



**DR MED RAINER SCHAFFSTEIN
D. O. (DAAO-EROP)**

Allgemeinmedizin
Osteopathie
Chirotherapie
Sportmedizin
Diabetologie
Geriatric
Hypnose



06138**8050 FITNESS**
unter ärztlicher Leitung
Gaustrasse 39 55278 Mommenheim
06138**1210 PRAXIS** FAX 061388020
Kirchstraße 25 55278 Udenheim
06737**1401 ZWEIGPRAXIS**
private Termine nach Vereinbarung
borngarten@t-online.de
borngarten.de

Mommenheim 10.05.2020

Herzrhythmusstörungen

Quelle: Medical Tribune 24. April 2020-Pressemitteilung der American Heart Association

Vorhofflimmern fällt nicht einfach vom Himmel. Vielmehr gibt es klare Risikofaktoren zu denen unter anderem Übergewicht, Rauchen und mangelnde Bewegung gehören. Die Fettansammlungen sind nicht nur am und im Bauch, sondern auch unter und auf dem Herzbeutel, was Rhythmusstörungen begünstigt. Pro Woche 150 min moderate oder 75 min intensive Bewegung schaffen Abhilfe. Auch Yoga oder Thai Chi reduzieren Herzrhythmusstörungen.

Es läuft also immer auf das gleiche hinaus: Verbesserung des Lebensstils durch Bewegung, gesunde Ernährung und Ordnung.

Fragen Sie mich, ich weiß wie es geht.

Dr. med. Rainer Schaffstein D.O.(DAAO-EROP)