

Ist das gefährlich?

Wenn das Herz rast ...

... bekommt man einen Riesenschreck.

Meist ist die Ursache aber harmlos.

Was Sie dann tun sollten, wann Sie zum Arzt müssen – erklärt hier unser Herz-Experte

Es ist ein wirklich erschreckendes Gefühl: „Herzrasen wird oft als unangenehmes, starkes Klopfen bis hoch in den Hals oder den Kopf hinein empfunden“, weiß der Hamburger Kardiologe Dr. York-Räto Huchtemann.



Dr. York-Räto Huchtemann
Kardiologe aus Hamburg

300 Gramm schweren Hohlmuskel leicht aus dem ruhigen Puls-Tempo bringen. Kommt es nachts zu Herzrasen, kann die Ursache eine schwer verdauliche, zu späte und zu üppige Mahlzeit sein. Dr. Huchtemann:

„Ich rate deshalb dazu, sich ausgewogen zu ernähren und abends Kohlenhydrate möglichst ganz wegzulassen.“ Und bei stressbedingtem Herzrasen empfiehlt der Internist Entspannungsübungen wie autogenes Training oder die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Aber

Ernährung und Sport bringen in Balance

auch zwei- bis dreimal die Woche Ausdauersport, um den Herzmuskel nachhaltig zu trainieren und belastbarer zu machen.

Treten die rasenden Herzbeschwerden nur ein paar Mal und wenige Minuten auf, sind sie wahrscheinlich eher harmlos. Auch wenn sie sich durch



Alltagstrick:
Ein Glas kaltes Wasser zu trinken beruhigt den Vagus-Nerv und bremst so ein rasendes Herz



Ab dem 55. Lebensjahr werden Herzrhythmusstörungen häufiger

bestimmte Manöver stoppen lassen: „Ein Glas kaltes Wasser trinken stimuliert den Vagus-Nerv. Er ist der längste der zwölf Gehirn-Nerven, regelt z. B. Atmung und Herzfrequenz.“ Eine andere Möglichkeit ist eine spezielle Atemtechnik. Die Nase wie beim Tauchen zum Druckausgleich zuhalten. Bei geschlossenem Mund Luft in die Nase pressen, den Druck vier bis sechs Sekunden aufrechterhalten. Dr. Huchtemann:

„Oder einfach die Beine hochlegen und tief in den Bauch einatmen.“

Bei längerem, häufigerem Herzrasen sollte allerdings besser ein Internist oder ein Kardiologe dem Problem auf den Grund gehen. Eine der häufigsten Ursachen ist das sogenannte Vorhofflimmern. In den beiden Vorhöfen des Herzens wird jeweils sauerstoffreiches und -armes Blut gesammelt und an die beiden Herzkammern weitergeschleust. Wenn die Vorhöfe sich z. B. nach langjährigem Bluthochdruck nicht mehr perfekt koordiniert zusammenziehen, „flimmern“ sie nur noch.

„Das ist zwar nicht akut gefährlich“, so der Hamburger Herzspezialist. „Aber langfristig können sich bei dieser Herzrhythmusstörung leicht Blutgerinnsel bilden, die womöglich einen Schlaganfall auslösen.“ Von Vorhofflimmern mit

Moderne Tracker-Uhren erkennen Vorhofflimmern

Uhren zeichnen den Herzrhythmus direkt am Handgelenk auf, erkennen einen unregelmäßigen Herzschlag oder Vorhofflimmern und

Herzrasen sind laut Deutscher Herzstiftung rund 1,8 Millionen Menschen betroffen. „So etwa ab dem 55. Lebensjahr tritt diese unangenehme Herzrhythmusstörung häufiger auf“, sagt Dr. Huchtemann. „Und je älter wir werden, desto mehr nimmt sie zu.“

Ob sich hinter Herzrasen tatsächlich ein Vorhofflimmern verbirgt, lässt sich mit einfachem Puls-Messen herausfinden. Dafür zwei oder drei Finger auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens legen. „Ist der Puls nur sehr flach zu spüren und schlägt er unregelmäßig, kann dies auf Vorhofflimmern hindeuten“, erklärt Dr. Huchtemann.

Auch die Schilddrüse kann schuld sein

warnen davor.“ Grundsätzlich gilt die Faustregel: Wer dauerhaft oder regelmäßig unter Herzrasen leidet, sollte die Ursachen immer von einem

Facharzt abklären lassen. Er kann mit EKG, Herz-Ultraschall oder einer minimal-invasiven Herzkatheter-Unter-

suchung eine Herzmuskel- oder Herzklappenentzündung, Herzschwäche, Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße oder sogar ein bedrohliches Kammerflimmern erkennen oder ausschließen. Mithilfe eines Blut-Tests lässt sich auch einer Schilddrüsen-Überfunktion oder Blutarmut als Auslöser auf die Schliche kommen. Und: Treten neben Herzrasen Warnsignale wie plötzliche Atemnot, starke Schmerzen und Druck in der Brust oder ein brennendes Gefühl auf, sofort den Notruf 112 wählen. Infarkt-Gefahr!

SUSANNE SCHÜTTE



Ausdauersport trainiert den Kreislauf und macht das Herz wieder stark

Schnellere Behandlung, bessere Heilungs-Chancen

Erste Klinik nur für Frauenherzen

→ Endlich! Weil Frauen nach einem Herzinfarkt schlechtere Heilungschancen haben als Männer, ist jetzt am Rhein-Maas Klinikum der Universität Aachen das bundesweit erste „Zentrum für Frauen-Herzen“ gegründet worden. Denn obwohl ihre Risiken für Herzerkrankungen wie z. B. Stress, Diabetes, Übergewicht oder Rauchen annähernd gleich sind, sterben immer noch acht Prozent mehr Frauen als Männer an Herzerkrankungen. Bei ihnen treten andere Symptome auf als bei Männern: eher Übel-



keit, Schmerzen im Oberbauch oder Atemnot statt des sofort erkennbaren Herzinfarkt-Warnzeichens Enggefühl oder stechende Schmerzen im Brustraum. Deshalb wird der Notfall oft immer noch zu spät diagnostiziert – und behandelt. Hinzu kommt, dass manche Herzmedikamente bei Frauen weniger gut wirken, weil der

weibliche Körper sie anders verstoffwechselt als der männliche. Spezielle Frauenherz-Sprechstunden bieten mittlerweile auch andere Kliniken an, so z. B. das Herzzentrum Leipzig.