



# Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Das Herz folgt einem bestimmten Rhythmus und bildet das Zentrum allen Lebens im menschlichen Körper. Doch manchmal gerät es aus dem Takt – zum Teil mit dramatischen Folgen. Durch eine bewusste Lebensweise und spezielle Anwendungen der Naturheilkunde kann das Herz gezielt gestärkt werden.

Von Fabian und Ann-Christin Hain – Heilpraktiker/-in  
mit Gemeinschaftspraxis in Bad Nauheim

Unser Herz ist schon ein besonders bewundernswertes Organ. Jahrein, jahraus pumpt es unermüdlich das Blut durch unseren Körper, ohne jemals eine Pause einzulegen. Im Normalfall nehmen wir unseren Herzschlag nicht wahr. Umso beeindruckender ist es jedoch, wenn sich das Herz doch einmal bemerkbar macht. Normalerweise schlägt das Herz regelmäßig, was auch als Sinusrhythmus bezeichnet wird. Dagegen fasst man alle Abweichungen von diesem regelmäßigen Rhythmus unter dem medizinischen Begriff Herzrhythmusstörungen zusammen. Nachfolgend werden die häufigsten und/oder bedrohlichsten Herzrhythmusstörungen vorgestellt.

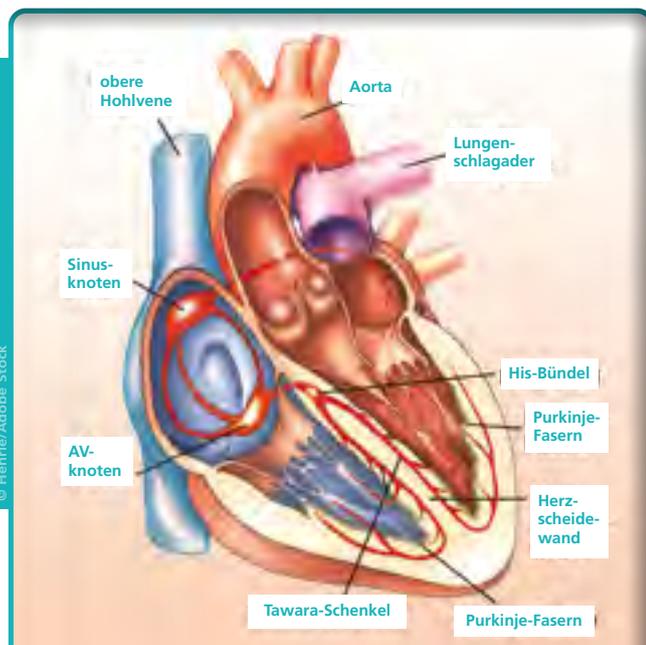
♥ **Extrasystolen:** sind zusätzlich zum normalen Herzschlag auftretende Herzschläge. Diese entstehen entweder aus den Vorhöfen oder den Kammern. Manchmal kommt es zu einer Pause nach einer Extrasystole, woraufhin das Herz entsprechend längere Zeit hat, sich zu füllen und das vermehrte in den Kammern gesam-

melte Blutvolumen beim dann folgenden Schlag kräftig in den Kreislauf auszuwerfen. Daher ist meistens der nach der Pause folgende Schlag als unangenehm wahrzunehmen. Extrasystolen treten vereinzelt auch bei gesunden Menschen auf und stellen dann keine Gefahr dar.

♥ **Vorhofflimmern:** kann permanent oder auch nur in Etappen auftreten und ist dann schwer, zum Beispiel im Rahmen von Routineuntersuchungen, festzustellen. Von vielen Menschen wird es gar nicht bemerkt. Dies ist besonders problematisch, da bei Vorhofflimmern eine andere Gefahr außerhalb des Herzens droht – der Schlaganfall. Vorhofflimmern ist durch eine unkoordinierte, schnelle und von den Herzkammern losgelöste Erregung der Vorhöfe charakterisiert. Diese Erregungen werden nur zufallsverteilt an die Kammern weitergegeben und führen damit zu einem vollkommen unregelmäßigen Herzschlag. Dadurch bedingt, dass die Vorhöfe das Blut nicht mehr gerichtet an die Kammern weitergeben, kommt

es zu Verwirbelungen des Blutes, wodurch Blutklumpen entstehen können. Wenn diese ins Gehirn gelangen, kann eine Gefäßverstopfung die Folge sein.

♥ **AV-Block:** beruht auf einer Blockierung der Weiterleitung der elektrischen Herzerregung von Vorhof auf die Kammern und hat einen zu langsamen Herzschlag (lat.: Bradykardie) zur Folge. Die Erregungsleitung kann zum Beispiel nach einem Herzinfarkt oder in Folge einer Herzmuskelentzündung gestört sein. Es werden je nach Ausprägung eine Graduierung vorgenommen. Im ausgeprägtesten Fall kommt es zu einer vollständigen Blockierung der Erregungsweiterleitung am Herzen. Diese wird dann als kompletter AV-Block (AV-Block Grad III) bezeichnet und ist durch einen sehr niedrigen Puls von 30 bis 40 Schlägen pro Minute gekennzeichnet. Oftmals findet sich, durch die niedrige Herzfrequenz ausgelöst, dann ein hoher Blutdruck und eine stark verminderte körperliche Leistungsfähigkeit. In diesem Fall ist ein Herzschritt-



## Ins Herz geschaut ...

Das Herz besteht aus zwei Vorhöfen und den Herzkammern. Im Normalfall breitet sich die elektrische Erregung des Herzmuskels ausgehend vom Sinusknoten über die Vorhöfe aus und wird im AV-Knoten gesammelt. Von dort aus erfolgt eine Weiterleitung in die beiden Herzkammern. Im rechten Teil des Herzens wird das sauerstoffarme Blut (blau) aus dem Körper über die Hohlvenen aufgenommen und in die Lunge transportiert. Das in der Lunge mit Sauerstoff angereicherte Blut (rot) wird nun im linken Vorhof gesammelt, in die linke Herzkammer übergeben und von dort aus über die Aorta (Hauptschlagader) in den Körper geleitet.



## Bei Unsicherheit, ob ein Kaliummangel vorliegt, ist es wichtig, zunächst den Kaliumspiegel im Blut bestimmen zu lassen.

macher oft die einzige Option, die Herzfunktion wiederherzustellen. Dabei wird die Erregung vor der Blockierung gemessen und der Herzschrittmacher stimuliert bei Bedarf die Herzkammern auf direktem Weg.

### Mechanische Ursachen verstehen

Viele Patienten nehmen vermehrt Herzrhythmusstörungen im Liegen wahr. Warum ist das so? Im Liegen strömt mehr Blut aus den Beinen auf das Herz zu. Dabei erweitern sich – im Normalfall –

allerdings vermindert dehnbar ist – zum Beispiel als Folge einer verdickten Herzwand – treten dabei Probleme auf. Die Hauptkammern können das Blut aus den Vorhöfen nicht mehr so gut aufnehmen, wodurch es sich in die Vorhöfe zurückstaut. Im maßgeblich betroffenen linken Herzen wird das Blut dann weiter in die Lunge zurückgestaut und es kann zum Beispiel zur Ent-

dadurch zu unkontrollierten Entladungen der elektrischen Aktivität, also zum besagtem Vorhofflimmern. Dass angestoßenes beziehungsweise gedrücktes Reizleitungsgewebe selbst Reize erzeugen kann, hat jeder Mensch schon einmal erlebt, der sich den „Musikantenknochen“ gestoßen hat: Hierbei kommt es durch eine Reizung des Nervus ulnaris zu einem unangenehmen Kribbeln in seinem Versorgungsgebiet, zum Beispiel dem kleinen Finger. Dies passiert bei einem vermehrten Druck dann auch am Herzen im Vorhof. Durch einen ähnlichen Mechanismus können manchmal auch Extrasystolen ausgelöst werden, die dann immer häufiger auftreten und damit auch ein Vorbote von Vorhofflimmern sein können. Provozieren kann man die Entstehung noch zusätzlich, indem man längere Zeit auf der linken Seite liegt. Wenn man dann bei sich selbst einen vollkommen unregelmäßigen Herzschlag beim Pulsfühlen beobachtet, sollte man schnellstmöglich einen Arzt konsultieren und ihm diese Beobachtung schildern, sodass er zum Beispiel über ein Langzeit-EKG eine weitere Abklärung vornehmen kann.



die Hauptkammern des Herzens kurzfristig, nehmen das Blut auf und verteilen es sofort wieder im Körperkreislauf. Wenn das Herz

wicklung von Husten im Liegen kommen. Wenn nun das Reizleitungsgewebe im Vorhof gedehnt und gedrückt wird, kommt es

## Kaliumhaushalt überprüfen

Eine weitere mögliche Ursache für Herzrhythmusstörungen besteht in Veränderungen des Elektrolythaushaltes (Mineralienhaushalt) – hier vor allem Kalium. Ein Mangel an Kalium kann zum Beispiel als Folge von Erbrechen und Durchfall auftreten. Außerdem können Abführmittel oder manche Entwässerungsmittel ebenfalls über ihren Wirkmechanismus zu einem Kaliumverlust führen. Ausgeglichen werden kann dieser Verlust zum Beispiel über kaliumreiche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse, auch als Säfte, und speziell Bananen und Trockenobst. Ein zu hoher Kaliumspiegel kann zum Beispiel als Folge einer Niereninsuffizienz (Nierenleistungsschwäche) oder durch spezielle Entwässerungsmedikamente auftreten und ebenfalls zu Herzrhythmusstörungen führen. Daher ist es wichtig bei Unsicherheit, ob ein tatsächlicher Kaliummangel vorliegt, zunächst den Kaliumspiegel im Blut bestimmen zu lassen, ehe man einen Ausgleichsversuch unternimmt.

## Maßnahmen zur Verringerung des Risikos

♥ Auf Alkohol verzichten: Herzrhythmusstörungen treten häufiger nach Alkoholkonsum auf,

deshalb empfiehlt es sich bei entsprechender Empfindlichkeit auf Alkohol zu verzichten.

♥ Vor dem Zubettgehen weniger trinken: Größere Flüssigkeitsmengen, die vor dem Hinlegen getrunken werden, können durch eine Vermehrung des Blutvolumens und damit einer Erhöhung des Drucks auf das Reizleitungsgewebe Herzrhythmusstörungen im Liegen begünstigen. Der Betroffene wacht dadurch meist auf, sodass auch der Nachtschlaf gestört



**Es empfiehlt sich bei entsprechender Empfindlichkeit auf Alkohol zu verzichten.**

wird. Deshalb kann es hilfreich sein, zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen auf größere Trinkmengen zu verzichten.

♥ Erhöhte Kopfposition beim Schlafen: Durch Erhöhung des Kopfendes um etwa zehn Zentimeter, zum Beispiel durch Unterlegen von Büchern unter den Bettpfosten, kann der Druck auf das Herz vermindert werden, weil die Füße auch im Liegen der tiefste Punkt des Körpers bleiben. Dadurch strömt das Blut aus den Beinen nicht so stark zum Herz hin. Hierbei sollte beachtet werden, dass das Bett im Ganzen in eine Schräglage kommt und

**Es kann hilfreich sein, zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen auf größere Trinkmengen zu verzichten.**



## Weißdorn kann zu einer peripheren Gefäßerweiterung



**führen und damit den  
Flüssigkeitsdruck  
auf das Herz vermindern.**

nicht alleinig das Kopfteil erhöht wird, wie dies bei einigen Lattenrosten möglich ist.

♥ **Weißdorn:** Die Einnahme von Weißdorn zum Beispiel in Form von „Crataegus 450 mg“ zur Nacht kann zu einer Gefäßerweiterung der peripheren Gefäße führen und damit den Flüssig-

keitsdruck auf das Herz vermindern.

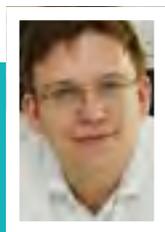
### Aderlass als naturheilkundlicher Ansatz

Naturheilkundlich kann durch Reduktion des Blutvolumens in Form von Aderlässen eine

Besserung erzielt werden. Oft wird auch eine Überladung der Eisenspeicher in der Diagnostik übersehen. Die sogenannte Eisenspeichererkrankung (sichtbar im Blut unter anderem durch einen erhöhten Ferritinwert) kann nicht nur zu Herzrhythmusstörungen führen, sondern auch die Entstehung von Diabetes begünstigen. Ebenso können Aderlässe sinnvoll sein, wenn sich Herzrhythmusstörungen nach der Menopause einstellen oder aber nachdem man zum Beispiel ein Leben lang Blut gespendet hat, aber aufgrund des Alters nun nicht mehr zur Blutspende gehen kann. Der Körper hat sich über die Jahre an den regelmäßigen Blutverlust gewöhnt und ist in der Umstellung manchmal zu träge, sodass immer noch vermehrt Blut gebildet wird, welches dann die beschriebenen Probleme auslöst.

### Vorhofflimmern mit Bedacht behandeln

Sollten Sie den Verdacht auf Vorhofflimmern haben oder sich Ihre Beschwerden über längere Zeit nicht bessern, lassen Sie sich bitte in jedem Fall untersuchen, denn Vorhofflimmern



**Fabian Hain** hat bereits seit seiner Jugend Kontakt mit der ganzheitlichen Medizin über die Praxis für ganzheitliche Kardiologie seines Onkels, Dr. Peter Hain, in Bad Nauheim bekommen. Bis zu dessen Tod fand

in regelmäßigen Hospitationen ein reger Erfahrungsaustausch statt. Mittlerweile betreibt Fabian Hain eine eigene Praxis, spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung von Herzerkrankungen. Zudem hat er in den letzten Jahren Seminare zum Thema ganzheitliche Herzmedizin gehalten.



**Ann-Christin Hain** ist ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Heilpraktikerin und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis mit Fabian Hain in Bad Nauheim.

Durch ihre langjährige klinische Erfahrung gewährleistet sie eine optimale medizinische Unterstützung der Patienten.

**Kontakt:** Naturheilpraxis Fabian Hain, Carl-Oelemann-Weg 9, 61231 Bad Nauheim, Tel.: 0 60 32 / 92 54 60  
f.hain@hain-badnauheim.de



## Lassen Sie sich auf jeden Fall untersuchen, denn Vorhofflimmern muss ernst genommen werden.

muss ernst genommen werden. In vielen Fällen können mit den beschriebenen Maßnahmen in einem mit differenzierter Diagnostik unterstützten Gesamtkonzept Beschwerden deutlich gelindert oder vollständig beseitigt werden. Eine operative Zellzerstörung im Vorhoffbereich (med.: Ablation) bei Vorhofflimmern ist hingegen bei weitem nicht der Weisheit letzter Schluss und stellt nach Lehrbuchmeinung auch lediglich die letzte Therapiemöglichkeit dar, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Daher

sollte nicht gezögert werden, sich eine Zweitmeinung einzuholen, wenn man als Patient mit Vorhofflimmern den Eindruck gewinnt, dass mit invasiven Maßnahmen, unter Umständen auch mit aufgebautem Zeitdruck schnell eine Entscheidung herbeigeführt werden soll, sofern es einem subjektiv gut geht. Wich-

tig ist in jedem Fall, dass die Blutgerinnung bei Vorhofflimmern mit Medikamenten eingestellt wird. Wenn die Schlaganfallgefahr darüber therapiert ist und keine Kreislaufprobleme durch das Vorhofflimmern entstehen, ist die Zeit für eine ausführliche Ursachenforschung und sanfte Therapie gegeben.

Anzeige

raum&amp;zeit themenheft

raum&zeit *thema*:

## Wege zu einem starken Selbst

Chaotische Veränderungen, wie wir sie im Moment wohl alle durch die Corona-Pandemie erleben, fordern uns heraus. Sie bringen oft alte Ängste und Traumata wieder zum Vorschein, zeigen uns unsere Bewältigungsstrategien und auch unsere Belastbarkeitsgrenzen. Sie bieten aber auch die Chance, unser eigentliches Wesen und Sein noch besser kennenzulernen. Hierzu möchte Sie unser neues Themenheft „Wege zu einem starken Selbst“ einladen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich noch tiefer mit sich selbst und Ihrer Bestimmung zu verbinden! Unsere Autoren geben hierfür zahlreiche gedankliche und praktische Impulse.

### Selbsterkenntnis:

Wer bin ich wirklich?

### Herzensbildung:

Wie wir lernen uns selbst und andere zu lieben,

### Mentaltechniken:

Wie ich Traumata und Blockaden transformiere

### Bewusst-Sein:

Wie ich frei und selbstbestimmt lebe



SH 20

raum&zeit *thema* ist eine 2x jährlich erscheinende Sonderheft-Edition der raum&zeit mit wechselnden Schwerpunktthemen.

Bei Einzel-Bestellung im Verlag: 9,90 € zzgl. Versandkosten 1,50 € Inland / 3,- € Ausland. Im Abonnement: 9,- € je Ausgabe (im Inland ohne zusätzliche Versandkosten).  
ehlers verlag gmbh, Gelfinger Str. 14 e, 82515 Wolfratshausen, Tel.: 08171 / 41 84 60, Fax: -66, E-Mail: [vertrieb@ehlersverlag.de](mailto:vertrieb@ehlersverlag.de), Internet: [www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)

Änderungen vorbehalten.