



Herzstolpern, Herzrasen, Herzschwäche, Herzinfarkt: Was ist was? Chefarzt für Kardiologie Dr. Andreas Hofschneider klärt auf

Bad Wiessee, 13. November 2024. Viele Menschen haben es „am Herzen“. Doch was ist was? Dr. med. univ. Andreas Hofschneider, Ärztlicher Direktor der Privatlinik Jägerwinkel und Chefarzt für Kardiologie und Innere Medizin, klärt rund um den wichtigen Herzmuskel (Myokard) auf.

Was ist Herzstolpern?

Unregelmäßiger Puls, Herzschlag bis zum Hals: Von Herzstolpern spricht man bei Extraherzschlägen (Extrasystolen). Diese setzen vor dem normalen Herzschlag ein: einzeln, doppelt oder mehrere Schläge schnell hintereinander (Salve). Die Ursachen sind vielfältig und können in Emotionen wie Stress, Angst oder Freude liegen. Auch beim Konsum von zu viel Kaffee, Nikotin oder Alkohol können sie entstehen. Extrasystolen können in Stress- oder auch in Ruhephasen auftreten. Das Stolpern ist meist harmlos, sollte aber, wenn es neu oder häufig vorkommt, ärztlich abgeklärt werden.

Was ist Herzrasen?

Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit: Der Ruhepuls zählt 60 bis 90 Schläge pro Minute. Den Takt steuert der Sinusknoten, ein Verbund von Muskeln und Nerven, der dem Herzen elektrische Impulse gibt, damit es schlägt. Der Herzmuskel zieht sich in der Regel gleichmäßig zusammen. Bei Stress oder Sport kann die Herzfrequenz jedoch auf über 100 Schläge pro Minute steigen. Hat man kleine Narben oder Schäden am Herzen, können zusätzliche Impulse das Herz aus dem Takt bringen – auch ganz ohne Anstrengung. Die Herzfrequenz beträgt dann 140 – 170 Schläge pro Minute. Entsteht das Herzrasen in den Vorhöfen des Herzens (Vorhofflimmern), ist es nicht akut lebensbedrohlich, in den Herzkammern (Kammerflimmern) schon. Wo die elektrische Störung des Herzens entsteht, können Mediziner feststellen und entsprechend behandeln.

Was ist Herzschwäche?

Erschöpfung, Atemnot, Luftnot: Wird der Herzmuskel schwächer, kann er den Körper und die Organe nicht mehr ausreichend mit Blut und somit Sauerstoff versorgen. Er pumpt nicht mehr so kräftig, wie er soll. Man bekommt Luftnot, Ödeme oder ist bei Belastungen eingeschränkt. In der Fachsprache wird dies auch „Herzinsuffizienz“ genannt. Expertinnen und Experten unterscheiden, ob der Herzmuskel in der Systole (Austreibungsphase des Blutes) oder in der Diastole (Füllungsphase der Herzkammern) eine Pumpschwäche hat. Hier unterscheidet man eine systolische oder diastolische Herzschwäche.

Was ist ein Herzinfarkt?

Schmerzen hinter dem Brustbein, Engegefühl in der Brust, Angstschweiß: Wird der Herzmuskel nicht mehr ganz durchblutet, wird er nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt. Zum Herzinfarkt kommt es meistens durch den Verschluss von Arterien, Herzkranzgefäße genannt. Dieser Zustand ist lebensbedrohlich. Deshalb gilt bei einem Herzinfarkt der Leitsatz: Time is muscle! Das bedeutet, sich bei einem Herzinfarkt unverzüglich in einem Krankenhaus (auch über den Notarzt) vorstellen, um rasch die verstopften Gefäße wieder durchgängig machen zu können. Je nachdem, wie viel Zeit bis zur Behandlung vergeht, können die Muskelzellen entweder absterben oder nur kurzzeitig in der Funktion beeinträchtigt sein. Sterben die Herzmuskelzellen jedoch ab, entsteht eine Narbe, die die



Leistungsfähigkeit des Herzens mindert. Je größer das verschlossene Gefäß ist, desto mehr Muskel des Herzens ist von der Unterversorgung betroffen und umso gefährlicher ist es für die Patientin oder den Patienten.

„Treten ein oder mehrere Symptome auf, sollte nicht zu lange gewartet werden, sondern schnellstmöglich eine medizinische Abklärung erfolgen“, rät Dr. Hofschneider. Deswegen empfiehlt der Facharzt für Kardiologie regelmäßige präventive Herz-Checkup-Untersuchungen. In der Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee werden zum Beispiel alle diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen der modernen Kardiologie und Inneren Medizin durchgeführt, immer mit dem Ziel, die kardiale und allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Dr. Hofschneider rät präventiv im Alltag zu viel Bewegung, vor allem Ausdauersport, eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und wenig Fleisch und Fett, Alkoholverzicht oder Konsum nur in geringen Mengen sowie ein Rauchstopp und Stressmanagement, was dem Herzen auf Dauer guttun kann und das Risiko für eine Herzerkrankung reduzieren kann.

Über die Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee: Die Klinik der Oberberg Gruppe bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten in Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen oder Therapeuten und Selbsthilfegruppen. Mehr unter www.oberbergkliniken.de