



Herzrasen: Welche Ursachen stecken hinter einer Tachykardie?

Stand: 16.10.2023

Eine Tachykardie, umgangssprachlich Herzrasen genannt, kann vielfältige Ursachen haben. Schlägt das Herz schneller als normal, kann das beängstigend sein, vor allem, wenn es im Liegen oder beim Aufstehen auftritt. Was tun?

Das Herz pumpt normalerweise in einem stabilen Rhythmus von 60 bis 90 Schlägen pro Minute das Blut durch den Körper, damit alle Organe ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Schlägt das Herz ohne körperliche Anstrengung plötzlich viel schneller, spricht man von Herzrasen oder Tachykardie - dabei können Herzfrequenzen von 140 bis 180 und mehr erreicht werden. Verspüren Betroffene dabei Schwindel, Unruhe oder Druck auf der Brust, kann das Herzrasen beängstigend sein.

Herzrasen: Das sind mögliche Ursachen

Es gibt eine Reihe von Ursachen für eine Tachykardie, die von Stress über zu viel Koffein bis zu ernsthaften Erkrankungen reichen. Nicht immer ist ein schneller Herzschlag bedrohlich - in vielen Fällen ist er vorübergehend und harmlos. Dennoch sollte man sich bei wiederholtem oder plötzlich auftretendem Herzrasen unbedingt ärztlich untersuchen lassen, um die genaue Ursache zu ermitteln und gegebenenfalls eine Behandlung einzuleiten. Herzrasen kann zum Beispiel folgende Ursachen haben:

- **Stress und Aufregung:** In stressigen oder aufregenden Situationen schüttet der Körper Hormone aus, die das Herz dazu anregen, schneller zu schlagen. Das ist eine natürliche Reaktion ("Kampf-oder-Flucht-Reaktion"), die den Körper darauf vorbereitet, schnell zu handeln.
- **Koffein, Alkohol und Drogen:** Auch Koffein kann das Herz zum Rasen bringen. Es steckt unter anderem in Kaffee, Schwarz- und Grüntee sowie in Energy-Drinks. Koffein stimuliert das Nervensystem und kann das Herz vorübergehend beschleunigen. Auch Alkohol und bestimmte Drogen können Herzrasen verursachen.
- **Vorhofflimmern:** Bei Herzrhythmusstörungen ist das elektrische System des Herzens zeitweise gestört, was dazu führen kann, dass es unregelmäßig schlägt. Diese Störungen können angeboren sein oder im Laufe des Lebens auftreten. Ein schneller, unregelmäßiger Herzschlag kann zum Beispiel auf Vorhofflimmern hindeuten - dabei ziehen sich die Vorhöfe des Herzens nicht mehr richtig zusammen, sie "flimmern" nur noch. Das Vorhofflimmern ist nicht akut gefährlich, aber es können sich dabei Blutgerinnsel bilden, die einen Schlaganfall auslösen können. Daher muss die Herzrhythmusstörung ärztlich behandelt werden.
- **Herzkrankheiten:** Bei der koronaren Herzkrankheit sind die Herzkranzgefäße in Folge von Arteriosklerose verengt. Diese Durchblutungsstörung kann zu einem Herzinfarkt oder zu einer Kammertachykardie führen. Je schneller das Herz dabei schlägt, umso bedrohlicher wird diese Herzrhythmusstörung. Schlägt es mit einer Frequenz von etwa 240 Schlägen pro Minute, kommt es zu lebensbedrohlichem Kammerflimmern. Beim Wolff-Parkinson-White-Syndrom (WPW) ist von Geburt an eine weitere Reizleitung zwischen Vorhof und Kammer vorhanden. Diese erregt das Herz fehlerhaft, wodurch es zur Herzrasen kommen kann. Durch eine Verödung der zusätzlichen Leitung kann die Herzrhythmusstörung behandelt werden. Bei einer AV-Knoten-Reentry-Tachykardie liegt eine veränderte oder auch eine zusätzliche Leitung im Bereich des AV-Knotens vor. Dadurch breiten sich kreisförmige Erregungen zwischen den

Vorhöfen und der Herzkammer aus, was zu einem stark beschleunigten Puls führt.

- Schilddrüsenüberfunktion: Herzrasen kann auch durch eine Schilddrüsenüberfunktion ausgelöst werden. Die Schilddrüse reguliert den Stoffwechsel. Bei einer Überfunktion schüttet die Schilddrüse vermehrt Hormone aus, die sich auf den ganzen Körper und besonders auf das Herz auswirken.
- Hormonveränderungen: Beispielsweise in den Wechseljahren kann es aufgrund von hormonellen Veränderungen zu Herzrasen kommen. Medikamente können Abhilfe schaffen. In der Schwangerschaft kann das erhöhte Blutvolumen, das durch den Körper gepumpt werden muss, für eine erhöhte Herzfrequenz verantwortlich sein.

Um die Ursachen von Herzrasen abzuklären, werden nach einem ausführlichen Gespräch meistens Ruhe- und Belastungs-EKGs, ein Langzeit EKG sowie ein Herzultraschall (Herzecho) durchgeführt. Oftmals ist zusätzlich eine spezielle elektrophysiologische Untersuchung (EPU) per Katheter erforderlich, um die Ursache zu finden. Ist eine Herzerkrankung der Grund für das Herzrasen, kann diese mit Medikamenten oder einer sogenannten Katheterablation behandelt werden. Dabei werden Herzmuskelzellen, die das Herzrasen auslösen, per Katheter verödet.

Was tun bei gutartiger Tachykardie?

Gutartiges Herzrasen endet oftmals so plötzlich, wie es eingesetzt hat. Dauert es jedoch an, kann tiefes Atmen oder das Trinken von kaltem, möglichst kohlenstoffhaltigem Wasser das Herzrasen beenden. Um gutartiger Tachykardie vorzubeugen, sollte man Stress vermeiden und Entspannungstechniken anwenden. Auch ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und guter Ernährung ist empfehlenswert. Ist der Leidensdruck jedoch durch wiederkehrende Anfälle zu hoch, können Medikamente oder eine Katheterablation Abhilfe schaffen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Herzrasen-Welche-Ursachen-stecken-hinter-einer-Tachykardie,herzrasen100.html>