

Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Aktiv gegen stressbedingte Herzrhythmusstörungen



Tromcardin[®]
complex

Inhalt

Das Herz - Metronom unseres Lebens	5
Eine Frage des Takts	6
Was Sie beim Arzt erwartet	8
Kraftstoff für Ihr Herz	10
Kalium – der zentrale Taktgeber	12
Magnesium	16
Stress stört den Rhythmus	20
Chronischer Stress als Mineralstoffräuber	23
3 Bausteine für ein gesundes Herz	24
Immer im Kontakt mit dem Arzt	26



Herz aus dem Takt

Unser Herz ist ein echtes Wunderwerk der Natur. Es schlägt pro Tag etwa 100.000 mal und passt sich dabei bedarfsgerecht den körperlichen Anforderungen an. Der Ruhepuls beträgt 60 bis 80 Schläge pro Minute und steigt bei körperlicher Belastung auf über 100 Schläge pro Minute. In der Regel nehmen wir unseren Herzschlag nicht wahr. Garant hierfür sind ein ausgewogenes Gleichgewicht an Mineralstoffen (Elektrolyten), wie Kalium und Magnesium, innerhalb und außerhalb der Herzmuskelzellen und eine

intakte Regulation der Herzfähigkeit über Botenstoffe und Hormone u.a. über unser selbstständig arbeitendes Nervensystem. Bei 100.000 Herzschlägen pro Tag kann unser Herz aber auch einmal aus dem Takt kommen, man spricht dann von einer Herzrhythmusstörung. **Nur ein Arzt kann klären, ob es sich um eine harmlose Herzrhythmusstörung bei einem ansonsten Herzgesunden handelt oder ob die Herzrhythmusstörung prognostisch bedeutsam ist und auf einer behandlungsbedürftigen organischen Herzerkrankung beruht.**

Zu den in der Regel harmlosen Herzrhythmusstörungen zählen Herzstolperer, sogenannte Extrasystolen, die subjektiv oftmals als sehr störend wahrgenommen werden und starke Ängste auslösen können. Extrasystolen treten meist unter Ruhebedingungen auf und können so die erhoffte Erholung am Abend nach einem anstrengenden Arbeitstag und insbesondere auch das Einschlafen behindern. Sie können u.a. durch Stress, Genussmittel, wie beispielsweise Alkohol, und bestimmte Medikamente ausgelöst werden. Gemeinsam ist diesen meist ein Mangel an Mineralstoffen, wie Kalium und Magnesium. Wird dieser Mineralstoffmangel ausgeglichen, lassen sich Extrasystolen oftmals deutlich vermindern und damit die Lebensqualität verbessern. Entscheidend ist eine gesunde Lebensweise. Zu den wesentlichen Säulen eines gesundheitsbewußten Lebensstils zählen eine ausgewogene Ernährung, ein aktives Leben mit regelmäßiger Bewegung und der Abbau von Stress. Hierdurch vermindern Sie nicht nur das Risiko für Herzrhythmusstörungen, sondern auch für einen Herzinfarkt.

Prof. Dr. Markus Haass
Chefarzt; Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie,
Angiologie und Internistische Intensivmedizin
Theresienkrankenhaus Mannheim



Das Herz – Metronom unseres Lebens

Als Motor des Lebens pumpt unser Herz mit jedem Schlag Blut durch unseren Körper und versorgt ihn so mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Pumpfähigkeit des Herzens, also das Anspannen und Entspannen der Herzmuskelzellen, wird durch elektrische Impulse ausgelöst. Sie entstehen durch komplexe biochemische Prozesse, die auch für ihre Weiterleitung verantwortlich sind.

Die Häufigkeit der Herzschläge ist bei jedem Menschen unterschiedlich. In Ruhe liegt der Puls eines gesunden Menschen zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Sobald wir uns bewegen, braucht unsere Muskulatur mehr Sauerstoff und das Herz pumpt mehr Blut durch unseren Körper – unser Puls steigt. Auch Aufregung oder ein Schreck kann unser Herz wild schlagen lassen und neben Kribbeln im Bauch verursacht der Anblick eines geliebten Menschen oft auch freudiges Herzklopfen.

Es gibt viele Ursachen, die unser Herz aus dem Takt bringen können. Ein gesundes Herz findet nach kurzen Unregelmäßigkeiten in seinen natürlichen Rhythmus zurück und der Puls normalisiert sich. Gerät das Herz jedoch häufiger aus dem Takt oder findet nur schwer in einen regelmäßigen Rhythmus zurück, ist dies vielleicht ein Anzeichen einer ernsthaften Krankheit und sollte mit einem Arzt abgeklärt werden. Häufig ist aber Stress die Ursache der Probleme.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen vor, wie Herzrhythmusstörungen entstehen, auf was Sie im Alltag achten sollten, wenn Sie davon betroffen sind, und welche vorbeugenden Maßnahmen und Verhaltensweisen Sie ergreifen können, um Stress zu vermeiden und damit Ihr Herz zu stärken.

Eine Frage des Takts

Was den Herzrhythmus beeinflusst

Normalerweise nehmen wir unsere Herzschläge nicht bewusst wahr. Erst wenn wir darauf achten, fühlen wir das Pulsieren unseres Blutes als schwaches Pochen in unserem Körper. Misst man seinen Puls manuell, kann man die Leistung des Herzens wirklich fühlen. Dabei zählt man die Herzschläge pro Minute, die zum Beispiel am Handgelenk leicht zu ertasten sind. Es gibt auch eine Vielzahl an Messgeräten, die die Herzleistung messen.

Ursachen

Wenn der Herzmuskel keinen regelmäßigen Impuls zur An- bzw. Entspannung erhält oder die Weiterleitung des Impulses gestört ist, treten Herzrhythmusstörungen auf. Häufig sind diese Störungen eine Folge von Herzerkrankungen, z. B. Erkrankung und Entzündung des Herzmuskels, chronische Verengung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit), Herzinfarkt, Herzklappenerkrankung sowie Herzmuskelverdickung durch langandauernden, das Herz stark belastenden Bluthochdruck (Hochdruckherz). Auch andere Erkrankungen wie z. B. Schilddrüsenkrankheiten und Diabetes können Herzrhythmusstörungen verursachen. Es gibt auch eine Reihe von anderen Faktoren, die eine Herzrhythmusstörung auslösen oder verstärken können. Dazu gehören unter anderem:

- Stress
- Schlafmangel
- Alkohol-, Nikotin- und Kaffeekonsum
- Nebenwirkungen bestimmter Medikamente
- Übergewicht
- eine Störung der Zusammensetzung der Blutsalze (Elektrolyte).

Insbesondere ein Mangel der Elektrolyte Kalium und Magnesium wirkt sich negativ auf die Herzfunktion aus.

Symptome

Auch bei herzgesunden Menschen kommt das Herz mal aus dem Takt und nicht jeder „Herzhüpfer“ ist gleich ein Grund zur Panik. Wenn das Herz jedoch wild klopft, rast, stolpert oder mit Extraschlägen oder kleinen Aussetzern spürbar wird, lassen sich die Herzrhythmusstörungen kaum ignorieren. Manchmal treten dabei auch Schmerzen in der Herzgegend oder ein Engegefühl in der Brust auf.

Suchen Sie bei häufig auftretenden Herzrhythmusstörungen auf jeden Fall einen Arzt auf.

Folgen

Eine schwerwiegende Folge von Herzrhythmusstörungen kann eine zunehmende Herzschwäche sein. Auch Verschlüsse von Blutgefäßen, die das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erhöhen, sind möglich. Ein Arzt kann Ihre Herzaktivität und das Ausmaß der Unregelmäßigkeiten untersuchen und die Ursachen für die Herzrhythmusstörung abklären. Er kann entscheiden, ob eine Behandlung eingeleitet werden muss. Diese sollte nicht nur die Therapie der Grunderkrankung beinhalten. Auch Faktoren, die die Herzrhythmusstörungen begünstigen, sollten reduziert oder im besten Fall ausgeschaltet werden.

Auch Diabetes und kardiale Vorerkrankungen können Herzrhythmusstörungen verursachen.

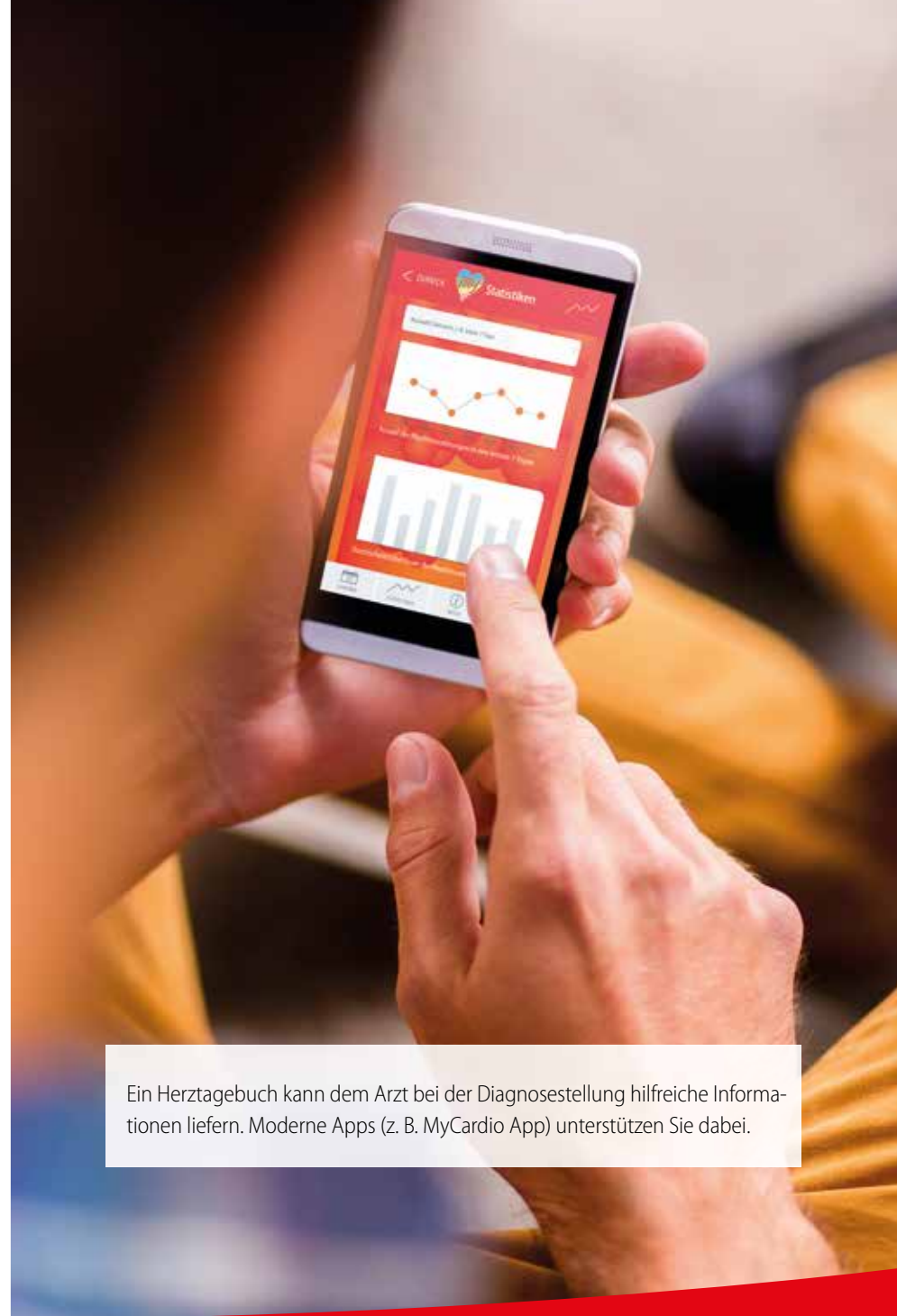


Was Sie beim Arzt erwartet

Um eine Diagnose bei Herzbeschwerden oder Herzrhythmusstörungen stellen zu können, wird ein Arzt zunächst ein ausführliches Patientengespräch führen und die genauen Symptome erfragen. Auch Informationen zu Vorerkrankungen sind wichtige Daten für eine Diagnosestellung. Ein Herztagebuch oder Notizen können Ihnen helfen, dem Arzt ein umfassendes Bild über Ihre Symptome und Ihren Gesundheitszustand zu vermitteln.

Folgende Untersuchungen wird der Arzt wahrscheinlich vornehmen:

- das Abhören der Herzgeräusche
- Pulskontrolle
- Blutdruckmessung
- Aufzeichnung der Herzstromkurve (EKG) in Ruhe und unter Belastung (Belastungs-EKG)
- ggf. Langzeit-EKG



Ein Herztagebuch kann dem Arzt bei der Diagnosestellung hilfreiche Informationen liefern. Moderne Apps (z. B. MyCardio App) unterstützen Sie dabei.

Kraftstoff für Ihr Herz

Mineralstoffe bringen das Herz zum Schlagen. Sie sind für den komplexen biochemischen Vorgang notwendig, der dem Herz seinen Takt gibt. Das Anspannen und Entspannen der Herzmuskelzellen wird durch elektrische Impulse ausgelöst. Sie entstehen, indem elektrisch geladene Teilchen, sogenannte Elektrolytionen wie Natrium (**Na⁺**), Kalium (**K⁺**), Calcium (**Ca²⁺**) und Magnesium (**Mg²⁺**) innerhalb und außerhalb der Zelle interagieren. Auch bei der Weiterleitung der Impulse spielen die Ionen eine wichtige Rolle.

Vor allem der Kalium- und Magnesiumspiegel sollte nicht dauerhaft zu niedrig sein. Bei Kalium liegt der Normbereich zwischen 3,6 und 4,8 mmol/l, bei Magnesium zwischen 0,7 und 1,05 mmol/l. Eine Blutuntersuchung gibt leider nur begrenzt Auskunft über die Versorgung, denn die beiden Mineralstoffe befinden sich überwiegend (95 bis 98 %) in den Zellen. Nur ein kleiner Prozentsatz ist im Blutserum zu finden. Selbst wenn die Blutwerte noch im Normbereich sind, kann in den Zellen also eine Unterversorgung vorliegen.

Mineralstoffe werden durch die Nahrung aufgenommen, ihre Verteilung und ihr Verhältnis zueinander werden über die Ausscheidung – größtenteils über die Niere – reguliert. Auch die Verdauung und die Haut spielen dabei eine Rolle.

Ein ausgewogener Elektrolythaushalt ist wichtig für die Herzgesundheit.

Kalium und Magnesium – unentbehrlich für Ihr Herz

Beide Mineralstoffe sind für die Herzfunktion wichtig. Deshalb sollten Patienten mit Herzerkrankungen ihre Kalium- und Magnesiumspiegel regelmäßig kontrollieren lassen. Einige Erkrankungen und die Einnahme von bestimmten Medikamenten können die Konzentration einzelner Mineralstoffe bzw. Elektrolyte beeinflussen. Auch unser Lebensstil hat Auswirkungen auf den Elektrolythaushalt.

Kann trotz ausgewogener und bewusster Ernährung der Bedarf an Kalium und Magnesium nicht gedeckt werden, ist oftmals die Einnahme einer diätetischen Nährstoffergänzung sinnvoll – idealerweise in einer abgestimmten Kalium-Magnesium-Kombination. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den beiden Mineralstoffen und Tipps, wie Sie Ihren Elektrolythaushalt positiv beeinflussen können.



Kalium – der zentrale Taktgeber

Kalium ist ein sogenanntes Elektrolyt, das für viele Funktionen im Stoffwechsel der Zelle notwendig ist. Zahlreiche Abläufe im menschlichen Körper sind unmittelbar davon abhängig, dass ausreichend Kalium zur Verfügung steht. Unter anderem spielt dieser Mineralstoff eine zentrale Rolle bei der Übertragung von Impulsen auf Muskel- und Nervenfasern. Entsprechend machen sich Mangelzustände vor allem im Rahmen der Reizauslösung und -weiterleitung bemerkbar. Sie können zu Mattigkeit, Beeinträchtigung der Konzentration und Muskelschwäche führen. Sollte davon auch das Herz betroffen sein – der Muskel, der alle anderen Muskeln mit Blut versorgt – können Rhythmusstörungen die Folge sein.

Es darf ruhig etwas mehr sein

Laut Food and Nutrition Board der USA und Kanada liegt der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Kalium bei 4,7 Gramm pro Tag. Diese Kaliummenge ist aufgrund neuer Erkenntnisse erforderlich, um chronischen Erkrankungen wie erhöhtem Blutdruck, Kochsalzsensitivität, Nierensteinen, Verlust an Knochenmasse oder Schlaganfällen vorzubeugen, sie zu vermindern oder zu verzögern. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat aufgrund der Studienlage ihre Richtlinien für die Zufuhr von Kalium geändert. Die WHO-Empfehlung lautet nun: täglich mindestens 3,5 Gramm Kalium, sofern maximal 2 Gramm Natrium aufgenommen werden. Bei höherer Aufnahme von Natrium sollte auch mehr Kalium zugeführt werden.

Der menschliche Organismus ist nicht in der Lage, Kalium zu speichern und für den Bedarfsfall vorzuhalten.

Überschüssiges Kalium baut er im Rahmen der Harnausscheidung ab. Ein sporadisch erhöhter Konsum ist daher keine sinnvolle Strategie zur Abwendung eines drohenden Mangels.

Wer reichlich frisches Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte zu sich nimmt, kann seinen täglichen Bedarf ohne Weiteres decken. Allerdings ist unsere Ernährung immer salzhaltiger geworden, sodass auch vermehrt Natrium in den Körper gelangt. Neueren Erkenntnissen zufolge erscheint eine erhöhte Kaliumaufnahme ratsam, um einem drohenden Missverhältnis entgegenzuwirken. Eine chronische Imbalance zwischen Kalium und Natrium kann zu den beschriebenen Mangelsymptomen führen. Salzreiche Kost, in der Regel Fleisch, hat auch eine vermehrte Säurebildung zur Folge. Als basenbildende Stoffe wirken Elektrolyte wie Kalium, Magnesium und Calcium als ausgleichende Faktoren.

Eine höhere Kaliumzufuhr ist auch bei Erkrankungen erforderlich, die mit einer erhöhten Ausscheidung von Kalium einhergehen. Ein steigender Bedarf kann durch die verordnete Diät bedingt sein. In beiden Fällen ist die tägliche Kaliumaufnahme den besonderen Umständen anzupassen. Eine Überdosierung mit Kalium ist in der Regel nicht zu befürchten, da der Körper den Mineralstoff nicht speichert, sondern mit dem Harn abführt, sofern die Nieren voll funktionsfähig sind.

Manchmal sind medikamentöse Nebenwirkungen die Ursache für eine verminderte Kaliumausscheidung. Dann steigt die Kaliummenge im Körper an, was die Aktivität des Herzmuskels beeinflusst und dessen Rhythmus verlangsamt.



Funktion

Kalium – zentrale Rolle für die Zellen

- Reizbildung und -weiterleitung in Nerven- und Muskelzellen
- regt Zellen zum Schutz der Blutgefäße an
- reguliert die Kalium-Natrium-Balance und stabilisiert den Blutdruck
- beeinflusst den Hormonhaushalt
- reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- Eiweißproduktion und Kohlenhydratverwertung
- senkt die Calciumausscheidung mit positiven Effekten auf die Knochensubstanz
- unterstützt den Herzrhythmus: eine vermehrte Ausscheidung von Kalium bei Brechdurchfall löst Schwächegefühle und Zitterigkeit aus

Erhöhter Kaliumbedarf

- Belastungssituationen, Stress
- Kaliumverluste bei Magen-Darm-Infekten
- starkes Schwitzen
- harntreibende Medikamente (Diuretika)
- Abführmittel
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Diabetes

Kaliumreiche Nahrungsmittel

Sehr hoher Kaliumgehalt (über 800 mg/100 g)

Sojabohnen • Hülsenfrüchte •
Bohnen • Weizenkleie •
Getrocknete Aprikosen • Pistazien •
Tomatenmark • Kakao

Hoher Kaliumgehalt (ca. 400 bis 800 mg/100 g)

Fenchel • Frischer Spinat •
Pilze • Kartoffeln • Vollkorn-
produkte • Nüsse • Trockenfrüchte •
Bananen

Mittelhoher Kaliumgehalt (ca. 200 bis 400 mg/100 g)

Sellerie • Blumenkohl • Brokkoli •
Pflaumen • Kiwi



Magnesium

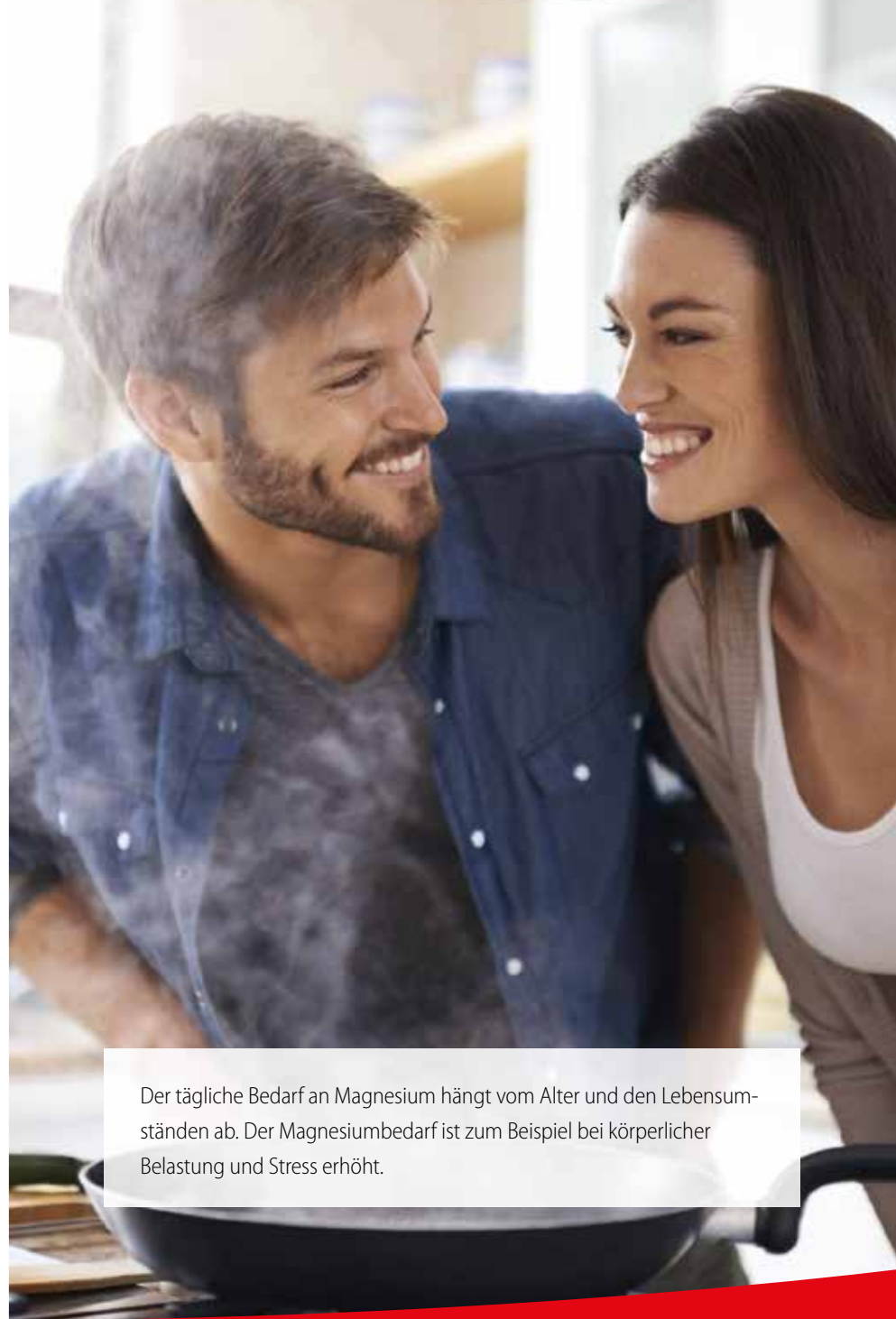
Dieser Mineralstoff ist nach Kalium der wichtigste Akteur innerhalb der Körperzellen. Er hat ebenfalls eine Funktion bei der Reizübertragung der Nervenzellen und im Rahmen der Muskelaktivität. Magnesium beeinflusst den Herzrhythmus und spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel des Körpers, nicht zuletzt bei der Versorgung der Zellen mit Energie.

Eine Frage der Balance

Der tägliche Magnesiumbedarf hängt von diversen Faktoren ab. Dabei spielen das Alter und die sonstigen Lebensumstände eine entscheidende Rolle. In der Regel liegt der Bedarf beim Menschen bei ca. 300 bis 400 mg Magnesium pro Tag. In der Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch bei dauerhaftem Stress oder intensiver sportlicher Betätigung steigt der Magnesiumverbrauch des Körpers. Normalerweise führt ein ausgewogener Speiseplan, der reich an Mineralstoffen ist, dem Körper das erforderliche Magnesium zu. Das Gleichgewicht kann jedoch gestört sein, wenn Erkrankungen auftreten und das Herz-Kreislauf-System betroffen ist oder bei Diabetes. Auch Medikamente können einen ungünstigen Einfluss auf den Elektrolythaushalt haben.

Unterschreitet die Aufnahme von Magnesium das erforderliche Limit, greift der Organismus auf ein Depot zu, das eigentlich nicht zur Magnesiumversorgung bestimmt ist. Wird diese „eiserne“ Reserve von 20 bis 25 g Magnesium geplündert, kommt es bereits während der Freisetzung aus dem Knochen zu Mangelanzeichen wie Herzrhythmusstörungen, Herzschmerzen, Muskelkrämpfen, Muskelzucken. Auch Kopfschmerzen, Migräne, depressive Verstimmung, Unruhe, Schlaflosigkeit und eine verminderte Toleranz gegen Stress gehören zu den typischen Symptomen.

Da der Körper zu viel Magnesium, das nicht verwertet wird, einfach über die Nieren und den Darm ausscheidet, sind Überdosierungen die Ausnahme. Mitunter kann es dann zu weichem Stuhl oder Durchfall kommen.



Der tägliche Bedarf an Magnesium hängt vom Alter und den Lebensumständen ab. Der Magnesiumbedarf ist zum Beispiel bei körperlicher Belastung und Stress erhöht.

Funktion

Magnesium – maßgeblich für Muskeln und Nerven

- Erregungsbildung und -leitung der Nerven- und Muskelzellen
- stabilisiert die Zellmembranen
- Energieversorgung der Zelle
- Elektrolytgleichgewicht, insbesondere in Bezug auf Calcium
- Knochendichte
- Enzymaktivierung

Magnesiumbedarf erhöht durch

- Stress, innere Anspannung
- starkes Schwitzen (Sport)
- harntreibende Medikamente (Diuretika)
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Migräne
- Alkoholmissbrauch

Magnesiumreiche Nahrungsmittel

Sehr hoher Magnesiumgehalt (über 200 mg/100 g)

Kürbis- und Sonnenblumenkerne • Mandeln • Kakao • Weizenkleie

Hoher Magnesiumgehalt (ca. 100 bis 200 mg/100 g)

Nüsse • Haferflocken • Hirse • Reis • Mais

Mittelhoher Magnesiumgehalt (ca. 50 bis 100 mg/100 g)

Vollkornprodukte • Mangold • Spinat • Erbsen • Krabben • Karpfen • Forelle



Stress stört den Rhythmus

Seelische und körperliche Belastungen können sich an zahlreichen Organen bemerkbar machen. Das Herz reagiert besonders empfindlich auf Stress. Was uns aus dem Takt bringt, kann auch den Takt des Herzmuskels beeinträchtigen und zu Herzrhythmusstörungen führen – ein Symptom, das Sie möglicherweise bereits kennen.

Die zugrunde liegende Biochemie wird durch das Gehirn zur Freisetzung von Substanzen angeregt, die ihre Zielorgane über den Blutkreislauf erreichen. Der Körper wird quasi in Alarmbereitschaft versetzt. Daran sind Hormone wie Kortisol, Aldosteron und Androgene beteiligt sowie die Nervenbotenstoffe Adrenalin und Noradrenalin. Diese Botenstoffe lösen diverse Reaktionen in unterschiedlichen Bereichen des Körpers aus. Stress hat Effekte auf die gesamte Anatomie: Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Atmung wird schneller und die Blutversorgung der Muskulatur erhöht sich. Der Stoffwechsel intensiviert sich, der Körper greift auf seine Reserven zu und Elektrolyte wie Kalium und Magnesium werden vermehrt ausgeschieden.

Diese Abläufe setzen spontan ein und steigern kurzfristig die Leistungsfähigkeit des Organismus. Ist die Belastungssituation vorüber, setzt die Entspannungsphase ein und der Stoffwechsel wird wieder heruntergefahren, jedoch nicht bei Dauerstress oder wenn es zu Disharmonien zwischen den Hormonen kommt, was gesundheitliche Folgen wie Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen haben kann. Betroffene profitieren in der Regel von einem ausgeglichenen Kalium- und Magnesiumhaushalt.

Dauerstress ist ermüdend

Dauerbelastungen münden unter Umständen in einen Zustand totaler Erschöpfung, der über das rein Körperliche hinaus auch eine mentale Dimension hat. Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit lassen nach, die Betroffenen sind niedergeschlagen, mutlos und der Antrieb fehlt. Nicht selten wird der soziale Rückzug als einzige Chance gesehen, die Belastung zu senken. Ein Burn-out-Syndrom geht häufig mit Depressionen einher und stellt eine ernsthafte Erkrankung dar.



Stress, Müdigkeit und Dauerbelastung können zu Herzrhythmusstörungen führen. Auslöser können unter anderem Situationen sein, in denen familiäre und berufliche Probleme gleichzeitig zu bewältigen sind.

Dauerstress erhöht das Risiko von:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck
- Magen-Darm-Geschwüren
- Kopf- und Rückenschmerzen
- geschwächten Abwehrkräften
- Stoffwechselstörungen
- Zyklusstörungen und Impotenz
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen
- Ohrgeräuschen, Tinnitus, Hörsturz



Aus dem Takt?

Neuere Daten* bestätigen die Verbindung zwischen Stress und dem Auftreten einer Herzrhythmusstörung. Den Befragten waren entsprechende Symptome häufig bekannt (21 Prozent). 60% der Betroffenen nahmen ärztliche Hilfe in Anspruch. Bei ca. 30% dieser Patienten waren die Symptome nicht auf organische Ursachen zurückzuführen, sondern auf eine anhaltende starke Belastung im privaten und beruflichen Umfeld.

Chronischer Stress als Mineralstoffräuber

Andauernder Stress stellt auch eine dauerhafte Irritation des Elektrolytstoffwechsels dar. Die entscheidenden Impulse setzt dabei das Stresshormon Kortisol. Es hält den Körper in einem Zustand des Daueralarms und in der Folge steigt unser Aldosteronspiegel. Dieses Hormon führt zu einem vermehrten Kaliumabfluss über die Nieren, unter Zurückhaltung von Natrium und Wasser. Die beiden Hormone nehmen also Einfluss auf das Natrium-Kalium-Verhältnis im Körper, was sich auf den Salz- und Wasserhaushalt auswirkt und über die Regulation der Flüssigkeitsmenge in den Gefäßen den Blutdruck beeinflusst.

Ist der Aldosteronspiegel infolge von Dauerstress hoch, steigt einerseits der Blutdruck und andererseits verringert sich die Kaliumkonzentration im Blut. Darüber hinaus wird weniger Magnesium zurückgewonnen, das bei der Nierenpassage ausgefiltert wird. Zu einer verschlechterten Kaliumversorgung addiert sich ein verringertes Magnesiumangebot. Die stressbedingte Mangelsituation kann schließlich das Herz angreifen.

Mineralstoffe schützen

Falls Sie häufig gestresst sind, sind Sie eventuell bereits von den Symptomen eines Burn-out betroffen. Denken Sie in diesem Fall an Ihren Mineralstoffhaushalt, da Dauerbelastungen häufig mit verringerten Kalium- und Magnesiumspiegeln verbunden sind. Herzrhythmusstörungen sind dann keine Ausnahmeerscheinung, sondern ein Stressphänomen. In derartigen Lebenssituationen ist eine bewusste Ernährung wichtig. Achten Sie insbesondere auf eine regelmäßig hohe Aufnahme von Kalium und Magnesium zum Schutz Ihres Herzens. Vielleicht sprechen Sie darüber einmal mit Ihrem Arzt.

3 Bausteine für ein gesundes Herz

Von einer gesunden Lebensweise mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung profitiert auch Ihr Herz. Treiben Sie regelmäßig Sport und gehen Sie bewusster mit Ihrem Stress um. Weniger Belastung trägt bereits viel zum Schutz Ihres Herz-Kreislauf-Systems bei. Herzbeschwerden, die durch Stress ausgelöst werden, lassen sich im Allgemeinen gut behandeln.

Gesunde Ernährung

- Ernähren Sie sich ausgewogen mit reichlich Obst und Gemüse.
- Ihre Speiseplan sollte kalium- und magnesiumreich sein.
- Sollten Sie Zweifel daran haben, ausreichend Kalium und Magnesium aufzunehmen, sprechen Sie Ihren Arzt an.
- Eine diätetische Nährstoffergänzung kann weiterhelfen. Dabei muss das Verhältnis zwischen Kalium und Magnesium ausgewogen sein.
- Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu halten.
- Weniger Alkohol ist mehr für die Gesundheit.



Aktives Leben

- Bewegung aktiviert den Alltag: Nehmen Sie die Treppe und ignorieren Sie den Fahrstuhl, gehen Sie einfach zu Fuß.
- Treiben Sie Sport: Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren sind ideal.
- Und nicht übertreiben. Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Abbau von Stress

Versuchen Sie, sich rundum wohlfühlen: mit einer gesunden Ernährung und Ausdauersport. Schalten Sie hin und wieder ab, z. B. bei einem schönen Spaziergang.

- Belegen Sie einen Yogakurs. Meditation und autogenes Training helfen ebenfalls gegen Stress.
- Sorgen Sie für ausreichenden und regelmäßigen Schlaf. Vermeiden Sie vorher Aufregung, schwere Mahlzeiten, Kaffee und Alkohol.
- Verlangen Sie sich kein unrealistisches Tagespensum ab und machen Sie zwischendurch mal eine Pause.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte nicht nur auf Facebook: Treffen Sie sich mit Ihren Freunden.
- Lachen ist gesund und setzt Glückshormone frei, selbst wenn die Stimmung nicht danach ist.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn gute Ratschläge nicht mehr helfen.

Immer im Kontakt mit dem Arzt

Sollten Sie das Auftreten von Herzrhythmusstörungen häufiger bemerken, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Er kann Ihren Zustand am besten beurteilen und Ihre Beschwerden entsprechend einordnen. Erfassen Sie Zeitpunkte, Dauer, auslösende Faktoren, Begleitumstände und Symptome möglichst genau, indem Sie ein Tagebuch führen. Zum Beispiel mit der MyCardio App von Tromcardin®, die Sie sich kostenlos auf Ihr Smartphone laden können.

MyCardio App begleitet Sie als elektronisches Tagebuch

Mithilfe von MyCardio App können Sie Datum und Dauer von Herzrhythmusstörungen sowie Begleitsymptome und äußere Umstände und Auslöser im Smartphone erfassen.



<https://itunes.apple.com/de/app/mycardio/id890474455>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.trommsdorff.mycardio>

Die Mikronährstoffkombination, die das Herz begehrt



Packungsgrößen / UVP

60 Tabletten / 12,95 €

PZN 5950686

120 Tabletten / 21,95 €

PZN 2522470

Verzehrempfehlung

2 x 2 Tabletten täglich

Tromcardin® complex, diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von Herzerkrankungen, insbesondere Herzrhythmusstörungen.

Informations- und Beratungsadressen

Allgemeine Informationen über Herzrhythmusstörungen

- Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK);
www.bnk.de
- Deutsche Herzstiftung e. V.; www.herzstiftung.de
- Internisten im Netz; www.internisten-im-netz.de

Erfahrungs- und Wissensaustausch für Betroffene

- Forum für Menschen mit Extrasystolen;
www.extrasystolen-forum.de

Informationen zur herzgesunden Ernährung

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); www.dge.de
- aid infodienst; Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.;
www.was-wir-essen.de

Informationen zu Stress und zum Burn-out-Syndrom

- Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und
Prävention e. V.; (DBVB); www.dbvb.org
- Neurologen und Psychiater im Netz;
www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org

**Wissenswertes rund um das Thema „Was das Herz begehrt“
finden Sie auch unter: www.tromcardin.de.**

9106660



Trommsdorff
GmbH & Co. KG
52475 Alsdorf

