

Was Sie über Herzrhythmusstörungen wissen sollten.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

die Schilderung Ihrer Symptome und die Ergebnisse des durchgeführten LZ-EKG's (Elektrokardiogramm über 24 h) haben bestätigt, dass Sie Herzrhythmusstörungen haben.

Was sind Herzrhythmusstörungen und wie können sie entstehen?

Wenn Sie manchmal spüren, dass Ihr Herz unregelmäßig schlägt oder „stolpert“, bedeutet dies nicht automatisch, dass Sie sich Sorgen machen müssen.

Kommt es zu einem unregelmäßigen Herzschlag, dem Herzstolpern, oder zu Extraschlägen zwischen den normalen Herzschlägen so ist das meistens harmlos und geht von alleine wieder weg. Häufig ist der Grund ein zu hoher Kaffee-, Alkohol- oder Colagenuss. Liegt diesem Herzstolpern aber eine Erkrankung des Herzens oder anderer Organe, wie z. B. der Schilddrüse zugrunde, so muss diese Erkrankung behandelt werden. Auch bei einer möglichen Überdosierung von bestimmten Herzmedikamenten, z.B. den Digitalispräparaten, kann es manchmal zu Herzstolpern kommen.

Was bedeutet „Herzrhythmus“?

Das Herz arbeitet nur dann, wenn es ständig Impulse erhält. An der Innenwand des rechten Herzvorhofs sitzt ein kleiner Knoten, der sogenannte Sinusknoten. Von ihm aus werden elektrische Impulse über spezielle Leitungsbahnen in beide Herzkammern ausgebreitet, die das Herz zu einer Kontraktion veranlassen. Diese Herzkontraktionen nennt man auch Herzschläge. Bei jedem dieser Herzschläge zieht sich also der Herzmuskel zusammen und pumpt Blut in den Körperkreislauf. Den Herzschlag kann man als sogenannten Puls am Handgelenk fühlen.

Normalerweise schlägt Ihr Herz 60 bis 80 Mal in der Minute. Diese Herzfrequenz ist jedoch von vielen Faktoren abhängig: übermäßiger Alkohol- und/oder Kaffeegenuss lassen das Herz schneller schlagen, ebenso Fieber und seelische Faktoren wie Freude und Schmerz. Dauernde Anspannungen (Stress) können ebenfalls zu einem erhöhten Herzschlag führen. Ganz normal ist ein schnellerer Herzschlag bei einer sportlichen Betätigung.

Welche Herzrhythmusstörungen gibt es?

Schlägt Ihr Herz über längere Zeit über 90-100 Schläge pro Minute, so ist das eine Beschleunigung des Herzrhythmus (Tachykardie), was auch oft als Herzjagen bezeichnet wird.

Bei Schlägen von weniger als 50 pro Minute, spricht man von Verlangsamung des Herzrhythmus (Bradykardie). Extrem verlangsamte Herzschläge unter 40/min treten ein, wenn die Impulsausbreitung im Herzen nicht mehr richtig funktioniert. Es kommt zu Benommenheit, Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen und im Extremfall zu kurzer Bewusstlosigkeit.



Wann müssen Herzrhythmusstörungen behandelt werden?

Bei Herzrhythmusstörungen, die als Folge von Erkrankungen anderer Organe oder des Herzens selbst entstehen, sollten an erster Stelle diese Grundkrankheiten behandelt werden. Die Rhythmusstörungen bessern sich dann meistens ebenfalls.

Es gibt jedoch einige schwerwiegende Erkrankungen des Herzens, z. B. Herzmuskelentzündung und Herzschwäche, bei denen der Impulsgeber für den regelmäßigen Herzschlag, der so genannte Sinusknoten und/oder die Impulsausbreitung über die Leitungsbahnen zu den Herzmuskeln gestört ist. Diese müssen sofort behandelt werden, da sonst eine ausreichende Durchblutung der lebenswichtigen Organe, Gehirn, Herz, Leber und Nieren, nicht mehr gewährleistet ist.

Eine medikamentöse Behandlung zur Regulierung des Herzschlages ist notwendig:

- Bei symptomatischem Herzjagen. Dieses kann ganz plötzlich unabhängig von körperlicher Belastung auftreten, kann nur einige Sekunden, aber auch mehrere Minuten bis zu Stunden dauern und endet meist wieder schlagartig. Dabei hat man das Gefühl, als ob das Herz rasend schlägt. Der Blutdruck fällt meistens ab und man fühlt sich schwindelig, schwach, beengt und hat Angst.
- Bei symptomatischen Bradykardien (z.B. AV-Block II-III°). Hier ist häufig dann die Implantation eines Herzschrittmachers notwendig.

Was können Sie selbst zur Vermeidung von Herzrhythmusstörungen tun?

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

wann immer Sie das Gefühl haben, dass Ihr Herz unregelmäßig schlägt oder „stolpert“, lassen Sie dies möglichst schnell bei Ihrem Arzt untersuchen.

Falls eine Erkrankung am Herzen ausgeschlossen werden kann, sollten Sie die möglichen Ursachen für die Unregelmäßigkeit Ihres Herzschlages wissen. Denn nur dann können Sie sich in Ihren Lebensgewohnheiten danach richten.

Getränke

Wenn Sie gerne viel Kaffee, Cola oder Alkohol trinken, so sollten Sie dies reduzieren.

Rauchen

Falls Sie rauchen, sollten Sie dies aufgeben.

Stress

Gönnen Sie sich Entspannungspausen und vermeiden Sie starken Stress.

Bewegungsmangel

Bewegen Sie sich mehr, besonders an der frischen Luft. Bzgl. Art und Umfang der für Sie geeigneten Bewegung sprechen Sie mich bitte an.

Psyche

Bei starken seelischen Belastungen suchen Sie die Hilfe eines Arztes oder Psychologen.

Wie kann ich Ihre Herzrhythmusstörungen behandeln?



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

sollten Sie häufiger unter Herzjagen oder Herzstolpern leiden oder spüren, dass Ihr Herz sehr langsam schlägt, müssen wir, bevor wir eine Behandlung beginnen können, erst die Ursache herausfinden.

Sind die Herzrhythmusstörungen durch bestimmte Gewohnheiten oder Tätigkeiten bedingt oder leiden Sie unter außergewöhnlichen körperlichen und seelischen Belastungen, so können wir gemeinsam die geeigneten Trainings- oder Therapiemöglichkeiten besprechen, die Ihren Herzrhythmus wieder normalisieren.

Bei Herzrhythmusstörungen, die aufgrund von Erkrankungen am Herzen entstehen, gibt es eine Reihe von Medikamenten, sogen. Antiarrhythmika, die den Herzrhythmus wieder normalisieren können.

Es gibt heute 4 Klassen von Antiarrhythmika, die auf unterschiedlichen Wirkmechanismen beruhen.

Klasse-I-Antiarrhythmika

umfasst die Wirkstoffe, die eine spezifische Hemmwirkung auf den raschen Natriumeinstrom in die Herzmuskelzellen ausüben. Dadurch verlangsamt sich der Herzschlag.

Klasse-II-Antiarrhythmika

sind die sogen. Betablocker. Diese verzögern oder unterbrechen die Nervenimpulse, die das Herz übermäßig antreiben.

Klasse-III-Antiarrhythmika

sind Substanzen, die den Kalium-Ausstrom aus den Herzmuskelzellen kontrollieren und hemmen. Dadurch wird die Erregungsleitung bzw. ein zu schneller Herzschlag verlangsamt.

Klasse-IV-Antiarrhythmika

umfasst die sogen. Kalziumantagonisten. Diese Präparate unterdrücken die übermäßige Zufuhr des „Herzantreibers“ Kalzium in die Herzmuskelzellen und schonen so den Pumpmuskel des Herzens.

(Klasse V)

sind die aus der Pflanze „Fingerhut“ gewonnenen Digitalispräparate, die eine herzstärkende und zugleich herzberuhigende Wirkung haben.

Bei der Behandlung mit Antiarrhythmika ist es wichtig, dass Sie diese regelmäßig und zu festen Tageszeiten einnehmen und bei Auftreten von Nebenwirkungen unverzüglich in die Praxis kommen. Diese Nebenwirkungen können sein: Schweißausbruch, Magenbeschwerden, Schlafstörungen oder Zunahme der Rhythmusstörungen. Durch die Reduktion der Dosis oder durch Auswahl eines anderen Präparates werden wir das für Sie am besten geeignete und verträglichste Medikament finden.

Sollten Sie häufig einen extrem langsamen Puls tasten und das Gefühl haben, dass Herzschläge ausfallen, könnte es sein, dass bei Ihnen ein Herzschrittmacher operativ eingesetzt werden muss.

Diese Entscheidung setzt aber eine umfangreiche Voruntersuchung voraus.

