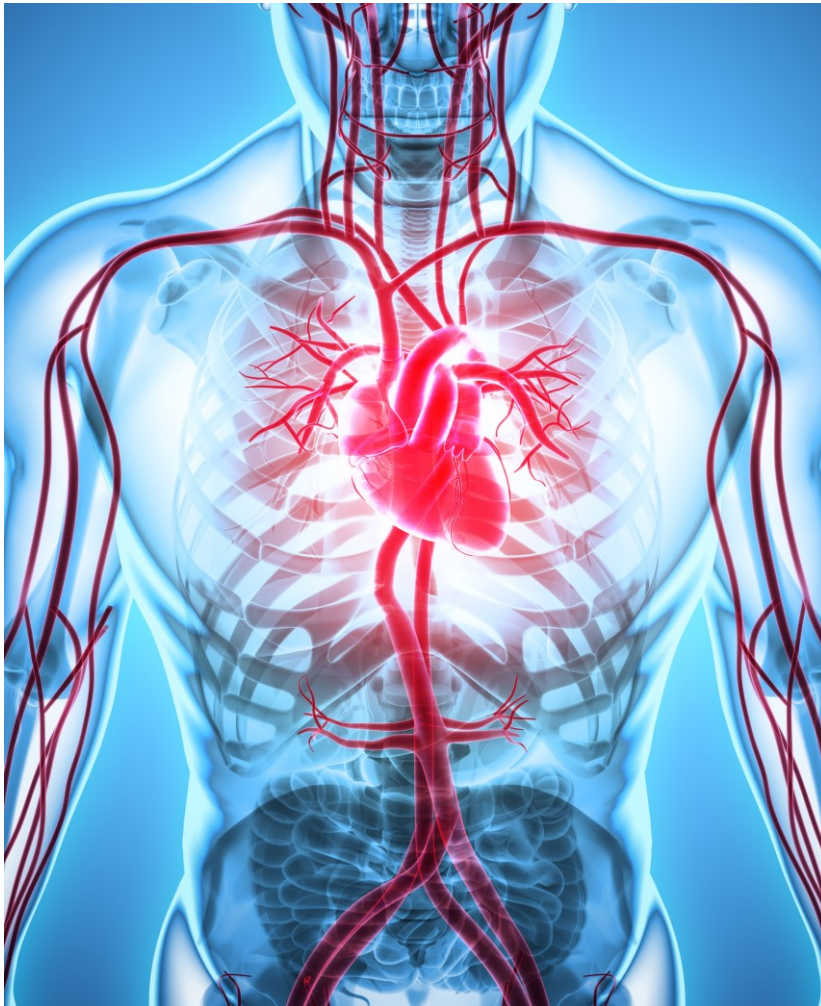


# Hinter diesen Beschwerden steckt oft das Herz

08.09.2018, 13:37 Uhr | Ann-Kathrin Landzettel, t-online.de



Eine Herzerkrankung kommt nicht von heute auf morgen. Meist gibt es Vorboten, die oft übersehen werden.  
Foto: Fotolia 138662199

**Wer an Herzprobleme denkt, hat meist Atemnot und Schmerzen im Brustkorb im Sinn. Doch nicht nur diese Warnzeichen sollten aufhorchen lassen. Auch schmerzende Beine können mit Herzbeschwerden zu tun haben. Manchmal sind es die unscheinbaren Symptome, die Hinweise auf die Herzgesundheit geben. Wir stellen sieben "untypische" Warnzeichen vor.**

## **1. Beinschmerzen**

Hellhörig sollte man vor allem dann werden, wenn es sich um Schmerzen in den Waden handelt, die beim Gehen auftreten und beim Stehen wieder nachlassen, weiß die Deutsche Herzstiftung. Vorsicht geboten ist auch, wenn im Liegen Schmerzen in der Zehengegend auftreten. Besonders, wenn der Schmerz beim Aufstehen nachlässt.

Diese beiden Schmerzarten seien oft auf eine Gefäßverkalkung in den Blutgefäßen der Beine zurückzuführen, so die Stiftung. Die daraus resultierenden Durchblutungsstörungen machen nicht nur den Beinen zu schaffen. Auch das Herzinfarkttrisiko steigt. Laut den Experten leiden etwa eine Million Menschen in Deutschland unter der sogenannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, kurz pAVK.

- **Schmerzen, Kribbeln, Kältegefühl:** Was hinter Durchblutungsstörungen in den Beinen stecken kann
- **Brustschmerzen:** Herzinfarkt und andere Ursachen
- **Warnsignale erkennen:** Typische Symptome und Anzeichen für Bluthochdruck
- **Herzschlag im Ohr:** Ohrgeräusche können Anzeichen für Bluthochdruck sein
- **Herzrhythmusstörungen:** Schuld kann ein Mangel an Kalium und Magnesium sein

## **2. Ödeme können auf krankes Herz hinweisen**

Bei einer Herzerkrankung kann es zudem vorkommen, dass sich Ödeme im Bein- und Fußbereich bilden. Dabei handelt es sich um krankhafte Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe. Nach Angaben der Herz-Experten gehört die chronische Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, zu den häufigsten Herzerkrankungen, die Ödeme zur Folge haben. Nach Schätzungen sind etwa zwei Millionen Deutsche betroffen.

Ödeme machen sich durch meist schmerzhaftes Schwellen bemerkbar. Der Grund: Das Herz schafft es nicht mehr, das Blut in ausreichendem Maße weiter zu pumpen. Es bildet sich ein Rückstau, der zu einer Blutansammlung, beispielsweise im Fuß, führen kann. Durch den Druck, der dabei entsteht, wird vermehrt Flüssigkeit in das Gewebe gepresst. Zugleich funktioniert der Abtransport nicht mehr richtig.

## **3. Nächtlicher Harndrang oft ein Warnzeichen**

Doch nicht nur Ödeme sind Warnzeichen. Wenn nachts ständig die Blase drückt, sollte man ebenfalls an sein Herz denken. Auch hier kann eine Herzschwäche zugrunde liegen. Denn wenn das Herz zu schwach ist, um für eine ausreichende Blutzirkulation zu sorgen, dringt Wasser aus den prall gefüllten Venen ins Gewebe ein. Während des Schlafs fließt diese angesammelte Flüssigkeit zurück und sammelt sich in der Blase. Man muss auf die Toilette.

## **4. Potenzprobleme sind oft auf das Herz zurückzuführen**

Wenn die Potenz plötzlich nachlässt, sollten Männer hellhörig werden. Auch dann kann ein krankes Herz der Auslöser sein. Die Herzstiftung warnt davor, die fehlende

Aktivität im Bett auf die leichte Schulter zu nehmen. Denn häufig sei ein zu hoher Blutdruck die Ursache, der bedeutendste Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen.

Doch warum bekommen Männer das im Bett zu spüren? In Folge des Bluthochdrucks werden mit der Zeit die feinen Gefäße im Penis geschädigt. Er kann sich nicht mehr ausreichend mit Blut füllen und die Erektion lässt nach. Männer sollten in einem solchen Fall ihre Scham überwinden und die Ursache von ihrem Arzt abklären lassen.

### **5. Husten kommt nicht nur mit einer Erkältung**

Nicht jeder Husten ist harmlos. Manchmal kann er sogar auf ein krankes Herz hindeuten. Experten sprechen dann von Herzhusten oder Asthma cardiale. Der Husten tritt besonders bei Anstrengung auf, beispielsweise beim Treppensteigen, aber auch nachts. Viele Patienten mit einer Herzschwäche kennen die anfallartigen Hustenanfälle. Der Auslöser ist eine Stauung im Lungenkreislauf. Medizinern zufolge ist es oft schwer, zwischen einer Lungenstauung mit starkem Husten und einer Bronchitis zu unterscheiden. Oftmals treten neben dem Husten außerdem nächtliche Atemaussetzer auf.

### **6. Kurzatmigkeit auf der Treppe ernst nehmen**

Wer bereits nach dem ersten Stockwerk ins Schnaufen gerät, sollte das nicht allein auf fehlende Kondition oder das Lebensalter schieben. Denn es kann auch hier sein, dass eine unerkannte Herzkrankheit hinter der ausgehenden Puste steckt. Die Herzstiftung rät, im Alltag auf seinen Atem zu hören. Tritt eine verstärkte Atmung bereits bei leichter Gartenarbeit, Spaziergängen oder einigen Treppenstufen auf, sollte man sich ärztlichen Rat holen.

### **7. Übelkeit und Bauchschmerzen richtig deuten**

Besonders bei Frauen sind die Symptome für einen Herzinfarkt oft unspezifisch. Neben den klassischen Symptomen Druck- und/oder Engegefühl im Brustkorb, leiden sie häufig unter Übelkeit, Druckschmerz im Oberbauch sowie Erbrechen und Kurzatmigkeit. Experten betonen: Besonders wenn solche Zeichen in nicht gekannter Heftigkeit auftreten, ist es wichtig, an einen Herzinfarkt zu denken. Bei dem geringsten Verdacht auf einen Herzinfarkt sollte man die 112 wählen.

#### **Verwendete Quellen:**

- Deutsche Herzstiftung e.V.