

## Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel

ISSN 1611-3624

Ausgabe Februar 2005

### Thema: Auswertung Fragebogen zum Newsletter im Dezember 2004

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 26. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

#### Quizfrage:

Welche Aussage ist richtig?

- a) Magnesium hilft nur dann bei Herzrhythmusstörungen, wenn auch Wadenkrämpfe auftreten.
- b) Mit drei handelsüblichen Fischölkapseln ist eine ausreichend hohe Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren bei Herzrhythmusstörungen gewährleistet.
- c) Die Gabe von drei Tabletten Tromcardin® (Kalium-Magnesium-Präparat) täglich reicht zur Behandlung von Kalium- und/oder Magnesiummangelzuständen bei Herzrhythmusstörungen meist nicht aus.
- d) Bei Herzrhythmusstörungen sollten sportliche Belastungen eher gemieden werden.

Die Antwort hierauf sowie weitere Informationen zu ventrikulären Herzrhythmusstörungen finden Sie weiter unten.

Liebe User,

im Dezember-Newsletter hatten wir Sie gebeten, einige Fragen zum Newsletter zu beantworten. Dies sollte eine Rückmeldung für uns sein, wie gut (oder auch nicht) der Newsletter bei Ihnen ankommt, wo wir uns verbessern müssen und welche Wünsche Sie haben, damit er Ihnen zukünftig von Nutzen sein kann.

Zunächst einmal wollen wir Ihnen für die rege Teilnahme danken, die eine statistisch verwertbare Aussage ermöglichte. Eine der für uns wichtigsten Fragen war, ob der Newsletter gut verständlich ist. Jeder neunte User meinte, er sei überwiegend verständlich, alle anderen waren der Meinung, er sei sogar gut verständlich. Wenig oder nicht verständlich meinte keiner.

Wir möchten Ihnen mit dem Newsletter nicht nur trockene Informationen vermitteln, er sollte auch ein wenig unterhaltsam sein. Überhaupt keinen oder wenig Unterhaltungswert attestierte weniger als jeder fünfte User. Alle übrigen meinten, er sei überwiegend oder gut unterhaltsam.

Hauptziel des Newsletters sollte aber schon die Vermittlung von Informationen für die Gesundheit sein. Hier erhöhten wir die Anforderungen an den Newsletter, indem wir sogar nach „wertvollen Informationen“ fragten. Nur 1 % sind der Meinung, er beinhalte keine oder

wenige wertvolle Informationen. Alle übrigen bescheinigen ihm hingegen überwiegend oder sehr viele wertvolle Informationen.

Fast zwei Drittel sagen, dass sie persönlich vom Newsletter profitiert haben. Dies finden wir besonders erfreulich, da wir mit jedem Newsletter natürlich nur einen kleinen Teil von Usern ansprechen, die das jeweilige Thema direkt betrifft.

Die Quizfrage soll zum Nachdenken anregen, den Lerneffekt und den Unterhaltungswert steigern. Immerhin 77 % sind für die Beibehaltung, was wir für ein recht eindeutiges Votum halten: Sie werden auch weiterhin eine Quizfrage in jedem Newsletter finden (wer das nicht mag, braucht sie ja nicht zu lesen).

Neben der Information für Sie soll der Newsletter natürlich auch ein gewisses, nicht nur uneigennütziges, Marketinginstrument für uns sein. Deshalb haben wir in der Vergangenheit auch immer wieder einmal Werbung, z. B. für die Pauschalangebote der Inneren Abteilung, hinzugefügt. Unser Ziel hätten wir verfehlt, wenn der Newsletter so viel Werbung enthielte, dass sie „nerven“ würde (wie wir das leider aus vielen Internetseiten kennen). Über 90 % der User meinen, die Werbung sei nicht zuviel, was uns sehr freut.

Das beste Ergebnis haben wir bei der Frage nach der Weiterempfehlung erzielt: 100 % aller User halten den Newsletter für weiterempfehlungswürdig. Bitte machen Sie auch eifrig davon Gebrauch und geben Sie unsere E-mail-Adresse an Freunde und Bekannte weiter, damit diese den Newsletter von uns anfordern können!

Nun zu Ihren Wünschen: Jeweils etwas die Hälfte aller User wünscht mehr Informationen aus den Bereichen Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Ernährung, Orthomolekulare Medizin und zu verschiedenen Krankheitsbildern. Keiner dieser Bereiche wurde selten, keiner von fast allen genannt. Daraus leiten wir den Wunsch ab, von allen diesen Bereichen gleichberechtigt Informationen zu erhalten. Dem werden wir weiterhin nachkommen. Bei den Krankheiten, zu denen mehr Informationen gewünscht wurden, waren einige darunter, die wir in einem der vorherigen Newsletter schon besprochen hatten (z. B. Übergewicht, Rheuma). Andere Wünsche betrafen sehr seltene Erkrankungen oder Heilverfahren, die für die meisten User von keiner großen Bedeutung wären (z. B. Crest-Syndrom oder Prana-Heilung). Andere Erkrankungen betreffen auch nicht gerade unser Fachgebiet (z. B. Mesotheliom). Manche sehr individuellen Fragen wurden geäußert, die sich besser während eines stationären Aufenthaltes in der Inneren Abteilung oder aber in meiner naturheilkundlichen Privatambulanz klären lassen. Siehe hierzu auch

<http://www.habichtswaldklinik.de/de/innere.htm>

<http://www.habichtswaldklinik.de/de/innere-download.htm>.

Viele Fragen werde ich aber als Anregung verstehen, für Sie in den nächsten Monaten (bis Jahren) dazu Newsletter zu verfassen.

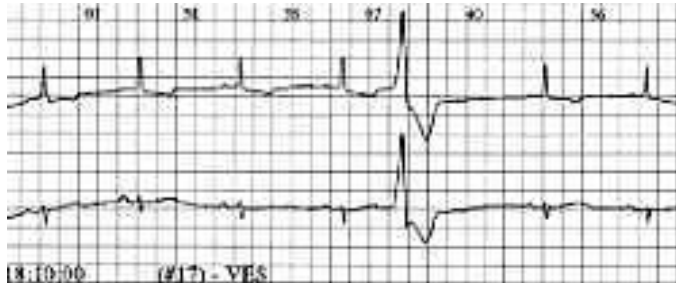
In der Anlage finden Sie die Auswertung in graphischer Form für Sie zum übersichtlichen Nachschauen (nur mit Powerpoint-Programm lesbar). Außerdem können Sie in der Anlage eine Excel-Datei öffnen, die eine Übersicht aller von uns verfassten Internetartikel enthält. Damit werden bereits viele Fragen, die in der Umfrage von Ihnen gestellt wurden, beantwortet. Zu individuellen Fragen stehe ich Ihnen – wie bereits gesagt – gern persönlich zur Verfügung.

Nochmals herzlichen Dank für die Teilnahme an der Umfrage. Wir hoffen, dass wir das hohe Niveau und die große Zufriedenheit Ihrerseits werden halten können. Für weitere Anregungen sind wir dankbar.

## **Ventrikuläre Herzrhythmusstörungen – wenn das Herz aus dem Takt gerät**

Wegen der Auswertung der Umfrage folgt diesmal ein etwas kürzerer Tipp. Heute soll es um so genannte ventrikuläre Herzrhythmusstörungen gehen. Diese entstehen nicht im Vorhof (supra-ventrikulär), sondern in der Herzkammer (Ventrikel). Handelt es sich um einzelne Herzrhythmusstörungen, sind diese in der Regel harmloser Natur. Bei fast jedem Menschen treten hin und wieder ganz vereinzelt „Herzstolperer“ auf. Diesen wird heute kein Krankheitswert mehr beigemessen, insbesondere seit man weiß, dass eine entsprechende Behandlung unter Umständen gefährlicher als die Rhythmusstörung selbst sein kann. Eine

weitere Diagnostik (z. B. Langzeit-EKG über 24 Stunden, Belastungs-EKG) sollte unbedingt veranlasst werden, wenn Sie sich durch die Herzrhythmusstörungen subjektiv belastet fühlen, Sie schon einmal ohnmächtig geworden sind oder bei einem EKG zufällig höhergradige Herzrhythmusstörungen entdeckt wurden. Der Arzt kann Ihnen dann sagen, ob es sich um harmlose (können ignoriert werden) oder behandlungsbedürftige Herzrhythmusstörungen handelt.



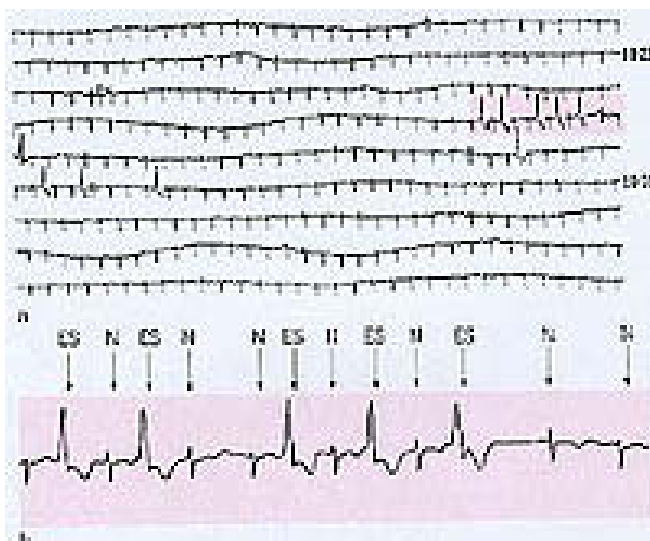
Eine ventrikuläre Extrasystole im EKG (die auffällige Zacke) – so sehen einfache Herzrhythmusstörungen aus. Der Patient bemerkt meist einen „Herzstolperer“. Solche Herzrhythmusstörungen können mitunter aber auch völlig asymptomatisch verlaufen – Sie merken nichts davon.

Einige wichtige Hinweise zur Therapie von Herzrhythmusstörungen:

- Unter Belastung auftretende Herzrhythmusstörungen sind von größerer Bedeutung als Herzrhythmusstörungen, die sich in Ruhe nachweisen lassen, unter Belastung aber verschwinden.
- Eine medikamentöse Therapie will gut überdacht sein. Sie sollte nur dann begonnen werden, wenn es sich um wirklich bedrohliche Herzrhythmusstörungen handelt oder der Patient subjektiv sehr stark darunter leidet. Jedes Antiarrhythmikum hat nämlich die Fähigkeit, Herzrhythmusstörungen zu beseitigen – aber es kann selbst auch welche auslösen. Damit sehen wir bei den Medikamenten zur Therapie von Herzrhythmusstörungen geradezu ein homöopathisches Prinzip verwirklicht: „Similia similibus curentur – Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt.“ Jedes Mittel vermag in Potenzierung (homöopathische Verdünnung) Symptome zu heilen, die es selbst verursachen kann [www.ganzheits-medizin.de/homoeopathie/](http://www.ganzheits-medizin.de/homoeopathie/). Die Frage nach einer medikamentösen Behandlung sollte in jedem Fall erst mit einem in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen erfahrenen Arzt besprochen werden – ebenso ein geplantes Absetzen oder Reduzieren dieser Medikamente.
- An naturheilkundlicher Diagnostik führe ich bei meinen Patienten mit Herzrhythmusstörungen eine Vollblutanalyse auf Magnesium und Kalium durch. Ein Mangel an einem dieser wichtigen Elektrolyte kann Herzrhythmusstörungen verursachen oder verstärken. Durch die Analyse weiß ich genau, wie viel an welchen Mineralien zugeführt werden sollte. Die Vollblutanalyse ist sehr viel präziser als die sonst übliche Serumuntersuchung. Leider führen nur wenige Ärzte diese viel exaktere Labordiagnostik bei Herzrhythmusstörungen durch.
- Versuchsweise können Sie natürlich auch ein Magnesiumpräparat ohne Vollblutanalytik (die Laborkosten betragen übrigens 2 Euro) einsetzen. Es sollte dann aber hoch genug dosiert sein. 200 bis 300 mg täglich (reines Magnesium, nicht die Verbindung!) sollten es mindestens sein. Wenn der Stuhl etwas weicher, aber noch nicht dünn wird, dann liegen Sie genau richtig. Sollten hierunter die Herzrhythmusstörungen weniger werden oder ganz verschwinden, dann war die Gabe von Magnesium richtig.
- Viele wissen um die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren bei entzündlichen Erkrankungen. Nur wenigen ist hingegen bekannt, dass diese auch bei Herzrhythmusstörungen helfen. Es ist zwar nicht bewiesen, dass die Herzrhythmusstörungen weniger

werden, die Sterblichkeit an plötzlichem Herztod kann aber um etwa ein Drittel reduziert werden (unabhängig voneinander durch unterschiedliche Studien belegt). Die tödlichen Herzrhythmusstörungen sind meist die ventrikulären Herzrhythmusstörungen (von der Herzkammer ausgehend). Den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Körper kann man seit einigen Jahren auch elegant aus dem Blut bestimmen (71 Euro Laborkosten). Aus einem umfassenden Fettsäureprofil können dann differenzierte Ernährungsempfehlungen (<http://www.ganzheits-medizin.de/fettsaeuren/>) bei Herzrhythmusstörungen (und nicht nur dort) abgeleitet werden.

- Eine Schilddrüsenüberfunktion (Testung auf TSH im Serum) sollte auf jeden Fall ausgeschlossen sein, da eine solche Herzrhythmusstörungen begünstigt.
- Leben Sie „arrhythmisch“, also wider einen natürlichen Lebensrhythmus? Essen Sie unregelmäßig? Gehen Sie mal früh, mal spät ins Bett? Auch ein solch unregelmäßiger Lebenswandel kann unter Umständen Herzrhythmusstörungen begünstigen. Etwas mehr Gleichmaß und Regelmäßigkeit können dann Wunder tun. Oder hat Sie in letzter Zeit etwas massiv aus Ihrem Rhythmus geworfen? Z. B. Umzug, Kündigung, Trennung, Heirat, Scheidung, Kinderkriegen? Auch solche Ereignisse, selbst wenn sie freudiger Natur sind, können eventuell Herzrhythmusstörungen verursachen. Versuchen Sie, sich Veränderungen in Ihrem Leben bewusst zu werden und damit umzugehen. Holen Sie sich ggf. Hilfe in Gesprächen mit Partner, Freunden, Verwandten, Seelsorger, Psychotherapeuten oder anderen Personen Ihres Vertrauens.
- Meiden Sie Genussmittel. Alkohol und Kaffee können über eine vermehrte Ausscheidung von Kalium und Magnesium Herzrhythmusstörungen Vorschub leisten. Alkohol wirkt darüber hinaus direkt arrhythmogen, verursacht also Herzrhythmusstörungen. Meiden Sie diese beiden Genussmittel für einige Wochen komplett. Werden darunter die Herzrhythmusstörungen weniger, so kann das eine wichtige Ursache für die Herzrhythmusstörungen gewesen sein. Verzehren Sie diese Genussmittel dann nur gelegentlich (nicht täglich!) und beobachten Sie, ob sie wieder zunehmen.
- In allen Zweifelsfällen (oder wenn eine Bewusstlosigkeit durch Herzrhythmusstörungen aufgetreten ist) sollten Sie einen Arzt/Kardiologen zur weiteren Diagnostik aufsuchen. Manchmal ist die Behandlung von Herzrhythmusstörungen mit bestimmten Medikamenten oder Geräten (automatischer Defibrillator bei lebensgefährlichen Herzrhythmusstörungen) nicht zu umgehen. Die hier angegebenen Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Herzrhythmusstörungen sind aber in keinem Fall falsch und ergänzen sich gut mit allen schulmedizinischen Maßnahmen.



So sehen Herzrhythmusstörungen im Langzeit-EKG über 24 Stunden aus. Man erkennt mehrere EKG-Zacken, die anders als die übrigen aussehen, nämlich ventrikuläre Herzrhythmusstörungen.

Im nächsten Newsletter werden wir eine besondere, relativ häufige Form von Herzrhythmusstörungen besprechen, nämlich die supraventrikuläre Tachykardie, die sich häufig als anfallsweises Herzrasen äußert. Sollten Sie weitere Fragen zu ventrikulären oder anderen Herzrhythmusstörungen haben oder keinen Arzt in Ihrer Nähe finden, der die oben erwähnte Labordiagnostik durchführt, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung. Viel Erfolg in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen und alles Gute für Ihre Gesundheit!

Ihr

Dr. Volker Schmiedel

#### **Auflösung der Quizfrage:**

- a) Falsch! Wadenkrämpfe sind zwar ein ziemlich sicheres Zeichen für Magnesiummangel, aber nicht beweisend. Die Abwesenheit von Wadenkrämpfen beweist auch keine Abwesenheit eines Magnesiummangels. Magnesium kann sogar dann unter Umständen bei Herzrhythmusstörungen helfen, wenn gar kein Magnesiummangel vorliegt. Es werden dann die Herzrhythmus stabilisierenden Wirkungen hoher Magnesiumdosen ausgenutzt.
- b) Falsch! Handelsübliche Kapseln enthalten 500 mg Fischöl. Da Fischöl zu einem Drittel aus Omega-3-Fettsäuren besteht, enthalten drei Kapseln gerade einmal 500 mg. Nennenswerte Wirkungen bestehen aber erst ab einem Gramm (siehe auch [www.ganzheits-medizin.de/fettsaeuren/](http://www.ganzheits-medizin.de/fettsaeuren/)).
- c) Richtig! Ich möchte an dieser Stelle keine Anti-Werbung gegen Tromcardin machen. Im Gegenteil – es ist ein gutes Kombinationspräparat mit Kalium und Magnesium in gut resorbierbaren Verbindungen. Leider ist es nicht sehr hoch dosiert. Um allein die empfohlene Zufuhr an Magnesium zu gewährleisten, müssten Sie täglich etwa 30 Tabletten einnehmen! Beim Kalium wären es sogar 50! Gerade Kardiologen verschreiben dieses Präparat sehr häufig, verstehen in der Regel aber leider nicht viel von den erforderlichen Dosierungen. Bei leichten Mangelzuständen von Kalium und/oder Magnesium kann dieses Präparat in einer Dosierung von 3x2 täglich ausreichend sein, sonst greife ich lieber zu höher dosierten Einzelpräparaten.
- d) Falsch! Auch bei Herzrhythmusstörungen dürfen Sie sich körperlich betätigen. Sie sollten aber vorher mit Ihrem Arzt/Kardiologen abklären, bis zu welcher Belastung das bei Ihnen sinnvoll ist. Viele Rhythmusstörungen werden unter Belastung sogar weniger. In einigen Fällen nehmen Herzrhythmusstörungen (durch Langzeit-EKG oder Belastungs-EKG im Einzelfall zu belegen) auch einmal zu oder werden höhergradig. Dann sind sportliche Belastungen – zumindest ab der Belastung, bei der die Herzrhythmusstörungen deutlich mehr oder bedrohlich werden – tatsächlich eher zu meiden.

#### **Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat März 2005:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

03.03.2005 „Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“

10.03.2005 „Kampf dem Killer Nr. 1 – Herzinfarkt und Schlaganfall – was Ihnen Ihr Kardiologe bisher verschwiegen hat“

24.03.2005 „Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“

31.03.2005 „Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“

Freitag 11.00-11.30 Uhr im „Landgraf-Karl-Saal“

04.03.2005 „Natürlich frei von Verstopfung“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

11.03.2005 „Wie atme ich richtig? Vortrag mit praktischen Übungen“

Referentin: Frau Marlene Ditz

18.03.2005 „Stress und Stressbewältigung“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: [innere@habichtswaldklinik.de](mailto:innere@habichtswaldklinik.de)

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

<http://habichtswaldklinik.de/naturheilkunde/archiv.htm>