



„Bei mir tritt immer wieder Herzstolpern auf – muss ich mir Sorgen machen?“



Herzstolpern ist ein weit verbreitetes Phänomen. Meist sind dafür sogenannte Extrasystolen verantwortlich, unter denen zusätzliche Herzschläge verstanden werden und die das Herz kurz aus dem Takt bringen können. Immer wieder taucht dazu in der medizinischen Sprechstunde die Frage auf, ob solche Extrasystolen gefährlich sind und eine Behandlung erfordern.

Extrasystolen, die sich bei vielen Betroffenen als Herzstolpern bemerkbar machen, sind meist harmlos. Treten die Extrasystolen jedoch neu oder häufiger am Tag auf, sollte eine ärztliche Vorstellung erfolgen, um zu klären, ob diesen eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems oder des Stoffwechsels zugrunde liegt und ob eine Behandlung erforderlich ist.

Beispielsweise sollte eine Abklärung stattfinden, wenn ein neu aufgetretenes Herzstolpern wiederholt bei Belastungen oder danach auftaucht oder länger als 30 Sekunden anhält. Ist dies nicht der Fall, besteht bei Herzstolpern ohne wesentliche Begleiterscheinungen kein Grund zur Sorge.

Hellhörig sollte man werden, wenn Herzstolpern mit bedeutenden Beschwerden wie z. B. Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Brustschmerzen oder Atemnot einhergeht. In diesen Fällen sollte immer eine rasche ärztliche Abklärung stattfinden.

Sinnvoll können dann z. B. EKG-Untersuchungen oder eine Echokardiographie sein, mit denen sich die Ursachen von Herzstolpern und anderen Herzrhythmusstörungen oft gut eingrenzen lassen. Auch der Blutdruck sollte genau überprüft werden, da ein erhöhter Blutdruck Extrasystolen bzw. Herzstolpern begünstigen kann.

Was hilft gegen Herzstolpern?

Bei harmlosem Herzstolpern ist normalerweise keine Behandlung erforderlich. Wer dennoch etwas unternehmen möchte, z. B. weil das Herzstolpern sehr unangenehm ist, kann auf das Mineral Kalium zurückgreifen – entweder täglich oder bei Bedarf, was bei vielen Menschen gut hilft. Grundsätzlich kann auch ein niedrig dosierter Betablocker hilfreich sein, insbesondere wenn die Beschwerden stressabhängig auftreten. Allerdings sollte eine solche medikamentöse Therapie genauso wie eine zusätzliche Kalium-Einnahme nie auf eigene Faust erfolgen, sondern immer nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

Fazit: Herzstolpern ist normalerweise harmlos, wenn es nicht länger anhält und dabei außerdem keine Beschwerden wie Schwindel, Atemnot oder andere bedeutsame Symptome auftreten und keine Herzerkrankung vorliegt.