

Ausgabe April 2005

Thema: Paroxysmale supraventrikuläre Tachykardie – anfallsweises Herzrasen

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

hier erscheint nun der 28. 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 für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den 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 nicht richtig?

- a) Magnesium ist das Zentralatom des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff)
- b) Kaffeekonsum erhöht die Magnesiumausscheidung über die Niere
- c) Grüne Pflanzen (z.B. Gemüse, Salat) sind besonders magnesiumreich
- d) Mineralreiche Mineralwässer decken einen substantiellen Teil des täglichen Magnesiumbedarfes

Nicht wenige Menschen berichten über ein gelegentlich, aber immer wieder auftretendes Herzrasen, welches oft unabhängig von körperlicher Anstrengung oder seelischen Belastungen auftritt. Auch hierbei handelt es sich um eine Form von Herzrhythmusstörungen.

Es sollte zunächst herausgefunden werden, um welche Art von Herzrhythmusstörung es sich dabei handelt. Die genaue Diagnose kann ein Ruhe-Elektrokardiogramm (EKG) erbringen, das aber im Ereignisfall nicht immer zur Hand ist. Meist dauert ein solches Herzrasen nur einige Minuten, so dass es oft schon wieder vorbei ist, wenn der Notarzt eintrifft. Tritt es sehr häufig auf, wird der sorgfältig arbeitende Hausarzt ein Langzeit-EKG über 24 Stunden veranlassen (nicht selten kommt es aber gerade dann nicht zu dem zu erforschenden Herzrasen). Durch einfache Untersuchungen können Sie aber selbst der möglichen Rhythmusstörung ein wenig auf die Spur kommen und dem Arzt wertvolle Informationen für das weitere Vorgehen geben.

Messen Sie bitte Ihren eigenen Puls. Sie können dies leicht tun, indem Sie mit Mittel- und Zeigefinger einer Hand den Puls der anderen Hand aufsuchen. Sie finden diesen am besten an der Daumenseite knapp ellenbogenwärts vom Handgelenk. Wichtig ist dabei, nicht zu fest und nicht zu locker zu drücken. Probieren Sie einfach aus, wie Sie den Puls am besten ertasten. An der Halsseite knapp oberhalb des Schlüsselbeins kann der Puls der Halsschlagader gefunden werden. Einige Zentimeter unterhalb der linken Brustwarze finden Sie den Herzspitzenstoß. Manche Menschen können ihren Puls am Hals oder am Herzen besser als an der Hand finden. Wenn Sie den Puls gut tasten können, zählen Sie bitte mit Hilfe einer Uhr mit Sekundenzeiger, wie viele Schläge in 15 Sekunden auftreten. Diese Zahl mit vier malgenommen, ergibt die Herzfrequenz pro Minute (Beispiel: 21 Schläge in 15

Sekunden mal vier ergibt 84 Schläge in der Minute; Sie können natürlich auch eine Minute lang zählen).

Achten Sie bitte beim Pulszählen bereits darauf, ob die Schläge völlig gleichmäßig (rhythmisch) erfolgen, ob Sie einzelne „Aussetzer“ oder „Stolperer“ finden (meist handelt es sich dabei um sogenannte Extrasystolen, also Extraschläge, siehe www.1-herz-rhythmusstoerungen.de) oder ob der Puls unregelmäßig durcheinander geht (arrhythmisch).

Normal ist ein völlig regelmäßiger Puls mit einer Frequenz zwischen 60 und 80 pro Minute (in Ruhe), bei Belastung darf der Puls ansteigen, teilweise weit über 100. Eine Pulsfrequenz von 80-100 pro Minute bezeichnet man als leicht beschleunigt, einen Puls von über 100 als deutlich erhöht (tachykard). Ganz vereinzelt „Aussetzer“ oder „Stolperer“ sind normal und können auch beim Gesunden auftreten. Mehrere Extrasystolen pro Minute oder mehr als eine in 15 Sekunden sind aber schon recht häufig.

Welche Störung bei Ihrem Herzrasen zugrunde liegt, kann allein mit der Pulsmessung nicht sicher beantwortet, aber zumindest eingegrenzt werden. Messen Sie bei Ihrem Herzrasen einen Puls zwischen 60 und 80 (oder leicht darüber) und ist dieser Puls ganz regelmäßig, so liegt keine Rhythmusstörung und schon gar kein „Herzrasen“ vor. Möglicher Weise empfinden Sie das Herzklopfen aber intensiver, so dass es Ihnen wie Herzrasen vorkommt. Das Pulsmessen kann Sie dann von der Ungefährlichkeit der vorliegenden („nur subjektiven“) Störung überzeugen.

Kommt es allerdings öfter zu einem solchen intensiven und als Herzrasen empfundenen Herzklopfen, so liegt ein Verdacht auf sogenannte „funktionelle Herzbeschwerden“ vor. Dabei liegt keine organische Störung vor, man hat also nicht etwas am, sondern auf dem Herzen. Mit welchen Problemen und Konflikten werden Sie nicht so gut fertig, dass Ihr Herz es Ihnen auf diese Weise mitteilen muss? Ursachenforschung und in schweren Fällen sogar eine psychotherapeutische Unterstützung können hier Abhilfe schaffen. Auch pflanzliche Beruhigungsmittel können symptomatisch hilfreich sein.

Verspüren Sie zahlreiche Aussetzer oder Herzstolperer, so sind ventrikuläre (aus der Herzkammer kommende Extraschläge) oder supraventrikuläre (aus den Herzvorhöfen kommende Extraschläge) Rhythmusstörungen wahrscheinlich. Hier sollte ein Langzeit-EKG (Aufzeichnen aller Herzaktionen über 24 Stunden) darüber Aufschluss geben, welche Rhythmusstörung vorliegt und ob diese harmlos oder möglicher Weise hochgradig ist.

Bemerken Sie hingegen, dass der Puls völlig unregelmäßig ist (Verwechslungen mit einem Puls mit vielen Aussetzern sind hier möglich), so handelt es sich wahrscheinlich um eine absolute Arrhythmie. Diese Rhythmusstörung sollte unbedingt von einem darin erfahrenen Arzt weiter abgeklärt und adäquat behandelt werden.

Liegt der Puls über 100 pro Minute und ist ganz regelmäßig, so besteht meist eine Rhythmusstörung, die auf einen schnellen, aber normalen Rhythmus (Sinusrhythmus) zurückzuführen ist, der unter anderem durch Aufregung, körperliche Belastung, aber auch durch hormonelle Störungen wie etwa eine Überfunktion der Schilddrüse ausgelöst werden kann. Es kann dann aber auch eine ventrikuläre Tachykardie vorliegen, wobei es sich um eine Aneinanderreihung vieler Extraschläge aus der Herzkammer handelt. Dies ist eine hochgradige, mitunter recht gefährliche Rhythmusstörung, da sie manchmal auch in das lebensgefährliche Kammerflimmern übergehen kann. Diese Störung bedarf unbedingt einer medizinischen, meist medikamentösen, gelegentlich aber auch einer elektrischen Behandlung (wegen der Komplexität der Ursachen und der Therapie soll dies hier nicht weiter ausgeführt werden).

Die häufigste Ursache von anfallsweisem Herzrasen mit beschleunigtem, aber regelmäßigem Puls sind supraventrikuläre Tachykardien (oder kurze SVT), die ihren Ursprung in den Vorhöfen haben und meist nicht gefährlich sind (außer wenn sie eine sehr hohe Frequenz haben, über lange Zeit anhalten und der Herzmuskel bereits geschwächt ist, siehe www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/herzinsuffizienz/). Handelt es sich um immer wiederkehrende Ereignisse, so spricht der Kardiologe (Facharzt für Herzkrankheiten) auch von paroxysmalen supraventrikulären Tachykardien.

Diese Rhythmusstörung kann mit Medikamenten, nicht selten aber auch mit einer einfachen Maßnahme erfolgreich behandelt werden. Ob ein schneller, aber normaler Sinusrhythmus, eine gefährliche ventrikuläre Tachykardie oder eine meist harmlose, aber lästige supraventrikuläre Tachykardie vorliegt, kann sicher nur mit einem EKG entschieden werden.

Möglicherweise werden diese Rhythmusstörungen durch Kalium- und/oder Magnesiummangel begünstigt (zur Diagnostik siehe auch www.1-herz-rhythmusstoerungen.de). Es soll hier nun ein „Rezept“ dargestellt werden, welches gleichzeitig eine diagnostische Maßnahme und eine häufig erfolgreiche Therapie ist (wenn es wirkt, handelt es sich nämlich wahrscheinlich um eine supraventrikuläre Tachykardie).

Es geht bei dieser Maßnahme, dem sogenannten „Valsalva-Manöver“, darum, bestimmte Druckrezeptoren in den Halsgefäßen zu reizen. Dadurch kann es über den Vagusnerven, einen Teil des unwillkürlichen Nervensystems, zu einer Beendigung der Rhythmusstörung kommen. Sie können die besagten Druckrezeptoren im Hals reizen, indem Sie einatmen, die Luft anhalten und pressen (wie beim Stuhlgang). Eine weitere Möglichkeit besteht darin, ein Glas kaltes, möglichst mit Eiswürfeln gekühltes Sprudelwasser rasch (am besten „auf ex“) zu trinken. Auch hier wird der Vagusnerv gereizt. Reflektorisch kommt es zu einer Verlangsamung des Herzschlages, die supraventrikuläre Tachykardie kann durchbrochen werden. Wenn eines dieser beiden Manöver erfolgreich ist und auch bei wiederholten Anfällen wirkt, dann ist die Diagnose „Supraventrikuläre Tachykardie“ sehr wahrscheinlich. Gleichzeitig haben Sie damit eine sehr preiswerte, effektive und nebenwirkungsarme Therapieoption in der Hand.

Tritt das Herzrasen recht häufig auf, so sollte auch prophylaktisch etwas getan werden. Die einfachste Therapie (ggf. nach Messung im Vollblut) ist die Gabe von Magnesium. Dazu sollten Sie abends etwa 300 mg Magnesium (wichtig: die 300 mg sind der reine Magnesiumanteil, nicht die Magnesiumverbindung!) einnehmen. Sollte der Stuhl hierunter deutlich dünner werden, sollten Sie die Dosis halbieren. Bleibt der Stuhl von der Konsistenz unverändert, kann die Dosis stufenweise alle paar Tage um etwa 100 mg gesteigert werden, bis der Stuhl dünner wird. Dann sollten Sie eine Dosisstufe zurückgehen und diese Menge über einige Monate einnehmen. Beobachten Sie, ob hierunter die Rhythmusstörungen in Häufigkeit, Dauer und Intensität nachlassen. Bei fortgeschrittener Nierenschwäche oder bei anderen speziellen Herzrhythmusstörungen (höhergradigen AV- oder SA-Blockierungen) sollten Sie Magnesium nicht ohne die Erlaubnis Ihres Arztes einnehmen.

Falls auch dies nicht hilft (meistens ist Magnesium ein sehr probates Mittel) und die Rhythmusstörungen wirklich lästig sind, ist auch an die vorbeugende Einnahme eines konventionellen Mittels zur Behandlung der Rhythmusstörungen zu denken. Das erste Mittel der Wahl ist dann – besonders wenn das Herzrasen bei Aufregung oder Stress gehäuft auftritt – ein Betablocker (siehe auch www.1-medikamente.de/beta-blocker/). Dieser ist aber weit seltener erforderlich als er verschrieben wird. Von Zeit zu Zeit kann auch immer wieder ein Auslassversuch nach ärztlicher Rücksprache unternommen werden.

Dieser Artikel wird mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Naturarzt“ www.naturarzt-access.de abgedruckt.

Viel Erfolg und von Herzen alles Gute

Dr. Volker Schmiedel
Naturheilverfahren
Chefarzt der Inneren Abteilung
Experte in biologischer Medizin
(Universität Mailand)

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Auflösung der Quizfrage:

- a) Falsch! Das Zentralatom des Hämoglobins ist das Eisen.
- b) Richtig! Reichlicher Kaffeekonsum (gilt auch für andere koffeinhaltige Getränke) kann tatsächlich zu einer gewissen Magnesiumverarmung führen (Alkohol übrigens auch).
- c) Richtig! Magnesium ist nämlich das Zentralatom des Chlorophylls aus den grünen Pflanzen.
- d) 1 Liter eines magnesiumreichen Mineralwassers (mehr als 100 mg/l) deckt bereits ein Viertel bis ein Drittel des täglichen Magnesiumbedarfes. Im Gegensatz zu immer wieder geäußerten Behauptungen wird auch das anorganische Magnesium aus Mineralwasser aufgenommen (besonders wenn es nüchtern getrunken wird).

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Mai 2005:

- Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“
- 06.05.2005 *„Stress und Stressbewältigung“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
 - 13.05.2005 *„Wie atme ich richtig? – Vortrag mit praktischen Übungen“*
Referentin: Frau Marlene Ditz
 - 20.05.2005 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
 - 27.05.2005 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

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-Verbandes.)

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

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

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