

Schnell außer Atem? Achtung: Häufig ist das Herz schuld



Wer beim Treppensteigen bereits nach wenigen Stufen deutlich verstärkt atmen muss, sollte dies auf keinen Fall verharmlosen. Nicht selten steckt eine unerkannte oder unzureichend behandelte Herzkrankheit dahinter, die lebensgefährliche Auswirkungen haben kann. Das Gute ist allerdings, dass sich bei einer solchen Herzkrankheit oft schon mit wenigen Maßnahmen enorme Verbesserungen erreichen lassen, wie die Deutsche Herzstiftung ausdrücklich betont.

Wichtig: Atemnot ist in vielen Situationen eine völlig normale Körperreaktion. Sprintet z. B. ein Sportler mehrere Minuten einen steilen Berg hinauf, ist die verstärkte Atmung aus medizinischer Sicht wenig überraschend. Die erhöhte Muskelarbeit führt zu einem beträchtlichen Zusatzbedarf an Sauerstoff und gleichzeitig entstehen im Gewebe große Mengen des Abfallprodukts CO_2 , das mit der verstärkten Atmung ausgeschieden wird.

In welchen Fällen ist Atemnot ein Warnsignal?

Hellhörig sollte man bei einer deutlich verstärkten Atmung allerdings werden, wenn diese bereits bei leichten Belastungen auftritt, wie etwa bei Spaziergängen, bei mäßiger Gartenarbeit oder wenn man beim Treppensteigen noch nicht einmal zwei oder sogar nur ein Stockwerk hinter sich hat. In diesen Fällen kann die gesteigerte Atmung das Warnsignal einer ernst zu nehmenden Erkrankung sein.

Zwar denken viele Menschen bei Schwierigkeiten mit der Atmung als Erstes an Lungenprobleme, wie etwa an Asthma oder an eine Schädigung der Atemwege durch jahrelanges Rauchen. Weniger bekannt ist jedoch, dass auch Erkrankungen des Herzens zu den häufigsten Ursachen einer gesteigerten Atmung gehören.

Herzschwäche als typischer Grund für Atemnot

Oft steckt z. B. eine unerkannte Herzschwäche dahinter – eine Erkrankung, von der allein in Deutschland nach derzeitigen Schätzungen über zwei Millionen Menschen betroffen sind. Je nach Schweregrad der Herzschwäche schafft es der entkräftete Herzmuskel dabei nicht mehr, bei körperlicher Belastung genügend sauerstoffreiches Blut in die Muskulatur zu pumpen. Zudem kann sich das Blut wegen der verringerten Pumpkraft bis in die Lunge zurückstauen und dort zu Flüssigkeitseinlagerungen führen (Lungenödem), woraufhin der eingeatmete Sauerstoff nur noch unter erschwerten Bedingungen in das Blut übergeht. Vor diesem Hintergrund ist es leicht vorstellbar, dass bei einer Herzschwäche vergleichsweise schnell Atemnot auftritt.

Warum haben so viele Menschen eine Herzschwäche?

Die Ursachen einer eingeschränkten Pumpfunktion des Herzens sind vor allem die koronare Herzkrankheit (KHK), Herzklappenfehler sowie Herzrhythmusstörungen (z. B. Vorhofflimmern). Auch ein langfristig bestehender Bluthochdruck, wovon in Deutschland viele Millionen Menschen betroffen sind, kann die Leistungskraft des Herzens herabsetzen. Und schließlich kann der Herzmuskel direkt geschädigt sein (z. B. nach einer Entzündung des Herzens). Für Betroffene hält die Herzstiftung folgende umfangreiche Experten-Sonderbände bereit: [Koronare Herzkrankheit \(KHK\)](#) / [Herzinfarkt](#), [Herzklappenfehler](#), [Herzrhythmusstörungen](#) und [Bluthochdruck](#).

Atemnot nicht unbedacht aufs Älterwerden schieben

Viele Menschen, die schnell außer Atem geraten, wundern sich zwar über die nachlassende körperliche Belastbarkeit, halten dies aber nicht für das Symptom einer ernst zu nehmenden Erkrankung. Viele glauben fälschlicherweise, es handele sich um eine normale Erscheinung des Älterwerdens und gehen deshalb auch nicht zum Arzt.

Steckt allerdings tatsächlich eine Herzkrankheit dahinter, sollten die gesundheitlichen Gefahren bei einer ausbleibenden Behandlung nicht unterschätzt werden. Eine koronare Herzkrankheit kann z. B. im Laufe der Zeit einen Herzinfarkt verursachen oder zu einem plötzlichen Herztod führen, oder ebenso wie ein Klappenfehler in einer schweren Herzschwäche mit Pumpversagen des Herzmuskels enden.

Zu welchem Arzt gehen?

Damit eine Herzerkrankung nicht unerkannt bleibt, sollte man sich in der Sprechstunde auf keinen Fall scheuen, eine ungewöhnliche Verstärkung der Atmung auch tatsächlich anzusprechen. Ärzte wissen, dass sie dieses Zeichen ernst nehmen müssen, und werden es nicht leichtfertig als eingebildet oder übertriebene Wahrnehmung abtun. Als erste Anlaufstelle bietet sich die Hausärztin oder der Hausarzt an, bei denen man sich abgestimmt auf die eigene Situation beraten lassen kann.

Welche Untersuchungen werden durchgeführt?

Um eine Herzerkrankung zu erkennen, existieren verschiedene Standarduntersuchungen, z. B. das Abhören von Lunge und Herz mit dem Stethoskop, ein einfaches EKG und eine Blutabnahme. Sollten sich Anhaltspunkte für eine Herzerkrankung finden, wird im nächsten Schritt eine Zusatzuntersuchung wie etwa eine Ultraschalluntersuchung des Herzens durchgeführt, mit der sich schmerzfrei die Pumpfähigkeit des Herzmuskels und die Funktionstüchtigkeit der Klappen genau beurteilen lässt.

In den meisten Fällen wird ihr Arzt auch eine Belastungsuntersuchung durchführen. Das dabei registrierte EKG, Echo oder MRT wird eine Aussage über das Vorliegen einer KHK als Ursache der Luftnot aufdecken.

Fazit: Wer bereits bei niedrigen körperlichen Belastungen schnell außer Atem gerät, sollte dieses Warnsignal unbedingt ernst nehmen. Häufig stecken Herzerkrankungen dahinter, die sich jedoch in vielen Fällen wirkungsvoll behandeln lassen. Welche Therapie bei welcher Herzkrankheit zu empfehlen ist, hat die Deutsche Herzstiftung in diesen Experten-Schriften zusammengestellt: [Herzschwäche](#), [Koronare Herzkrankheit](#), [Herzrhythmusstörungen](#), [Herzklappenfehler](#), [Bluthochdruck](#).



Verantwortlicher Experte dieses Beitrages: Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Mitglied im Vorstand der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe und Notfallmediziner an der Charité-Universitätsmedizin Berlin-Mitte, Centrum Herz- und Kreislaufmedizin, und am Ev. Hubertus-Krankenhaus.

(Redaktion: [Dr. med. Karl Eberius](#)) <https://www.herzstiftung.de/atemnot-schnell-ausser-atem.html>