

Die goldenen Regeln bei Herzphobie

1.

Die auftretenden Herzrhythmusstörungen sind normale Reaktionen des Körpers auf Stress, Anspannung und Hektik.

2.

Diese Herzrhythmusstörungen sind zwar sehr unangenehm, aber nicht gefährlich oder sogar tödlich. Sie werden vom sog. vegetativen Nervensystem verursacht, welches unsere Körperorgane steuert.

3.

Unterbrechen Sie die Gedankenspirale und steigern sich nicht durch Gedanken wie *"Was wird gleich passieren?"* oder *"Jetzt gleich kippe ich um und bin tot!"* in noch größere Ängste hinein.

4.

Lassen Sie kein Vermeidungsverhalten aufkommen!
Ihr Herz ist leistungsfähig und kann voll belastet werden.
Egal ob beim Treppensteigen, Fahrradfahren oder den Einkauf im Supermarkt.
Ihr Herz ist gesund!

5.

Machen Sie sich nicht zum Spielball der Angst!
Ihr Herz ist bereits eingehend untersucht worden mit einem EKG oder einer eingehenden Ultraschalluntersuchung. Laufen Sie nicht zum Hausarzt oder in die Notaufnahme.
Es wird der selbe Befund herauskommen wie auch schon die Male davor.

6.

Stoppen Sie die Selbstkontrolle!
Messen Sie nicht weiter Ihren Blutdruck oder Puls. Sie können Ihr Herz nicht beeinflussen und es ist auch gar nicht notwendig, denn es funktioniert bereits 20, 30 oder sogar 40 Jahre perfekt.

7.

Lenken Sie sich ab!
Verfolgen Sie weiter die Tätigkeit, in der sie gerade waren.
Es gibt keinen Grund diese zu beenden, denn Ihr Herz ist gesund!

8.

Sorgen Sie für mehr Entspannung im Alltag!
Entspannung ist einer der wichtigsten Aspekte der Angstbewältigung und -therapie.
Erlernen Sie verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. progressive Muskelentspannung.

9.

Morgendliche Herzrhythmusstörungen sind eine normale Reaktion des Organismus auf Belastung des Körpers. Ähnlich wie bei Kreislaufproblemen, bei denen unser Blutdruck erst ein normales Niveau erreichen muss, können auch Herzrhythmusstörungen normale Anzeichen dafür sein. Oft treten Herzrhythmusstörungen in Entspannungsphasen auf, z.B. in den Abendstunden oder im Bett, wenn der Organismus zur Ruhe kommt.