

Herzrasen – was steckt dahinter?



Bild: AdobeStock_136888282

Herzrasen kann verschiedenste Ursachen haben. Auch wenn die Tachykardie in den meisten Fällen ungefährlich ist, kann sie Anzeichen eines Notfalls sein.

Herzrasen ist auch unter dem medizinischen Fachbegriff Tachykardie bekannt und beschreibt einen zu hohen Puls, also einen zu schnellen Rhythmus des Herzens. Normal sind 50 bis 100 Herzschläge pro Minute. Mehr als 100 Herzschläge pro Minute beim ruhenden Menschen werden als Tachykardie bezeichnet und sind im Volksmund unter Herzrasen bekannt. Lesen Sie hier, was **typische Anzeichen sowie klassische Ursachen von Herzrasen** sind. Zudem erfahren Sie, wie man Tachykardie angemessen behandelt.

Herzrasen: Symptome erkennen

Da Herzrasen meist mit einer generellen körperlichen Aktivierung verbunden ist, macht es sich nicht nur direkt am Herzen, sondern im gesamten Organismus bemerkbar. Herzrasen ist deshalb meist mit vielen verschiedenen Körperempfindungen verbunden. Obwohl diese Anzeichen oft harmlos sind, können sie vor allem bei plötzlichem Einsetzen beängstigend sein.

Folgende Symptome sind typischerweise mit Herzrasen verbunden:

- pochendes Gefühl in der Brust (Palpationen)
- hoher Puls
- Schwitzen und feuchte Hände
- Schwindel

- schneller Atem oder Atemnot
- Zittern
- Übelkeit
- innere Unruhe

Wie entsteht Herzrasen?

Herzrasen kann einerseits eine gesunde Anpassung von Körper und Herz an Belastungen sein. Andererseits kann es auch Anzeichen einer ernsthaften Krankheit sein. Im Allgemeinen schlägt das Herz dann schneller, wenn der Körper sowohl körperlichem wie auch psychischem Stress ausgesetzt ist.

Das liegt daran, dass der Körper unter Belastung mehr Energie und mehr Sauerstoff benötigt: Der Körper muss dann besser durchblutet werden. Das erreicht er über das Herz mit einem schnelleren Herzschlag, was sich wiederum wie Herzrasen anfühlt.

Für Herzrasen können folgende Ursachen in Betracht kommen:

- Angst
- Stress
- sportliche Betätigung
- Schwangerschaft
- Wechseljahre
- Schilddrüsenüberfunktion
- niedriger Blutdruck
- Flüssigkeitsmangel

Im Folgenden wird auf einige dieser Ursachen näher eingegangen.

Ursachen von Herzrasen

Herzrasen kann viele verschiedene Ursachen haben und ist in den meisten Fällen ungefährlich. Herzrasen kann aber auch ein ernsthaftes Warnsignal für einen medizinischen Notfall sein.

Plötzliches Herzrasen darf deshalb nicht alleine genommen bewertet werden, sondern es müssen auch die Umgebungsfaktoren und die aktuelle körperliche Aktivität beachtet werden. Je nachdem wann das Herzrasen auftritt, lässt sich oft auf die Ursache schließen.

Harmlose Ursachen sind zum Beispiel ein schneller Herzschlag bei Aufregung und Bewegung. Hormonumstellungen kurz vor der Periode in Form des Prämenstruellen Syndroms (PMS) oder während der Schwangerschaft können ebenfalls zu Herzrasen führen. Oft in Kombination mit Kopfweg und Schwitzen.

Niedriger Blutdruck als Auslöser von Herzrasen

Häufig ist auch ein niedriger Blutdruck direkt nach dem Essen oder nach dem Aufstehen die Ursache für Herzrasen. Um den niedrigen Blutdruck zu erhöhen, muss das Herz kompensatorisch schneller schlagen.

Solch ein niedriger Blutdruck hat meist harmlose Ursachen, kann aber auch auf Herzschwäche hindeuten oder im Extremfall sogar als Begleiterscheinung eines Herzinfarkts auftreten.

Herzstolpern und Herzrhythmusstörungen

Oft treten Herzstolpern und andere Rhythmusstörungen zusammen mit veränderter Geschwindigkeit des Herzschlags auf. Das muss von einfachem Herzrasen unterschieden werden und ist leicht zu verwechseln, da sowohl Herzrhythmusstörungen als auch Herzrasen ähnliche Symptome hervorrufen können und für den Betroffenen vor allem als Herzklopfen wahrgenommen werden. Ob tatsächlich eine Herzrhythmusstörung vorliegt, lässt sich am besten mit Hilfe eines EKGs (Elektrokardiogramm) und einer körperlichen Untersuchung durch einen Arzt herausfinden.

Schilddrüse und Herzrasen

Die Schilddrüse hat einen großen Einfluss auf unsere Körperaktivität und unseren Stoffwechsel. Wenn die Schilddrüse überaktiv ist, führt das auch zu einer verstärkten Herzaktivität bis hin zu erhöhtem Blutdruck und hohem Puls. Dies kann sich im Extremfall auch wie Herzrasen anfühlen.

Eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine Hashimoto-Thyreoiditis (eine Sonderform der Schilddrüsenunterfunktion) erzeugen hingegen eher das Gegenteil: eine heruntergefahrte körperliche Aktivität, Müdigkeit, Schwäche und verlangsamten Puls.

Herzrasen in der Nacht

Nächtliches Herzrasen im ruhigen Liegen ist hingegen anders zu bewerten als Herzrasen am Tag nach sportlicher Aktivität. Nachts kann Herzrasen, das ohne äußere Hinweise auftritt, beunruhigend sein und womöglich auch auf eine Krankheit hindeuten.

Doch es gibt auch nachts viele harmlose Ursachen, wie zum Beispiel psychosomatische Beschwerden oder Herzrasen nach dem **Konsum von Alkohol am Vorabend**.

Was tun gegen Herzrasen?

Sobald die beschriebenen Symptome wie zum Beispiel Zittern, Atemnot, Schwindel und Übelkeit wahrgenommen werden, stellt sich schnell die Frage, was man gegen Herzrasen tun kann.

Häufig helfen einfaches Abwarten oder gezielte Entspannungsübungen, um den Körper zu beruhigen und damit auch das Herz zu entlasten. Mitunter kann es helfen, ein Glas kaltes, kohlenstoffhaltiges Wasser zu trinken, sodass man aufstoßen muss.

Sollte das Herzrasen unerwartet auftreten oder in Kombination mit anderen körperlichen Symptomen, die Sie beunruhigen, sollte der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Insbesondere Herzrasen das in Kombination mit plötzlichem Bewusstseinsverlust auftritt, sollte näher medizinisch abgeklärt werden, um ernsthafte Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems auszuschließen.

Aktualisiert: – Autor: Dr. med. Julia Völker

<https://www.gesundheit.de/krankheiten/herz/herzrhythmusstoerungen/herzrasen>