



## Herzrhythmusstörungen

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Vom „Garnichtsspüren“ über unangenehmes Stolpern mit dem Gefühl, das Herz setze aus, bis hin zu Attacken von Herzrasen, die wie auf Knopfdruck beginnen, reichen die vielfältigen und häufig unspezifischen Symptome einer Herzrhythmusstörung.

Typisch ist, dass die zeitliche Folge bzw. Regelmäßigkeit der Herzschläge von der normalen Herzschlagfrequenz abweicht. Eine sichere Festlegung der Herzrhythmik ist nur durch das Elektrokardiogramm (EKG) möglich. Pulsfühlen oder Abhören des Herzens allein können nur Verdachtsdiagnosen erbringen. Treten die Rhythmusstörungen nur zeitweise auf, kann das Langzeit-EKG entscheidende diagnostische Hinweise bringen. Manchmal stehen aber auch Übelkeit, plötzlicher Blutdruckabfall bis hin zu Kollapszuständen im Vordergrund der Symptomatik.

Wodurch können Herzrhythmusstörungen entstehen?

Ursachen können aus dem Herzen selbst stammen oder extrakardial bedingt sein. Die wichtigsten Ursachen sind:

### ? Herzinfarkt

Beim Infarkt stirbt Herzgewebe ab und es bildet sich eine Narbe. Wenn diese durch das Reizleitungssystem verläuft, kann dies Rhythmusstörungen verursachen. Hierbei ist besonders das Kammerflimmern gefürchtet. Da

es lediglich mit sehr rasch ablaufenden Zuckungen der Herzkammern ohne effektive Pumpleistung einhergeht, droht der Tod, wenn nicht sofort eingegriffen wird.

? Mangelhafte Durchblutung des Herzens

? Herzschwäche (Insuffizienz)

? Herzmuskelentzündung (Myokarditis)

Zur Herzmuskelentzündung kann es – besonders bei jungen Menschen – im Rahmen von Virusinfekten kommen. Unerklärliche Herzrhythmusstörungen bis hin zu rätselhaften Todesfällen bei Jugendlichen haben hierin häufig ihre Ursache.

? Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)

Hieran ist besonders zu denken, wenn es sich um Herzrhythmusstörungen mit beschleunigter Schlagfrequenz (Tachykardie) handelt. Als vorrangige Maßnahme muss die Schilddrüsenfunktion normalisiert werden.

? Mineralstoffmangel

Insbesondere Kalium- und Magnesiummangel begünstigen Herzrhythmusstörungen. Ein Mangel an

diesen Mineralien kann bei langfristiger Einnahme von Entwässerungs- und Abführmitteln auftreten. Auch anhaltende Durchfälle und Fastenkuren können insbesondere Kaliummangelzustände herbeiführen.

? Störungen der Blutzusammensetzung

Ein erhöhter Hämatokrit-Wert („Blutdicke“) führt zu einer schlechteren Sauerstoffversorgung im Endstreckebereich der Blutgefäße und damit auch zu einer schlechteren Versorgung der Reizleitungsbahnen im Herzen. Hierbei sind Aderlässe hilfreich.

? Blähungen

Drücken starke Blähungen auf das Zwerchfell, spricht man vom Roemheldsyndrom. Die Herzzone wird eingeeengt, dadurch können Rhythmusstörungen begünstigt werden.

? Allergien

Versteckte Allergien wie z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Rhythmusstörungen auslösen.

? Störfelder

Auch Krankheitsherde, die als Folge nicht vollständig ausgeheilter Infektionskrankheiten auftreten können, sind manchmal Auslöser von Herzrhythmusstörungen. Insbesondere muss man hierbei an die Mandeln und an die Weisheitszähne (auch wenn sie bereits entfernt wurden!) denken.

? Seelische Ursachen

Funktionelle Herzbeschwerden wie z.B. Herzrasen oder Herzangst haben

ihre Ursache häufig in seelischen Belastungen.

Was können Sie selber tun ?

Nicht jede Rhythmusstörung muß behandelt werden. Die häufig eingesetzten Antiarrhythmika können unter Umständen stark ausgeprägte Nebenwirkungen haben und sollten nur bei schweren Erkrankungen eingesetzt werden. Häufig können sie jedoch lebensrettend sein. Bei leichteren Formen von Rhythmusstörungen kann die Naturheilkunde gute Hilfe leisten.

? Weißdorn

Weißdorn wirkt herzkräftigend und verbessert die Durchblutung in den Herzkranzgefäßen. Die Präparate müssen jedoch hochdosiert sein, wie z.B. Crataegutt Novo 450®.

? Besenginster

Besenginster (Spartioli®) nimmt auf den Erregungsrhythmus des Herzens selbst Einfluß. Es eignet sich jedoch nur für die leichteren Formen des Herzstolperns.

? Ernährungsumstellung

Angestrebt werden sollte eine vegetarisch ausgerichtete Kost. Dabei ist jedoch vor allem auf die Verträglichkeit zu achten, es dürfen keine Blähungen ausgelöst werden. Blähungen werden häufig durch Zucker, rohes Obst und grob-körniges Getreide verursacht. Eingeschobene Kartoffeltage (Pell-kartoffeln mit Butter und Petersilie, dazu Kräutertee) entlasten das zirkulierende Blutvolumen und damit das Herz.

? Ausreichende Zufuhr basischer Salze

(z.B. Basica®, Bullrichs vital®, Basosyx® oder Basen-Medical®)

? Ausreichende Versorgung mit Kalium und Magnesium

(z.B. hochdosiertes Magnesiumpräparat Magnerot classic® oder Kombination beider Mineralstoffe in Trombocardin forte®)

? Weitgehende Vermeidung von Genußmitteln

? Leichte, aber regelmäßige sportliche Betätigung, keine Höchstleistungen

? Bindegewebsmassagen, Reflexzonenmassagen

? Entspannungstherapien

? Beseitigung von Störfeldern

? Naturgemäßer Lebensrhythmus

? Urlaub im Schonklima

? Heilpflanzen zur vegetativen Beruhigung, z.B. Melisse

---

Verfasser

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel, Ehrenpräsident des DNB e.V.

Quelle

Naturarzt 11/99 und 11/96

Werden auch Sie aktiv für Ihre Gesundheit, werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilkund e.V. oder in einem seiner angeschlossenen Vereine.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilkund e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Kreuzbergstraße 45  
74564 Crailsheim

Telefon 07951 / 5504

Telefax 07951 / 45568

E-Mail-Adresse:

[info@naturheilkund.de](mailto:info@naturheilkund.de)

[www.naturheilkund.de](http://www.naturheilkund.de)