

## **Leben mit Herzrhythmusstörungen: Wann Herzstolpern gefährlich wird**

### **Mit diesen vier Warnzeichen schnell zum Arzt**

(Frankfurt a. M., 5. August 2019) Schlägt das Herz unregelmäßig und „stolpert“, sprechen Herzmediziner von Palpitationen. Das Stolperherz umfasst verschiedene Herzrhythmusstörungen, die ohne Vorwarnung auftreten können. Schlägt das Herz plötzlich anders als gewohnt, wird das von den meisten als beängstigend empfunden. „Ist mein Herz in Gefahr?“, fragen sich Betroffene, wenn kräftiges Herzklopfen, Herzrasen oder Aussetzer des Herzschlags wie aus dem Nichts kommen. „Herzstolpern beschreibt das unangenehme Wahrnehmen des Herzschlags, der plötzlich anders ist, als üblich“, erklärt Kardiologe und Pharmakologe Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Herzspezialist der Deutschen Herzstiftung, im neuen Ratgeber „Leben mit Herzrhythmusstörungen“, kostenfrei erhältlich unter [www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html](http://www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html)

### **Herzstolpern: Mit diesen vier Warnzeichen schnell zum Arzt**

Meist sind die Stolperer harmlos. Doch sie können auch auf ernste Herzerkrankungen hindeuten. Betroffene mit einem Stolperherz sollten daher immer einen Herzspezialisten aufsuchen und der Ursache des unregelmäßigen Herzschlags nachgehen. „Eine hohe Dringlichkeit einer Herz-Untersuchung ist geboten, wenn Betroffene zusätzlich unter Schwindel, Luftnot, Brustschmerz oder gar Ohnmacht leiden. Diese vier Warnzeichen deuten auf eine ernste Herzerkrankung als Auslöser hin“, weiß Meinertz. Erste Hinweise, ob das Herzstolpern ungefährlich ist oder eine Herzerkrankung die Herzrhythmusstörungen verursacht, gibt ein EKG. Das Elektrokardiogramm zeichnet die elektrischen Herzströme auf und hilft, den Ursprung des Stolperns zu ermitteln.

### **Das sind die häufigsten Ursachen für das Stolperherz**

Häufig sind Extraschläge, medizinisch Extrasystolen genannt, die Ursache für das Stolperherz. Die Extraschläge setzen früher als der normale Herzschlag ein und führen so zu einem unregelmäßigen Puls. Extrasystolen können in den Herzvorhöfen oder in den Herzkammern ihren Ursprung haben und sich als Einzelschläge, Doppelschläge oder Salven zeigen. Bei gesunden Menschen sind oft Stress und Aufregung die Auslöser der Extraschläge. Eine weitere Ursache von Herzstolpern – und häufigste Herzrhythmusstörung – ist Vorhofflimmern. Der unregelmäßige Herzschlag hält mindestens 30 Sekunden an. Das Herz

der Betroffenen mit Vorhofflimmern schlägt unregelmäßig und oftmals deutlich schneller als der normale Herzschlag. „Herzstolpern ist neben der Leistungseinschränkung das häufigste Symptom bei Vorhofflimmern. Meist hält der komplett unregelmäßige Herzschlag für mehrere Minuten, Stunden oder sogar Tage an.“

### **Wann muss Herzstolpern behandelt werden?**

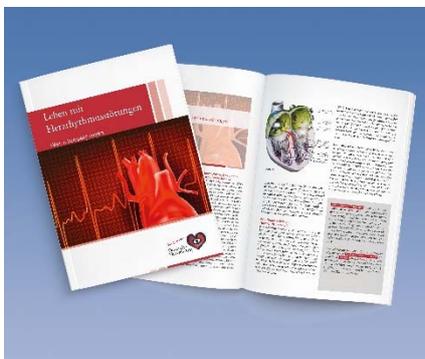
Hat das Herzstolpern eine harmlose Ursache, wie etwa ein Ungleichgewicht im Elektrolythaushalt, beispielsweise verursacht durch starkes Schwitzen oder Kaffee, ist keine Therapie notwendig. „Einzelne Extrasystolen aus den Herzvorhöfen sind harmlos und beim Fehlen von anderen Herzerkrankungen mit einfachen Mitteln, zum Beispiel dem Verzicht auf Kaffee oder Alkohol in den Griff zu bekommen“, sagt Meinertz. Herzstolpern sollte immer dann behandelt werden, wenn Patienten unter dem unregelmäßigen Puls leiden, also in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind. Oder wenn die Gesundheit des Patienten durch die Herzrhythmusstörung gefährdet ist. Vorhofflimmern – anfallsweise oder anhaltend – bedarf einer speziellen Therapie. Hierzu gehört auch die Verhinderung von Schlaganfällen durch verschleppte Blutgerinnsel.

### **Ratgeber informiert über Herzrhythmusstörungen und Herzstolpern**

Herzstolpern, Herzjagen und plötzliches Aussetzen des Herzschlages: Herzrhythmusstörungen beunruhigen und belasten die Betroffenen oft stark. Wie das Stolperherz behandelt werden kann und warum Herzrasen nicht immer ein Grund zur Sorge ist: Diese und weitere Informationen zu Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmachertherapie sowie zur Behandlung von lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen bietet der aktualisierte Sonderband „Leben mit Herzrhythmusstörungen“. Der Ratgeber kann kostenfrei unter [www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html](http://www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html) oder per Tel. unter 069 95128-400 bestellt werden.

### **Download von druckfähigem Bildmaterial unter**

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/herzrhythmusstoerungen-ratgeber.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/herzrhythmusstoerungen-ratgeber.jpg)  
[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/portrait-prof-meinertz.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/portrait-prof-meinertz.jpg)



Collage: C. Marx



Prof. Dr. Thomas Meinertz  
Foto: Andreas Riess

### **Video-Clips zum Thema Herzstolpern/Vorhofflimmern:**

Experten-Clip mit Prof. Dr. Andreas Götte „Herzstolpern: Wie lässt sich Vorhofflimmern erkennen (Selbstmessung)?“

<https://www.youtube.com/watch?v=1Vqj6epT7WQ>

Erklärfilm „Schlaganfallgefahr durch Vorhofflimmern: Was tun?“:

[https://www.youtube.com/watch?v=Hs9UU4nEf\\_M&t=](https://www.youtube.com/watch?v=Hs9UU4nEf_M&t=)

**25/2019**

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)