



Wenn das Herz aus dem Takt kommt

Volkskrankheit Herzrhythmusstörung

„Im Anfang war der Rhythmus“, sagte einst der deutsche Pianist und Dirigent Hans von Bülow. Ähnlich wie in der Musik ist es auch bei unserem stärksten Muskel: dem Herz. Gerät das Herz aus dem Takt, dann sind Gesundheit und vor allem das Wohlbefinden dahin. Herzrhythmusstörungen zählen inzwischen zu den typischen Volkskrankheiten, denn allein an Vorhofflimmern, der häufigsten Herzrhythmusstörung, leiden in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen, wie die Deutsche Herzstiftung berichtet ¹⁾. Die Frage, die man sich dabei stellen muss, ist, ob tatsächlich das Herz das Problem darstellt oder ob die Ursachen an anderer Stelle zu suchen sind.

Unser stärkster und wichtigster Muskel: Das Herz ist ein etwa faustgroßer Muskel mit Hohlräumen, zwei Herzkammern und zwei Vorhöfen. Das Herz pumpt Blut durch den Kreislauf, indem sich Teile des Herzens zusammenziehen und wieder entspannen. Läuft dieses Programm richtig ab, dann wird sauerstoffarmes, kohlendioxidreiches – also verbrauchtes – Blut aus der rechten Herzkammer in die Lungen gepumpt. Dieses venöse Blut gelangt von den Organen zum Herzen über den sog. kleinen Lungenkreislauf. Dort wird die Luft, die wir einatmen, über den Gasaustausch in den Lungenbläschen in die Lungengefäße aufgenommen. Dieses jetzt wieder sauerstoffreiche Blut fließt zur linken Herzkammer und damit zurück in den großen Kreislauf. Das arterielle Blut versorgt den gesamten Körper und die Organe mit Sauerstoff (Körperkreislauf). Das Herz schlägt im Ruhe-

zustand regelmäßig 60 bis 90 Mal pro Minute. Wenn wir uns anstrengen und belasten, wie beim Sport, dann steigt der Herzschlag entsprechend an. Die Herzfrequenz kann dann bis auf 160 bis 180 Schläge pro Minute steigen, je nach körperlicher Fitness. Probleme treten dann auf, wenn der Puls zu schnell von einer normalen Herzschlagfolge auf eine sehr hohe oder sehr niedrige umspringt. In diesem Fall spricht man von einer Herzrhythmusstörung.

Bei Herzrhythmusstörungen schlägt das Herz zu unregelmäßig, zu langsam oder zu schnell. Im rechten Herzvorhof sitzt der Sinusknoten, der Taktgeber des Herzens. Er erzeugt ein elektrisches Signal, das an den darunterliegenden Atrioventrikular-Knoten (AV-Knoten) übermittelt wird. Der AV-Knoten bündelt die Signale und gibt sie über die Leiterbahnen an die Herzmuskelzellen der großen Herzkammern weiter. So wird das Zusammenziehen und das Entspannen des Muskels reguliert. Im Fall des Vorhofflimmerns ist diese Reizübertragung beeinträchtigt. Ausgelöst wird die Störung durch zusätzliche Erregungswellen, die die Impulse des Sinus-Knotens überlagern. Diese zusätzlichen Signale gelangen ebenfalls in die Herzkammern, und somit kommt es zu einer ungeordneten Abfolge von Herzschlägen. Diese Beeinträchtigung wird u.a. von Durchblutungsstörungen, Entzündungen oder Narben im Herzmuskel verursacht.

Auch bei gesunden Menschen können Herzmuskelstörungen auftreten, z. B. bei starker körperlicher Anstrengung, Stress, Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus),

Schilddrüsenüberfunktion, Alkohol- oder Drogenmissbrauch und auch bei Mangel an Mineral- und Vitalstoffen.

Häufige Herzrhythmusstörungen

Bradykardie: Ein zu langsamer Herzschlag mit weniger als 60 Herzschlägen in der Minute. Kann z. B. bei Erkrankungen des Sinus-Knotens auftreten, wie dem Sick-Sinus-Syndrom oder bei der chronotropen Inkompetenz.

Tachykardie: Ein zu schneller Herzschlag mit mehr als 100 Herzschlägen in der Minute. Entsteht im Vorhof oder in den Herzkammern. Besonders gefürchtet ist das sog. Kammerflimmern, das lebensbedrohlich ist und zum plötzlichen Herztod führen kann.

Extrasystolen: Plötzliche Herzschläge außerhalb des regelmäßigen Grundrhythmus. Können einzelne oder auch gehäufte Extraschläge sein, die zu einem unregelmäßigen Herzrhythmus führen.

Diagnose: Wie machen sich Herzrhythmusstörungen bemerkbar?

Manche Menschen empfinden Herzrhythmusstörungen als sehr bedrohlich, andere nehmen sie gar nicht wahr. Schlägt das Herz zu schnell, können sich die Herzkammern nicht ausreichend mit Blut füllen; schlägt das Herz zu langsam, gelangt nicht genügend Blut in den Kreislauf. Dies hat zur Folge, dass Körper und Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Ist der Herzrhythmus zu schnell oder zu langsam, führt das zu vielerlei Beschwerden, wie z. B. Leistungsschwäche, Schwindel oder Angstzuständen.

Ist der Herzschlag zu schnell, wie bei der Tachykardie, klagen die Betroffenen über Brustschmerzen, Herzrasen oder Herzstolpern. Bei der Bradykardie hingegen sorgt der spürbar zu langsame Herzschlag oder das Aussetzen des Pulses für Angstzustände und Verunsicherung.

Die große Herausforderung für die Medizin dabei ist, dass das Krankheitsbild nicht immer offensichtlich ist. Die typischen Symptome sind beim Vorhofflimmern der schnelle Herzschlag, Schwindel, Atemnot, Abgeschlagenheit und gelegentlich auch Schmerzen in der Brust. Ein Gefühl von Beklemmung und Angst stellt sich ein. Doch all das kann auch ausbleiben. Der Patient merkt u.U. von seinen Herzrhythmusstörungen nichts, denn anfangs tritt die Störung vielleicht sehr vereinzelt auf. Erfolgt keine zeitnahe Diagnose und Behandlung, besteht die Möglichkeit, dass die Erkrankung chronisch wird. Ist dies der Fall, dann können die auftretenden Symptome durchaus auch mehrere Stunden anhalten. Aus der kurzfristigen Herzrhythmusstörung kann ein sehr unangenehmes Dauerflimmern werden. Spätestens dann kann die Störung im Elektrokardiogramm (EKG) eindeutig nachgewiesen werden. Mit dem EKG können leider nicht die entsprechenden Regionen ermittelt werden, wo die unerwünschte elektrische Impulsstörung ihren Ausgang nimmt. Um dies herauszufinden, ist der Einsatz eines Herzkatheters angezeigt. Dabei wird, ausgehend von der Leiste, ein Katheter in den rechten Vorhof geschoben, um die zusätzlichen Erregungswellen zu messen und zu lokalisieren.

Behandlung von Herzrhythmusstörungen Das Vorhofflimmern selbst ist nicht lebensbedrohlich, gravierend sind jedoch die Folgen. Patienten mit einer solchen Herzrhythmusstörung haben ein deutlich erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, denn rund 15 % aller Schlaganfälle gehen auf ein Vorhofflimmern zurück. Um dieses Risiko zu senken, müssen die Patienten in der Regel blutverdünnende Medikamente einnehmen. Damit lässt sich die Gefahr der Bildung von Blutgerinnseln abschwächen.

Zu selten untersucht: Herzrhythmusstörung durch Vitalstoffmangel Es ist sinnvoll, den Vitalstoffstatus überprüfen zu lassen, denn Untersuchungen ²⁾ haben gezeigt, dass viele Menschen in einem Vitalstoff-Mangelzustand leben. Laut dieser Untersuchung zeigte sich bei 54% der Untersuchten

ein Magnesium-Mangel, 39% der Untersuchten hatten einen Mangel an Kalium im Blut.

Magnesium und Kalium sind wichtig, weil diese beiden Mineralstoffe auf die Herzzellen elektrisch stabilisierend wirken. Die Wirkung wird aber nur erzielt, wenn ihre Konzentration im Idealbereich liegt. In unserer praktischen Arbeit empfehlen wir bei Magnesium (i.S.) 19-25 mg/l und bei Kalium (i.S.) 156-195 mg/l. Werden diese Werte unterschritten, dann führt dies zu einer verstärkten Erregbarkeit der Zellmembranen. Es kommt vermehrt zu Extraschlägen des Herzens, und die Neigung zu Herzrhythmusstörungen wird gefördert. Ist der Mangel an Magnesium extrem, kann dies sogar zum lebensbedrohlichen Kammerflimmern führen.

Beide Mängel sind körperlich zu spüren. Den Magnesium-Mangel kennen viele Menschen wahrscheinlich von Muskelkrämpfen beim Sport oder im Rahmen von Muskelzittern und Muskelschwäche. Der Kaliummangel macht sich durch schnelle Ermüdung, Muskelschwäche oder u.U. auch durch Verstopfung bemerkbar.

Wenn wir uns gesund ernähren, die Vitalstoffe messen lassen und eine Unterversorgung beseitigen, ist ein Mangel an diesen Mineralstoffen kaum möglich. Bei Krankheiten sieht dies schon anders aus, z.B. bei einem Magen-Darm-Infekt. Durchfall, Erbrechen und starkes Schwitzen führen relativ schnell zu einem erheblichen Verlust dieser Mineralstoffe. Gleiches gilt für übermäßigen Konsum von Alkohol, Gallenwegserkrankungen, Diabetes und Nierenfunktionsstörungen ³⁾.

Wichtig ist in jedem Fall die Messung per Blutuntersuchung! Nur so kann ein eventueller Mangel konkret erkannt und mit Hochleistungs-Mikronährstoffen behoben werden. Besonders zu beachten ist dies bei Kalium. Ein zu hoher Kaliumgehalt kann zu Problemen führen, da die Erregbarkeit der Schrittmacherzellen herabgesetzt wird und das Herz somit langsamer schlägt.

Wie kann man vorbeugen?

- **Als Erstes: Überprüfen Sie Ihren Lebensstil!** Herzrhythmusstörungen liegt oft eine Herzerkrankung zugrunde. Durch folgende allgemeine Maßnahmen können Sie Ihr Herz entlasten und so dazu beitragen, dass sich eine Herzerkrankung nicht verschlimmert.
- **Unverzichtbar: Gesunde Ernährung!** Ernähren Sie sich vitamin- und ballaststoffreich. Die

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 5 Portionen Obst oder Gemüse täglich. Verwenden Sie nur gute Fette, wie Kokosöl. Beim Kochen erst die Pfanne ohne Öl erhitzen, nach dem Erreichen der gewünschten Temperatur das Öl zugeben und vorher die Temperatur reduzieren (mittlere Hitze).

- **Carb-Free: Verzicht auf Kohlehydrate!** Für mich ist der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate die beste Art sich zu ernähren. Sie sorgt dafür, dass wir langfristig schlank, fit und gesund bleiben. Denn wenn wir zu viele Kohlehydrate bzw. Industriezucker zu uns nehmen, kann es u.a. zu Herz- und Gefäßkrankheiten oder Bluthochdruck kommen ²⁾.

- **Vitalstoff-Defizite messen und ausgleichen!** Egal, ob Sie gesund oder krank sind: Es ist sinnvoll, den Vitalstoff-Status bestimmen zu lassen. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Großteil der Menschen unter einem Vitalstoff-Mangel leidet. Stehen dem Körper diese Stoffe nicht in ausreichender und verwertbarer Form zu Verfügung, funktioniert das Versorgen und Entgiften der Zellen nicht optimal. Dadurch können wichtige Regenerations- und Heilungsprozesse nicht erfolgreich durchgeführt werden ⁴⁾.

- **Kritischer Blick auf die Waage!** Übergewicht ist schlecht für das Herz. Achten Sie daher auf Ihr Gewicht, vermeiden Sie schlechte Fette und salzen Sie sparsam. Durch zu viel Salz wird Wasser im Körper gebunden, es kommt leichter zu Wasseransammlungen im Gewebe.

- **Täglich bewegen!** Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung im Sauerstoff-Überschuss. D.h. Laufen, Radfahren oder Wandern und dabei leicht ins Schwitzen kommen. Sprechen Sie dies aber vorher unbedingt mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ab! Sie werden merken: Sobald Sie ein bisschen trainiert haben, nimmt Ihre Leistungsfähigkeit zu.

- **Verzicht auf Rauchen!** Rauchen Sie nicht oder versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Entstehen von Gefäßverkalkung (Arteriosklerose).

- **Entspannen Sie regelmäßig!** Immer mehr Menschen klagen über Stress und Zeitmangel. Legen Sie regelmäßig Pausen ein, in denen Sie entspannen können. Autogenes Training, Yoga und Progressive Muskelentspannung helfen dabei kraftvoll mit. Viele Krankenkassen und Volkshochschulen bieten hierzu Kurse an.

Noch etwas Wichtiges zum Schluss: hs-CRP ist ein prädiktiver Marker, um das kardiovaskuläre Erkrankungsrisiko abzuschätzen. Zur kardiologisch internistischen Untersuchung ist es daneben sinnvoll, in regelmäßigen Abständen die Herzratenvariabilität (HRV) messen zu lassen, um zu sehen, wo vermehrter Stress ist, und um zu erkennen, wie man diesen verringern kann.

Bei Herzrhythmusstörungen unbedingt untersuchen:

- **Q10** Der Spiegel sollte mindestens bei 2,50, besser jedoch bei 4,50 liegen. Gegeben werden sollte unbedingt „flüssiges Ubiquinol“, wie z.B. Symbioceuticals Q10 Spray.

- **Magnesium Symbioceuticals** oder Magnerot (Magnesiumorotat), das ist ein richtiges „Herzmuskel-Magnesium“.

- **Kalium** sollte gegeben werden, aber nur, wenn ein manifester Mangel besteht. Ein gutes Präparat ist z.B. Kalioral von Fresenius.

- **Vitamin C** hochdosiert, mindestens 3 Gramm pro Tag!

- **Omega-3-Fettsäuren** Wer es genau wissen möchte, sendet Blut zu www.omegаметrix.eu. Der HS Omega Status sollte bei 8-11 % sein. (Quelle: Prof. Dr. Clemens von Schacky. Omegаметrix GmbH)

- **Homocystein** Der Spiegel sollte unter 5 liegen. Wenn nicht, dann hochdosiert B-Vitamine supplementieren und 4-5x Medivitan i.M. von dem behandelnden Arzt spritzen lassen.

- **Lipoprotein a** Das ist ein Fett-Transportprotein, das den Transport von Fetten im Blut ermöglicht. Da es genetisch vererbt ist, kann seine Konzentration im Blut kaum beeinflusst werden. Menschen mit erhöhten

Werten tragen ein Mehrisiko für Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose). Dieser Risikofaktor sollte bei betroffenen Menschen frühzeitig untersucht werden.

Richtig atmen! Für einen gesunden Blutkreislauf mit optimaler Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme ist auch der bestmögliche Abtransport von Giftstoffen für die Gesundheit entscheidend. Sehr wichtig ist dabei die Atmung, denn diese kontrolliert auch das Lymphsystem. Jede Zelle des Körpers ist mit Lymphe umgeben, die durch die Atmung aktiviert wird. Im Gegensatz zum Blutkreislauf hat das Lymphsystem keine Pumpe, deshalb ist das richtige Atmen so entscheidend. Leider atmen die meisten Menschen falsch und zu flach.

Deshalb noch ein guter Tipp! Üben Sie 3x täglich folgenden Rhythmus: Atmen Sie tief ein und füllen Sie auch Ihren Bauchraum mit Sauerstoff. Dann halten Sie den Atem 4x solange an, wie Sie eingeatmet haben und atmen doppelt so lange aus, wie Sie eingeatmet haben. So können mehr Giftstoffe über die Lymphe ausgeschieden werden. Diese Technik sollten Sie 3x täglich 10 Mal hintereinander wiederholen ⁶⁾.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Jürgen Lueger

Österreichischer Therapeut, Bioenergetiker, Buchautor, Dozent an der Paracelsus Schule Freilassing, Naturheilpraxis für Bioenergetik in Salzburg

j.lueger@symbio-harmonizer.com



Quellen, Literatur

1) Deutsche Herzstiftung, www.herzstiftung.de – Pressemitteilung: Wie soll man mit Herzrhythmusstörungen umgehen? Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Kardiologe am Klinikum Stephansplatz, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung

2) Labormedizinische Erfassung (Gemeinschaftslabor Südwest Ettlingen), 9934 Einzelbestimmungen aus Patientenserum (S) oder Patientenvollblut (VB) im Zeitraum Oktober 2006 bis Juli 2010

3) Kalium und Magnesium bei Herzrhythmusstörungen, Prof. Dr. med. Andreas Götte

4) Lueger, Jürgen: Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann? Kapitel IV „Gute und schlechte Ernährung“, SYMBIOLIFE Verlag

5) Lueger, Jürgen: Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann? Kapitel VI „Die 47 essentielle Vitalstoffe“

6) Lueger, Jürgen: Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann? Kapitel VII „Bewegung, Sport & Co.“