

Herzrhythmusstörungen durch Stress

Mit Kalium und Magnesium das Herz in Takt bringen

23. September 2024 – Stress ist allgegenwärtig, sei es im Beruf, im Privatleben oder durch die Erwartungen, die wir an uns selbst stellen. Während die psychischen Folgen oft im Vordergrund stehen, wird die Bedeutung, die chronischer Stress für die Herzgesundheit hat, häufig unterschätzt. Anhaltender Stress beschleunigt nicht nur die Alterung des Herz-Kreislauf-Systems.¹ Er kann auch zu vitaler Erschöpfung führen, die das Risiko von Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern erhöht.² Neben einer effektiven Stressbewältigung kann die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen wie Kalium und Magnesium, die in Tromcardin[®] complex enthalten sind, den kardialen Stoffwechsel unterstützen und das Herz im Takt halten.

Vitale Erschöpfung, charakterisiert durch extreme körperliche und emotionale Ermüdung, wird mit Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern in Verbindung gebracht. Menschen, die unter chronischem Stress und daraus resultierenden Erschöpfungszuständen leiden, haben ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken.² Um dieser Gefahr vorzubeugen, ist eine effektive Stressreduktion von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus können Betroffene ihre Herzgesundheit aktiv unterstützen, indem sie auf eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Elektrolyten achten. Insbesondere Kalium und Magnesium sind für einen stabilen Sinusrhythmus der Myozyten unverzichtbar.³

Imbalancen im Kalium-/Magnesium-Haushalt begünstigen Herzrhythmusstörungen

Beide Elektrolyte spielen eine zentrale Rolle für die Herzgesundheit: Kalium ist entscheidend für die Funktion der Herz- und Muskelkontraktion sowie für die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Magnesium agiert als essenzieller Co-Faktor der Natrium-Kalium-Pumpe (Na⁺/K⁺-ATPase) und ist unerlässlich für die Aufrechterhaltung des Kalium-Gradienten zwischen intra- und extrazellulären Räumen. Die Kombination von Kalium und Magnesium fördert die Entspannung der Gefäße: Kalium verringert die Erregbarkeit der glatten Gefäßmuskulatur, während Magnesium durch seine Funktion als natürlicher Kalziumantagonist die Kontraktion der Gefäße hemmt. Das trägt zur Stabilisierung des Blutdrucks bei und fördert so einen regelmäßigen Herzrhythmus.

Kalium- und magnesiumreiche Ernährung wird häufig vernachlässigt

Bei bestimmten Gruppen, wie älteren Menschen mit Resorptionsstörungen, Sportlern und Diabetikern kann es zu einer Elektrolytimbalance kommen. Auch Patienten* unter Langzeittherapie mit Protonenpumpeninhibitoren oder Diuretika sowie Menschen, die unter chronischem Stress stehen, sind besonders gefährdet. Die erhöhte Cortisolausschüttung führt zu einer verstärkten Elektrolytausscheidung und damit zu einem Ungleichgewicht der Elektrolyte.

Bei einer Elektrolytimbalance reicht eine kalium- und magnesiumreiche Ernährung, wie sie zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen wird, oft nicht aus.^{4,5} Eine gezielte Supplementierung dieser Elektrolyte ist für einen stabilen Herzrhythmus und ein gesundes Herz unerlässlich. Neben Kalium und Magnesium spielen auch andere Mikronährstoffe eine wichtige Rolle.

Tromcardin[®] complex: Unterstützung für ein gesundes Herz seit 60 Jahren

Tromcardin[®] complex versorgt den Körper mit diesen essenziellen Mikronährstoffen – und das seit über 60 Jahren. Es enthält neben Kalium und Magnesium auch Vitamin B12 und Folsäure, die die Blutgefäße schützen und notwendig für die Blutbildung sind. Niacin (Vitamin B3) und Coenzym Q10 versorgen das Herz mit der nötigen Energie.

Die bilanzierte Diät ist budgetneutral auf grünem Rezept verordnungsfähig und auch zur Dauereinnahme geeignet. Sie ist gut verträglich und die orale Gabe von Kalium ist für nierengesunde Patienten unbedenklich, da überschüssiges Kalium renal ausgeschieden wird. Tromcardin[®] complex, eine sichere und zuverlässige Basisempfehlung für Patienten mit Herzrhythmusstörungen, ist lactose- und glutenfrei, vegan und laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen. Die empfohlene Einnahme beträgt 2 x 2 Tabletten täglich.

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Literatur

1. Deutsche Herzstiftung. Stress im Job: Wie ein Burnout Herz und Seele belastet. <https://herzstiftung.de/ihreherzgesundheit/gesund-bleiben/psyche-und-stress/burnout-job>, letzter Zugriff am 13.08.2024
2. Garg P et al. Associations of anger, vital exhaustion, anti-depressant use, and poor social ties with incident atrial fibrillation: The Atherosclerosis Risk in Communities Study. European Journal of Preventive Cardiology. 2021. 28(6):633–640. DOI: <https://doi.org/10.1177/2047487319897163>
3. Ärzte Zeitung. Elektrolyte und ihre Funktion im kardialen Stoffwechsel. 2023. <https://www.aerztezeitung.de/Kooperationen/Elektrolyte-und-ihre-Funktion-im-kardialen-Stoffwechsel-439780.html>, letzter Zugriff am 13.08.2024
4. Appel L et al. A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. N Engl J Med. 1997. 336:1117-1124. DOI: 10.1056/NEJM199704173361601
5. Estruch R et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med. 2018. 378:e34. DOI: 10.1056/NEJMoa180038

Quelle

Pressemitteilung Tromcardin® // Herzrhythmusstörungen durch Stress: Mit Kalium und Magnesium das Herz in Takt bringen – Herausgeber: Trommsdorff - Alsdorf, 16. September 2024

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++