

# Plötzliches Herzrasen: Symptome und Ursachen

06.05.2020, 13:17 Uhr | akl, t-online.de



Frau fasst sich an die Brust: Herzrasen tritt meist ganz plötzlich auf. Foto: Adobe Stock

**Nach dem Sport, bei Stress oder auch im Ruhezustand: Plötzlich fängt das Herz an zu rasen und man bekommt Angst. Doch nicht immer ist Herzrasen ein Grund zur Sorge. Ein Besuch beim Arzt kann Aufschluss darüber geben, was hinter plötzlichem Herzrasen steckt.**

## **Herzrasen ist nicht immer lebensgefährlich**

Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung leiden etwa hunderttausend Menschen in Deutschland unter gutartigem Herzrasen. Auch wenn Herzrasen in vielen Fällen nicht lebensgefährlich ist, schränkt es das Leben der Betroffenen oft erheblich ein. Während eines Anfalls sind sie arbeits- und fahruntfähig, viele werden ohnmächtig. Generell sollte man das Herzrasen und dessen Ursache von einem Arzt abklären lassen. Ob das Symptom harmlos ist oder nicht, kann der Arzt am besten einschätzen, wenn er genau beschrieben bekommt, wie sich ein solcher Anfall äußert.

## **Symptome von gutartigem Herzrasen**

Es gibt bestimmte Symptome, die auf gutartiges Herzrasen (Tachykardie) hindeuten. "Wenn die Anfälle plötzlich und unerwartet beginnen und plötzlich enden, nicht von bestimmten Situationen abhängen, in Ruhe oder allenfalls einige Stunden nach Belastung in der Ruhephase auftreten, spricht man von gutartigem Herzrasen",

sagen die Kardiologen Paulus Kirchhof und Günter Breithardt vom Kompetenznetz Vorhofflimmern e. V.

Weitere Anzeichen für plötzliches Herzrasen seien:

- Schwindel
- Druck auf der Brust
- hoher Puls
- leichte Übelkeit
- Schwitzen und feuchte Hände
- Zittern
- schneller Atem oder Atemnot

### **EKG beim Arzt machen lassen**

Dennoch sind die Symptome nur erste Hinweise. Wichtig ist, dass bei dem Betroffenen ein EKG, also ein Elektrokardiogramm, sowohl im Ruhezustand als auch – wenn möglich – während eines Anfalls aufgezeichnet wird. Zudem muss der Arzt andere Erkrankungen ausschließen. Hierfür werden oft weitere Untersuchungen wie ein Ultraschall durchgeführt. Der Arzt wird Ihnen unter anderem die Frage stellen, ob Sie sich außerhalb des Herzrasens körperlich normal und belastbar fühlen.

Gutartiges Herzrasen ist in den meisten Fällen heilbar, sagen Kirchhof und Breithardt. Das Erlernen verschiedener Techniken sowie Medikamente können den Patienten helfen.

### **Unterschiedliche Ursachen für Herzrasen**

Oft tritt Herzrasen infolge von körperlicher Anstrengung, Stress oder Aufregung auf. Diese Ursachen sind größtenteils harmlos. Doch auch gefährliche Herzkrankheiten können hinter Herzrasen stecken, betont die Deutsche Herzstiftung. Es könne beispielsweise Vorhofflimmern sein. Von ihm sind in Deutschland rund eine Million Menschen betroffen. Aber auch Herzklappen- oder Herzmuskelerkrankungen sind mögliche Auslöser. Auch andere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Angststörungen oder eine Unterzuckerung gehen häufig mit Herzrasen einher.

**Wichtiger Hinweis:** Die Informationen ersetzen auf keinen Fall eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Die Inhalte von t-online.de können und dürfen nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

[https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id\\_57832214/ploetzliches-herzrasen-definition-symptome-und-ursachen.html](https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_57832214/ploetzliches-herzrasen-definition-symptome-und-ursachen.html)