

Was sind Herzrhythmusstörungen?

Das Herz schlägt dabei zu schnell oder zu langsam oder stolpert sogar und lässt einen Schlag aus – eine Tatsache, die nur wenige gelassen hinnähmen, wüssten Sie über diese Unregelmäßigkeiten Bescheid. **Fakt ist aber, dass man leichte Herzrhythmusstörungen, die nur eine kurze Zeit lang auftreten, meist nicht bemerkt.** Erst bei einer Routinekontrolle beim Arzt werden viele mit dem Befund konfrontiert.

Halten die Unregelmäßigkeiten dagegen **über einen längeren Zeitraum** unbemerkt an, kann es zu **Embolien, Schwindel, Bewusstlosigkeit, Krampfanfällen, Brustschmerzen oder sogar zu einem Herz-Kreislaufstillstand** kommen. Spätestens bei den ersten Beschwerden sollten Sie also etwas unternehmen und einen Arzt aufsuchen.

Ursachen der Herzrhythmusstörung

Es gibt mehrere Stellen, an denen die Herzrhythmusstörung ausgelöst werden kann. Jeder Herzschlag wird durch einen Nervenreiz im Steuersystem des Herzens ausgelöst. **Mögliche Fehlerquellen sind demnach die Reizerzeugung oder aber die Weiterleitung zum Herzmuskel.** Verantwortlich für die Reizübertragung sind die sogenannten Elektrolyte – geladene Teilchen (Mineralstoffe), die in und außerhalb der Zellen wirken. **Zu den wichtigsten Elektrolyten gehören Kalium und Magnesium.** Sie bilden ein kompliziertes Gleichgewicht, das es zu halten gilt. Denn ist ein Stoff im Überschuss oder im Gegenteil in zu geringer Konzentration vorhanden, kann es im Bereich des Herzens zu Herzrhythmusstörungen kommen. Häufig treten **Herzrhythmusstörungen auch im Zusammenhang mit Bluthochdruck und Übergewicht** auf. Andere Ursachen können organischer Natur sein, was Sie auf jeden Fall durch einen Arzt abklären lassen sollten.

Vitalstoffe zur Prävention und Therapie von Herzrhythmusstörungen

Kalium und Magnesium gehören zu den sogenannten Vitalstoffen. Der Begriff umfasst alle lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe. Neben Kalium und Magnesium spielen auch noch andere Vitalstoffe eine bedeutende Rolle bei der gesunden Funktion des Herzens. Die wichtigsten sind hierbei: **Magnesium:** Wie eingangs schon erwähnt, ist eine **gute Versorgung mit Magnesium grundlegend für einen kräftigen und regelmäßigen Herzschlag.** Gerade bei Herzpatienten nach Operationen zeigt sich die Wirkung von zusätzlichem Magnesium, denn es scheint neuen Herzrhythmusstörungen gerade bei dieser Risikogruppe wirksam vorzubeugen. **Kalium:** ist der zweite wichtige Beteiligte neben Magnesium bei der Reizübertragung. Anders als bei diesem, **wird eine zusätzliche Aufnahme aber aus gesundheitlichen Gründen nicht empfohlen** – außer unter ärztlicher Aufsicht. **Coenzym Q10:** Das Herz benötigt Coenzym Q10 für seine **Energiegewinnung.** Dies geschieht in den Mitochondrien der Zellen. Die Bedeutung von Coenzym Q10 für das gesunde Herz wird besonders deutlich, wenn man berücksichtigt, dass es das Organ mit der höchsten Coenzym Q10-Dichte im ganzen Körper ist. Studien zeigen, dass zusätzliches natürliches Coenzym Q10 Herzrhythmusstörungen positiv beeinflussen kann. **B-Vitamine:** Einige der B-Vitamine, darunter **vor allem das Vitamin B3 (Niacin), haben ebenso Einfluss auf einen regelmäßigen Herzschlag.** Gerade Niacin ist wichtig für die Energieerzeugung in der Zelle. Gleichzeitig wirkt **es als starkes Antioxidans Schäden an den Herzzellen entgegen.** Weitere wichtige Vertreter der B-Vitamine in diesem Zusammenhang sind die **Folsäure (Vitamin B9) und Vitamin B12. Sie sind zu einem großen Teil für den Abbau bzw. die Neutralisierung des Homocysteins** zuständig. Damit schützen sie die Gefäße effektiv vor Schädigungen und wirken außerdem ebenfalls antioxidativ. **Omega-3-Fettsäuren:** Bei Herzrhythmusstörungen können Omega-3-Fettsäuren einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung leisten. Sie scheinen der Rhythmusstörung entgegen zu wirken.

Wichtig zu erwähnen ist dabei aber, dass isolierte, hochdosierte Vitalstoffe keine oder nur eine geringe Wirkung zeigen, ganz im Gegensatz zu ihren natürlichen Vorkommen in Obst und Gemüse. Diverse Studien zeigen, dass natürliche Vitalstoffe um bis zu 200-mal stärker und effektiver wirken, wenn sie in ihrem natürlichen Verbund eingenommen werden.

Das können Sie selbst tun

Ernährung

- Eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** ist gerade für die Herzgesundheit besonders wichtig.
- Essen Sie **zweimal die Woche fetten Seefisch** wie z. B. Lachs. Er ist reich an Omega-3-Fettsäuren (achten Sie dabei Ihrer Gesundheit und der Umwelt zuliebe auf Bio-Qualität).
- Nehmen Sie **besonders viel Obst und Gemüse** zu sich.

Bewegung und Entspannung

- Bewegen Sie sich **mindestens 30 Minuten täglich** an der frischen Luft z. B. beim Spaziergehen, Walken oder Joggen.
- Achten Sie auf **ausreichend Schlaf** und gehen Sie am besten vor Mitternacht zu Bett.
- Versuchen Sie Ihr **Stresspensum zu minimieren**, indem Sie z. B. ein Entspannungsverfahren wie Yoga, Autogenes Training oder Tai Chi erlernen.

Lebensweise

- **Reduzieren Sie den Konsum von Genussmitteln** (Kaffee, Alkohol, Nikotin etc.) auf ein Minimum.
- **Senken Sie Körpergewicht, Blutdruck und Cholesterinspiegel** auf ein normales Maß und versuchen Sie es zu halten.