Herzereignis und bei zahlreichen chronischen Herzerkrankungen die körperliche und psychische Gesundheit verbessern und das Risiko weiterer Herzprobleme und Krankenhausaufenthalte senken. Erstmals fasst eine eigene Leitlinie der European Society of Cardiology (ESC) die wissenschaftliche Evidenz und die Empfehlungen dazu zusammen. Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm vom Inselspital, Universitätsspital Bern, war einer der drei Vorsitzenden der internationalen Task Force, welche die Leitlinie erarbeitet hat.

Die am ESC-Kongress 2026 in München vorgestellte Leitlinie schafft erstmals einen umfassenden europäischen Rahmen für die kardiale Rehabilitation. Bisher fanden sich entsprechende Empfehlungen in einzelnen ESC-Leitlinien, etwa zum Herzinfarkt oder zur Herzinsuffizienz. Die neue Leitlinie beschreibt, wer von einer kardialen Rehabilitation profitieren kann, welche Bestandteile dazugehören und wie entsprechende Programme angeboten werden sollen.

Rehabilitation ist mehr als Bewegung

Kardiale Rehabilitation ist heute weit mehr als ein Trainingsprogramm nach einem Herzinfarkt. Sie verbindet körperliches Training mit der optimalen medikamentösen Behandlung, Beratung zu Ernährung und Lebensstil, Rauchstopp, Schulung zum Umgang mit der Erkrankung und psychosozialer Betreuung. Das Programm wird gemeinsam mit den Patient:innen auf ihre gesundheitliche Situation, Bedürfnisse und persönlichen Ziele abgestimmt.

«Wir leben heute länger, verbringen diese zusätzlichen Jahre aber häufig mit gesundheitlichen Einschränkungen», sagt Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm, Chefarzt und Ärztlicher Leiter Zentrum für Rehabilitation & Sportmedizin am Inselspital. «Eine individuell abgestimmte Herzrehabilitation kann nicht nur das Risiko eines weiteren Herzereignisses senken, sondern auch die körperliche und psychische Gesundheit stärken und damit zum gesunden Altern beitragen.»

Nicht nur nach einem Herzinfarkt

Die Leitlinie berücksichtigt ein breites Spektrum von Patientengruppen: Menschen nach einem akuten Herzereignis, mit chronischer koronarer Herzkrankheit oder verschiedenen Formen der Herzinsuffizienz ebenso wie nach einem Herzklappenersatz. Sie bezieht auch Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern, Menschen mit Vorhofflimmern sowie Krebspatient:innen nach potenziell herzscheidenden Therapien ein.

Besonders gut belegt ist der Nutzen nach einem Herzinfarkt oder einem anderen akuten Koronarsyndrom sowie bei chronischer koronarer Herzkrankheit. Hier empfiehlt die Leitlinie eine kardiale Rehabilitation, um das Risiko für einen weiteren Herzinfarkt oder einen Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Sie kann zudem Spitalaufenthalte reduzieren sowie körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern.

Trotz dieser gut belegten Wirkung wird die kardiale Rehabilitation in Europa noch zu wenig genutzt. Die Angebote unterscheiden sich stark zwischen den Ländern; dabei nehmen insbesondere Frauen und ältere Menschen zu selten daran teil. In manchen Ländern erschwert zudem eine fehlende Kostenübernahme den Zugang. In der Schweiz werden die Kosten für diese Programme aber von den Krankenversicherungen übernommen.

Neue Standards für eine komplexer werdende Medizin

Neben den medizinischen Empfehlungen nimmt die Leitlinie auch die Qualität der Versorgung in den Blick. Sie definiert Anforderungen an Rehabilitationsprogramme und betont die interprofessionelle Zusammenarbeit. Neben Ärzt:innen gehören je nach Bedarf unter anderem Fachpersonen aus Pflege, Physiotherapie, Ernährungsberatung und Psychologie zum Team. «Die Patientinnen und Patienten werden komplexer. Deshalb braucht es nach der Akutbehandlung eine hochspezialisierte Rehabilitationsmedizin und entsprechend ausgebildete Fachpersonen», sagt Wilhelm. «Die neue Leitlinie schafft dafür eine wichtige Grundlage.»

Rehabilitation muss dabei nicht immer im Zentrum stattfinden. Für ausgewählte Patient:innen kommen auch Angebote zu Hause oder Kombinationen aus Betreuung vor Ort und digitalen Elementen infrage (Telerehabilitation). Damit lassen sich Angebote stärker an individuelle Bedürfnisse anpassen und Zugangshürden abbauen.

Publikation

Bäck M, Wilhelm M, Marcin Th, Machado FVC, Sandberg A, Buccheri S, et al. 2026 ESC Guidelines on cardiac rehabilitation: Developed by the task force on cardiac rehabilitation of the European Society of Cardiology (ESC). Endorsed by the European Society of Physical and

Rehabilitation Medicine (ESPRM) and World Organization of Family Doctors (WONCA). *European Heart Journal*, 2026. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehag099>

Experte

Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm, Chefarzt und Ärztlicher Leiter Zentrum für Rehabilitation & Sportmedizin, Inselspital, Universitätsspital Bern

Medienauskunft

Medienstelle Insel Gruppe

Telefonnummer +41 31 632 79 25 / kommunikation@insel.ch

Die **Insel Gruppe** ist eine schweizweit führende Spitalgruppe für universitäre und integrierte Medizin. Sie bietet den Menschen mittels wegweisender Qualität, Forschung, Innovation und Bildung eine umfassende Gesundheitsversorgung: in allen Lebensphasen, rund um die Uhr und am richtigen Ort. In der Insel Gruppe werden jährlich über 890 000 ambulante Konsultationen vorgenommen und über 55 000 stationäre Patient:innen nach den neuesten Therapiemethoden behandelt. Die Insel Gruppe ist Ausbildungsbetrieb für eine Vielzahl von Berufen und wichtige Institution für die Weiterbildung von jungen Ärzt:innen. An der Insel Gruppe arbeiten rund 10 000 Mitarbeitende.

Besuchen Sie uns auch auf:

