



Foto: Fotolia

## Herzrasen

Von Hanna Rutkowski, Zahnärztin

Nach höchsten wissenschaftlichen Standards verfasst und von Medizinern geprüft **Herzrasen** (med.: **Tachykardie**) ist mit einem schnellen Herzschlag und starkem Herzklopfen bis in den Hals verbunden. Es ist eine Reaktion des Körpers auf [Angst](#), Aufregung oder Vorfreude. Meistens verbirgt sich etwas Harmloses hinter dem Herzrasen. Aber auch viele Herzkrankheiten können zu einem schnellen Herzklopfen führen. Ist der Herzschlag dauerhaft auf über 100 Schläge pro Minute beschleunigt, sollte das Herz dringend einmal unter die ärztliche Lupe genommen werden. Schließlich kann Herzrasen auch zu plötzlichem Herztod führen. Alle wichtigen Fakten zum Herzrasen können Sie hier nachlesen.

## Herzrasen: Beschreibung

Der Puls liegt normalerweise bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Bei einer Tachykardie beschleunigt er auf mehr als 100 Schläge pro Minute - und zwar dauerhaft. Es kommt zu verstärktem Herzklopfen, das bis in den Hals hinauf spürbar werden kann.

Dabei gilt für Erwachsene:

Ein anhaltender Puls über 120 ist bedrohlich.

Ab 150 Herzschlägen liegt eine ausgeprägte Tachykardie vor, die in ärztliche Hände gehört.

Viele Menschen erleben ein plötzlich auftretendes, immer wiederkehrendes Herzrasen, das meist von alleine wieder vergeht. Man spricht vom gutartigen Herzrasen oder sogenanntem **Herzjagen**. Es ist an folgenden Zeichen erkennbar:

Die Anfälle beginnen plötzlich und enden genauso unerwartet.

Das Herzrasen tritt unabhängig von bestimmten Situationen ein.

Die Symptome treten meistens in Ruhe oder einige Zeit nach körperlicher Anstrengung auf.

Auch [Schwindel](#), [Druck auf der Brust](#) oder [Übelkeit](#) können mit auftreten.

Trotzdem sollten Sie auch das gutartige Herzrasen unbedingt ärztlich abklären lassen, um ernstere Ursachen auszuschließen. Zudem wirken sich die plötzlichen Tachykardien negativ

auf den Alltag der Betroffenen aus: Die Arbeits- und Fahrtüchtigkeit ist während eines Anfalls eingeschränkt. Außerdem kann es zu einer Ohnmacht kommen.

Das Herzrasen wird nach dem Ort seiner Entstehung unterschieden in eine:

**Supraventrikuläre Tachykardie:** Der Entstehungsort des Herzrasens liegt außerhalb der Herzkammern

**Ventrikuläre Tachykardie:** Der hohe Puls entsteht in der Herzkammer. Es handelt sich um eine **gefährliche Form** des Herzrasens, da daraus auch [Kammerflimmern](#) entstehen kann. Herzrasen kann zudem **chronisch** oder **akut** auftreten. Ist das [Herz](#) gesund, kann es plötzlich auftretendes Herzrasen gut überstehen.

## Herzrasen: Ursachen und Erkrankungen

Körperliche Betätigung wie Sport, aber auch Stress, Freude oder [Angst](#) kann den Puls schon einmal in die Höhe treiben. Kinder haben normalerweise einen höheren Puls als Erwachsene. So muss bei Kleinkindern eine Herzfrequenz von 100 Schlägen in der Minute nicht gleich besorgniserregend sein.

Doch wenn das schnelle Herzklopfen scheinbar grundlos einsetzt, kann ein lebensgefährlicher Zustand entstehen. Eine Tachykardie kann verschiedene Ursachen haben:

### Das Herz:

Hauptverantwortlich für Tachykardien ist das Herz selbst. Spezialisierte Herzmuskelzellen erzeugen elektrische Impulse, die über das Herz weitergeleitet werden und zu einer Muskelkontraktion führen – der [Herzschlag](#) entsteht. Dabei ist der sogenannte [Sinusknoten](#) im rechten Vorhof der treibende Schrittmacher mit einer Frequenz 60 bis 80 Erregungen in der Minute.

Kommt es zu Störungen dieses speziellen Erregungsleitungssystems durch verminderte Durchblutung, zusätzliche Leitungsbahnen oder Störungen der Sinusknotens, kann Herzrasen entstehen. Neben einer seltenen angeborenen Tachykardie sind oft Krankheiten für den beschleunigten Herzschlag verantwortlich:

[Vorhofflattern/Vorhofflimmern](#): Ungeordnete elektrische Reizungen lassen die Muskulatur der Vorhöfe flattern oder flimmern. Dieser Zustand ist allerdings nicht lebensgefährlich, viele nehmen ihn nicht einmal wahr. Meistens kommt es zu einem beschleunigten, unregelmäßigen Puls von über 100. Vorsicht: Hier besteht erhöhte Thrombosegefahr.

**Kammerflattern/ Kammerflimmern:** Hier herrscht absolute Lebensgefahr! Durch die schnelle Kontraktion der Herzkammern (zwischen 200 bis zu 800 Schläge in der Minute) wird das Blut nicht mehr in den Kreislauf gepumpt - Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand sind die Folgen.

**Sinustachykardie:** Der Sinusknoten im rechten Vorhof arbeitet beschleunigt mit mehr als 100 Erregungen pro Minute. Die Sinustachykardie entsteht häufig bei Angst, Panikattacken oder [Fieber](#).

**AV-Knoten-Reentry-Tachykardie:** Beim Reentry (aus dem Englischen: Wiedereintritt) breiten sich kreisförmige Erregungen zwischen den Kammern und Vorhöfen aus und beschleunigen so den Herzschlag. Die Beschwerden äußern sich oft in plötzlich auftretendem Herzrasen, welches von alleine wieder verschwindet. Die AV-Knoten-Reentry-Tachykardie gehört nicht zu den gefährlichen Formen der Tachykardie. Mit bestimmten Manövern, zum Beispiel mit einem kurzen Druck auf die Halsschlagader, können Betroffene das Herzklopfen sogar manchmal stoppen. Dies müssen sich die Patienten aber von einem Arzt zeigen lassen!

**Ventrikuläre Tachykardien:** Durch zusätzliche Impulse in den Kammern schlägt das Herz schneller und ineffizienter. Die gefährliche Folge kann ein Kammerflimmern sein.

**Wolff-Parkinson-White-Syndrom:** Von [Geburt](#) an besteht eine zusätzliche Reizleitung zwischen Vorhof und Kammer. Plötzlich auftretendes, starkes Herzklopfen bis hin zur Bewusstlosigkeit kann die Folge sein. Liegen keine Beschwerden vor, wird dieses Syndrom nicht behandelt.

**Herzrhythmusstörungen:** Verschiedene Formen von Rhythmusstörungen führen häufig zu vorübergehendem Herzrasen. Sie sollten unbedingt ärztlich untersucht werden.

**Koronare Herzkrankheit:** **Durchblutungsstörungen** des Herzens, mitunter durch einen **Herzinfarkt**, können das Erregungsleitungssystem beeinflussen.

**Bluthochdruck:** Nicht nur ein hoher Blutdruck, sondern auch ein schneller Puls kann als verstärktes Herzklopfen in Erscheinung treten.

## Andere häufige Herzrasen-Ursachen:

Eine Überfunktion der **Schilddrüse (Hyperthyreose)** beschleunigt den Herzschlag. Hormonelle Schwankungen während der **Wechseljahre** plagen viele Frauen. Beschwerden sind Herzrasen, **Schweißausbrüche** und **Hitzewallungen**.

Durch **Verletzungen** mit großem Blutverlust kommt es normalerweise zum **Schock**, bei dem das Herz rast, der Blutdruck aber sehr niedrig ist.

Auch bei der **Anämie** (Blutarmut) kann es gelegentlich zu starkem Herzklopfen kommen. Der Körper versucht, den Sauerstoffmangel durch vermehrten Blutausswurf in den Körper auszugleichen.

**Lungenembolie:** Löst sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) und verstopft eine **Arterie** in der **Lunge**, kann der Körper darauf mit beschleunigtem Herzschlag reagieren.

Vergiftungen (zum Beispiel durch Pilze), Medikamente, Drogen und Substanzen wie Nikotin

oder **Koffein** steigern in der Regel den Puls.

## Herzrasen: Wann müssen Sie zum Arzt?

Häufiger auftretendes Herzrasen sollten Sie immer von einem Arzt abklären lassen. Es können auch Herzkrankheiten dahinter stecken, die nur operativ behandelbar sind. Und diese muss ein Arzt dringend ausschließen.

Notfallmäßig handeln sollten Sie, wenn folgende Begleiterscheinungen auftreten:

Die Tachykardie vergeht nicht von alleine oder durch ein Manöver.

Bei Atemnot, Kurzatmigkeit und Engegefühl in der **Brust**.

Starke **Brustschmerzen**, Angstgefühl und Atemnot treten hinzu.

Bei Bewusstlosigkeit bis hin zum Kreislaufstillstand.

## Herzrasen: Das macht der Arzt

Bei immer wiederkehrendem Herzrasen führt kein Weg an einem Arzt vorbei. Schließlich sollten Sie sich Gewissheit darüber verschaffen, dass keine gefährliche Herzkrankheit hinter dem Herzrasen steckt. Und selbst das gutartige Herzjagen sollten Sie behandeln lassen, um die Lebensqualität nicht zu stark einzuschränken.

Für den Arzt interessant sind zunächst Beobachtungen, die Sie bei sich selbst gemacht haben:

Wann ist das Herzrasen zum ersten Mal aufgetreten und wann zum letzten Mal?

Wird das Herzrasen durch bestimmte Situationen wie Stress, Angst oder Sport ausgelöst?

Wie häufig leiden Sie an Herzrasen?

Tritt das Herzklopfen plötzlich oder allmählich auf? Und wie verschwindet es?

Wie hoch ist dabei der Puls? Schlägt das Herz während des Herzrasens regelmäßig? Und wie lange dauert so ein Anfall?

Waren Sie schon einmal bewusstlos?

Können Sie die Tachykardie durch ein Manöver oder Medikamente in den Griff bekommen?

Und gibt es in Ihrer Familie schon Fälle davon?

Haben Sie zusätzliche Beschwerden wie Atemnot oder ein Druckgefühl auf der Brust?

Nach der körperlichen Untersuchung und dem Abhören der Herztöne gibt es noch diese Möglichkeiten der Untersuchung:

**Elektrokardiogramm (EKG):** Diese Untersuchung ist unverzichtbar. Herzströme werden aufgezeichnet und zeigen durch typische Veränderungen Herzkrankheiten auf.

**Langzeit-EKG:** Die Aufzeichnung der Herztätigkeit erfolgt über einen Zeitraum von 24 Stunden. So lassen sich Unregelmäßigkeiten am Herzen erkennen.

**Herzultraschall (Echokardiografie):** Die Untersuchung kann von außen über die [Haut](#) oder über die [Speiseröhre](#) erfolgen. Der [Ultraschall](#) gibt genaue Einblicke in die Funktion und Form der Klappen sowie die Größe des Herzens.

Gutartiges Herzjagen kann der Betroffene oft selbst beeinflussen oder mit Medikamenten gut in den Griff bekommen. Bei ernsthaften Störungen können aber auch operative Eingriffe oder andere Methoden helfen:

Mit Medikamenten wie **Betablockern** oder **Antiarrhythmika** lässt sich der Herzschlag erniedrigen. Bei Vorhofflimmern wird das erhöhte Thromboserisiko zusätzlich mit Blutgerinnungshemmern (Cumarine) behandelt.

**Kammerflimmern/ Kammerflattern:** Absolute Lebensgefahr! Ein Defibrillator, der einen starken elektrischen Impuls setzt, oder ein Faustschlag auf den Brustkorb können die rasende Reizleitung unterbrechen und so einen neuen, langsamen Herzschlag entstehen lassen.

Gutartige Formen des Herzrasens wie die AV-Knoten-Reentry-Tachykardie sprechen auf Medikamente wie Betablocker gut an oder werden mittels Verödung durch eine Katheterablation geheilt.

Ist die **Psyche** der Auslöser des Herzklopfens, helfen Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine.

## Herzrasen: Das können Sie selbst tun

Leiden Sie immer wieder unter plötzlich auftretendem Herzrasen, sollten Sie dringen einen Arzt aufsuchen. Oft handelt es sich zwar um harmlose Ursachen, dennoch müssen schwerwiegende organische Ursachen ausgeschlossen werden.

Gutartiges Herzrasen können Sie mit einigen Techniken selbst stoppen:

**Atmen Sie tief ein und aus:** Herzklopfen entsteht oft durch Stresssituationen oder Angstgefühle. In solchen Situationen kann es helfen, kurz inne zu halten, sich hinzusetzen und bewusst tief ein- und auszuatmen. Oft wird dadurch das Herzrasen schon gebändigt.

**Massieren Sie Ihren Hals:** Massieren Sie mit Zeige- und Mittelfinger leicht die Stelle, an der man den Puls spürt. Dort sitzt der Karotissinusnerv, der den Druck in den Halsschlagadern misst und den Blutdruck steuert. Dadurch kann der Herzschlag langsamer werden. Vorsicht: Meistens fällt der Blutdruck auch etwas ab, deswegen sollte man diese Technik nur im Liegen oder Sitzen anwenden!

**Machen Sie das Valsalva-Manöver:** Dabei hält man sich die [Nase](#) zu und versucht bei geschlossenem [Mund](#), sachte auszuatmen. Dabei steigt der Druck im Brustkorb an und verlangsamt den Herzschlag.

**Erst Trinken, dann aufstoßen:** Denselben Effekt wie das Valsalva-Manöver hat das schnelle Trinken eines kalten, am besten kohlenstoffhaltigen Getränks und das anschließende [Aufstoßen](#). Auch dadurch lässt sich das Herzrasen in seine Schranken weisen.

**Auf Kaffee und Zigaretten verzichten:** Leiden Sie öfters unter Herzrasen, sollten Sie auf Substanzen verzichten, die den Herzschlag und Blutdruck erhöhen.

**Nicht stressen lassen:** Hauptursache für **Herzrasen** ist und bleibt der Stress. Lassen Sie es etwas langsamer angehen oder fügen Sie Entspannungstechniken in Ihren Alltag ein. Dazu zählen beispielsweise [Progressive Muskelentspannung](#), [Autogenes Training](#) oder Yoga.

**Autor:**

Hanna Rutkowski

**Quellen:**

<http://www.herzstiftung.de/Herzrasen.html>