

## Dr. med. Nonnenmacher's Checkliste bei Herzrasen

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen so umfangreich wie möglich.  
Notieren Sie auch zusätzliche Fragen und stellen Sie diese dann Ihrem Arzt.

Mehr Informationen zum Thema: <http://symptommat.de/Herzrasen>

- Wann ist bei Ihnen zum ersten Mal Herzrasen aufgetreten?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Wann verspürten Sie das letzte Mal Herzrasen?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Beschreiben Sie die Häufigkeit Ihres Herzrasens (jeden Tag, einmal wöchentlich, nur monatlich)?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Tritt das Herzrasen bei Ihnen allmählich oder plötzlich auf?

- In welchen Situationen empfinden Sie besonders intensiv oder häufig Herzrasen? (z.B. bei Aufregung, Stress, emotionalen Ereignissen oder eher in Ruhe, wenn Sie in sich selbst horchen)
  
- Was denken Sie, wie oft schlägt Ihr Herz pro Minute bei Herzrasen? (Zum Vergleich: Bei Erwachsenen liegt der Normalpuls beim Sitzen zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute) Fühlen Sie Ihren Puls am Handgelenk während des Messens.
  
- Empfinden Sie Ihren Pulsschlag als unregelmäßig oder als normal und regelmäßig?
  
- Beschreiben Sie die Dauer Ihres Herzrasens. (z.B. 5 Minuten, über eine Stunde, den ganzen Tag)

- Spüren Sie neben dem Herzrasen auch andere Symptome, wie Druck im Kopf, Übelkeit, Schwindel, Atemnot, Beklemmungen oder andere?
  
- Beschreiben Sie das Ende Ihres Herzrasens (z.B. abrupt oder langsam ausklingend)
  
- Haben Sie selbst Behandlungsformen für sich entdeckt, die Ihnen helfen, Ihr Herzrasen zu mindern? (z.B. Autogenes Training, Meditation, klassische Musik hören, spazierengehen, usw.) Wenn ja, beschreiben Sie diese.
  
- Nehmen Sie Medikamente gegen Herzrasen? Wenn ja, welche?

