

Wann ein hoher Puls gefährlich wird

Auch wenn Herzrasen meist harmlos ist, sollten diese Episoden Anlass sein, das Herz gründlich zu untersuchen

VON RALPH MÜLLER-GESSER,



Unterhalb der Innenseite des Handgelenks lässt sich der Puls ertasten
AdobeStock_98459857 (1)

Unbemerkt erledigt das [Herz](#) seine Aufgabe: Sekunde für Sekunde, Minute für Minute pumpt es ausreichend Blut in den Kreislauf. "Der optimale Ruhepuls eines gesunden Erwachsenen liegt bei 60 bis 70 Schlägen pro Minute", sagt Dr. Barbara Richartz, niedergelassene Kardiologin in München. Deutlich schneller, mit weit über 100 Schlägen, arbeitet es bei Kleinkindern, im Alter dagegen schlägt es meist ein bisschen langsamer.

Richartz: "Die Ruheherzfrequenz ist etwas sehr Individuelles. Solange sie aber unter 90 Schlägen pro Minute liegt, ist das in Ordnung." Per Definition liegt eine Tachykardie – also ein zu schneller Herzschlag – bei einem Erwachsenen ab 100 Schlägen pro Minute vor. Kontrollieren Sie sich selbst: Ertasten Sie Ihren Puls an einer Seite des Halses, seitlich des Kehlkopfes, oder an der Innenseite des Handgelenks, auf Seite des Daumens, und zählen Sie die Schläge pro Minute.

Den persönlichen Ruhepuls zu kennen, hilft bei der Beurteilung eines scheinbar zu schnellen Herzens. Beispielsweise empfinden Menschen mit niedrigem Ruhepuls schnellere Frequenzen früher als störend als jene, deren Herz grundsätzlich etwas schneller schlägt. Beispiel Leistungssportler: "Ein trainiertes

Herz schlägt in Ruhe langsam, um die 50 Mal pro Minute", sagt Professorin Ellen Hoffmann, Chefärztin der Klinik für Kardiologie am Herzzentrum München-Bogenhausen. "Steigt die Frequenz auf 90, haben manche Sportler das Gefühl, ihr Herz rase, obwohl der Wert noch im Normbereich liegt." Untrainierte Erwachsene empfinden dagegen oft erst Frequenzen ab 130 Schlägen pro Minute als störend.

Herz passt sich Belastungen an

Meist ist ein schneller Puls harmlos und nichts anderes als die passende Reaktion des Herzens auf eine Belastung. "Gewisse Situationen erfordern, dass das Herz seine Schlagzahl erhöht, um mehr Blut in den Kreislauf zu pumpen", erklärt Richartz. Bei körperlichen Belastungen beispielsweise benötigen die Muskeln mehr Sauerstoff. Um diesen zu liefern, schlägt das Herz schneller. Was als Richtwert für die Obergrenze des Herzschlags bei sportlichen Aktivitäten gilt, variiert von Formel zu Formel etwas. Viele Sportärzte sagen: 220 Schläge minus Lebensalter sind ein guter Anhaltspunkt. Ein gesunder 40-Jähriger kann beim [Sport](#) seinem Herz also 180 Schläge pro Minute zumuten, während ein gesunder 80-Jähriger die 140er Marke nicht überschreiten sollte.

Aber auch andere Belastungen beschleunigen den Puls. [Fieber](#) beispielsweise. Steigt die Körpertemperatur, weiten sich die Blutgefäße. Damit der Blutdruck nicht abfällt, schlägt das Herz schneller. "Ein Anstieg der Temperatur um ein Grad Celsius erhöht den Ruhepuls um 10 bis 15 Schläge", bestätigt Richartz. Und natürlich reagiert das Herz auch auf psychische Belastungen: Unter [Stress](#) setzt der Körper Hormone frei, die den Pulsschlag beschleunigen. Dabei erreicht der Herzschlag bisweilen ähnlich hohe Werte wie bei intensiver körperlicher Anstrengung.

Das On-Off-Phänomen

"Typisch für eine normale Anpassung an Belastung ist ein allmähliches Ansteigen des Pulses", erklärt Professorin Hoffmann und ergänzt: "Am Ende der Belastung sollte er dann wieder langsam abebben." Zwar mag auch ein solches Herzrasen so manchen Betroffenen beunruhigen, Ärzte dagegen beunruhigt vor allem, wenn es plötzlich, aus dem Nichts heraus, beginnt. "Patienten beschreiben das oft, als ob ein Schalter umgelegt werde", berichtet Hoffmann. Kardiologen sprechen vom sogenannten On-Off-Phänomen. Denn genauso abrupt wie es beginnt, hört das Herzrasen meist auch wieder auf – nach Minuten, Stunden oder gar erst nach Tagen.

Diese Eskapaden können mit Beschwerden einhergehen: Neben einem Pochen in der Brust, das Ärzte Palpitationen nennen, fühlen sich viele Betroffene schlapp und unwohl. Hoffmann sagt: "Wenn das Atmen schwerfällt, Schmerzen

in der Brust auftreten oder das Rasen gar nicht mehr aufhört, dann gilt es, sofort ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen." Schließlich äußern sich medizinische Notfälle wie [Lungenembolie](#) oder [Herzinfarkt](#) bisweilen auch auf diese Weise. Außerdem kann ein Kammerflimmern und damit sogar ein plötzlicher Herztod drohen.

Herzrasen kann zahlreiche Ursachen haben. Manchmal verbirgt sich hinter Herzrasen, das plötzlich beginnt und abrupt endet, eine Störung der elektrischen Leitung im Herzen. "Diese Phänomene treten eher bei jüngeren Menschen auf und lassen sich mittels einer sogenannten [Katheterablation](#) gut behandeln", erklärt Richartz. Dabei führen Kardiologen über die Bein Gefäße eine Sonde ins Herz, um die Bereiche mit Strom zu veröden, die die Rhythmusstörung verursachen.

Herzrasen bei jungen und alten Menschen

Eine andere Form von Herzrasen trifft vor allem ältere Menschen. Bei ihnen arbeiten die Vorhöfe fehlerhaft, jene Bereiche des Herzens, die normalerweise die Herzkammern mit Blut füllen. "[Vorhofflimmern](#) nimmt mit dem Alter stark zu und betrifft rund 15 Prozent der Menschen über 80 Jahre", sagt Hoffmann. Die Vorhöfe, die bei den Betroffenen extrem schnell und unkoordiniert schlagen, beschleunigen den Herzschlag – meist auf Frequenzen zwischen 130 und 150 Schläge pro Minute. Vorhofflimmern behandeln Ärzte zunächst mit Medikamenten. Hilft das nicht, kann auch hier das Veröden mittels [Katheterablation](#), also per Sonde, eine Therapieoption sein.

Spielen die Vorhöfe bei jüngeren Menschen verrückt, steckt mitunter das "Holiday-Heart-Syndrom" dahinter. "Typischerweise setzen die Anfälle von Herzrasen sechs bis sieben Stunden nach ausgiebigem Feiern mit starkem Alkoholkonsum ein", berichtet Hoffmann. Das Pochen in der Brust hält oft Stunden an, bevor es wieder verschwindet. Sicherheitshalber sollte man auch dieses Herzrasen von einem Arzt untersuchen lassen. Finden sich keine anderen Ursachen, besteht die Behandlung darin, die Auslöser – Elektrolytverlust und Alkohol – zu meiden.

Wann zum Arzt?

- *wenn der Puls bei Erwachsenen in Ruhe mehr als 100 Schläge beträgt*
- *wenn ein höherer Puls von anderen Symptomen begleitet wird (zum Beispiel Unwohlsein, Luftnot, Brustschmerzen, Schwindel)*
- *wenn der hohe Puls unregelmäßig ist*

<https://www.apotheken-umschau.de/Herz/Wann-ein-hoher-Puls-gefaehrlich-wird-515889.html>