

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/81370/1674846/neue-website-zur-vorbeugung-und-behandlung-nervoeser-herzbeschwerden-www-herzgesunde-lebensweise-de> abgerufen werden.



# Herzgesunde Lebensweise

Neue Website zur Vorbeugung und Behandlung nervöser Herzbeschwerden:  
[www.herzgesunde-lebensweise.de](http://www.herzgesunde-lebensweise.de)

02.09.2010 - 09:30 Uhr, Herzgesunde Lebensweise / Nervöse Herzbeschwerden

Eschborn (ots) - Zwei Ärzte beraten per E-Mail und telefonisch

Wenn es in der Herzgegend sticht und schmerzt, dann befürchten Betroffene oft die ersten Vorboten eines Herzinfarkts. Doch bei etwa 30 Prozent aller herzbezogenen Beschwerden können Ärzte keine körperlichen Ursachen feststellen. Werden die Betroffenen dann noch mit der Diagnose "Sie haben nichts" unverstanden und unbehandelt nach Hause geschickt, verschlimmert das deren Zustand weiter - denn sie "haben was": und zwar "nervöse Herzbeschwerden". Diese Herzprobleme entstehen also nicht, weil das Herz geschädigt ist, sondern die Ursachen von Herzrasen, Stechen und Schmerzen liegen im Lebensstil und in der Psyche der Betroffenen. Meist ist der Hauptgrund nervöser Herzbeschwerden eine dauerhaft hohe Stressbelastung. Die richtigen Ratschläge, was Betroffene an ihrem Lebensstil ändern können, bietet die neue Website [www.herzgesunde-lebensweise.de](http://www.herzgesunde-lebensweise.de). Hier erfahren die Besucher auch das Wichtigste über Symptome, Vorbeugung und Behandlung von nervösen Herzbeschwerden. Individuelle Fragen beantworten zwei Ärzte sowohl per E-Mail ([experten@herzgesunde-lebensweise.de](mailto:experten@herzgesunde-lebensweise.de)) als auch in der wöchentlichen Telefonsprechstunde jeden Mittwoch von 12.30h bis 13.30h unter der kostenfreien Nummer 0800/3638362. Darüber hinaus bietet die Website eine Auswahl an Kliniken, die auf "Herz & Psyche" spezialisiert sind.

Nervöse Herzbeschwerden sind weit verbreitet und können von den Betroffenen nicht von schwerwiegenden körperlichen Herzproblemen unterschieden werden. Daher sollte bei Herzschmerzen oder -stechen stets ein Arzt aufgesucht werden. Findet der Arzt keine organischen, also körperlichen Ursachen, dann sind die Gründe in der Regel psychischer und "gestresster" Natur. Auch wenn diese nervösen Herzbeschwerden oftmals den Vorboten eines echten Herzinfarkts ähneln - die schwerwiegenden Folgen eines Herzinfarkts treten nicht auf. Nichtsdestotrotz erleben die oft unter starker Belastung stehenden Betroffenen den Schmerz und das Stechen hautnah. Durch die stets präsente Angst vor diesen Symptomen kommt es daher häufig zur massiven Einschränkung der Lebensqualität. Daher sollten Menschen mit nervösen Herzbeschwerden besonders auf eine herzgesunde Lebensweise achten, die das Auftreten dieser Herzbeschwerden minimiert.

Stress reduzieren, Gespräch suchen, Symptome behandeln! Hilfreiche Empfehlungen zur Vorbeugung nervöser Herzbeschwerden bietet die neue Website [www.herzgesunde-lebensweise.de](http://www.herzgesunde-lebensweise.de). Dabei steht die "Stressreduktion" im Fokus - denn die Hauptursache nervöser Herzprobleme ist starke Belastung und andauernder Stress. Interessierte Besucher erhalten darüber hinaus Ernährungs- und Bewegungsratschläge, die gezielt das individuelle Wohlbefinden steigern können. Auf standardisierte "Ratschläge von der Stange" hingegen wurde bewusst verzichtet. Auf dem neuen Portal werden weiterhin die Beschwerden, Ursachen und die ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten nervöser Herzbeschwerden leicht und verständlich dargestellt. Die Basis dieser ganzheitlichen Therapie bildet idealerweise das Gespräch mit einem Psychologen. So können im gemeinsamen Dialog die Ursachen und Auslöser ("Trigger") der Herzbeschwerden herausgefunden werden. Auch zur akuten Eigenbehandlung von Herzstechen oder -schmerzen bietet die Website Hilfe: schnelle Linderung der Beschwerden verspricht die "Segmenttherapie", eine Art schmerzlose Akupunktur, die durch einfaches Einreiben einer

"Herzsalbe" direkt auf das Herz und die umgebenden Areale wirkt. Eine dauerhafte Anwendung der Herzsalbe kann darüber hinaus wiederholt auftretendes Herzrasen & Co. in seiner Intensität abmildern.

Herzspezialisten geben Auskunft via Telefon und E-Mail. Wer individuelle Fragen hat, der kann diese dem "herzgesunden Expertenteam" stellen: Die beiden Spezialisten für nervöse Herzbeschwerden, der Allgemeinmediziner und Facharzt für naturheilkundliche Verordner Dr.med. Joachim Eick und der Kardiologe und Psychotherapeut Dr.med. Magnus Schraudolph kümmern sich um persönliche Anliegen sowohl per E-Mail ([experten@herzgesunde-lebensweise.de](mailto:experten@herzgesunde-lebensweise.de)) als auch am Telefon - jeden Mittwoch von 12.30h bis 13.30h unter der kostenfreien Nummer 0800/3638362.

Pressekontakt:

CGC - Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH

Andrea Holst

T: +49 (0) 6196 - 7766 - 114

E: [holst@cgc-pr.com](mailto:holst@cgc-pr.com)

Uwe Knop

T: +49 (0) 6196 - 7766 - 115

E: [knop@cgc-pr.com](mailto:knop@cgc-pr.com)

CGC GmbH / Rathausplatz 12-14 / 65760 Eschborn

Hinweis für Redaktionen:

Die Aufklärungskampagne zu nervösen Herzbeschwerden wird ermöglicht durch die Unterstützung der TRUW Arzneimittel GmbH, Gütersloh.

Originaltext:

Herzgesunde Lebensweise / Nervöse Herzbeschwerden

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/81370/herzgesunde-lebensweise-nervoese-herzbeschwerden>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_81370.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_81370.rss2)