

von **Prof. Dr. Tsvetomir Loukanov**, Heidelberg



## „Kann man Herzrasen mähen?“

Nein, das kann man nicht. Aber für das Herz-Rasen gilt dasselbe wie für den Gras-Rasen: Beide müssen je nach Zustand gut behandelt werden.

Das Herz ist eine Pumpe, die das Blut in unseren Körper pumpt. Dazu ist das Herz aus Herzkammern, Klappen und Blutgefäßen aufgebaut. Um das Blut in die richtige Richtung zu pumpen, müssen alle Bestandteile des Herzens so zusammenarbeiten, dass jeder im richtigen Moment das Richtige tut. Ihr könnt Euch diese Zusammenarbeit so vorstellen, als ob Ihr in einer Gruppe zusammen einen Tanz aufführt, in dem alle zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Bewegungen machen müssen.

Zurück zum Herz: Je mehr wir Menschen uns anstrengen, desto mehr Blut muss durch unseren Körper gepumpt werden. Damit das Herz mehr Blut pumpen kann, muss es schneller schlagen. Dasselbe passiert, wenn wir aufgeregt sind oder Angst haben. Dann sind wir in Alarmbereitschaft, um schnell weglaufen oder auf eine mögliche Gefahr reagieren zu können.

Wenn Ihr wieder an die Tanzgruppe denkt, könnt Ihr Euch gut vorstellen, was passiert, wenn die Musik schneller spielt: Je schneller Ihr tanzen müsst, desto schwieriger wird es, dass jeder zum richtigen Zeitpunkt die richtige Bewegung macht und irgendwann hüpfen alle nur noch wild durcheinander!

Für das Herz gilt das Gleiche: Wenn es zu schnell schlägt, arbeiten die Klappen und Herzkammern irgendwann nicht mehr geregelt zusammen und das Blut wird nicht gut in die richtige Richtung gepumpt.



Der Herzschlag lässt sich einfach messen. Mit den Fingerspitzen der drei mittleren Finger fasst man an die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens und ertastet dort den Puls. Hier könnt Ihr merken, ob das Herz ruhig und regelmäßig oder schnell und unregelmäßig schlägt.

Obwohl meist ältere Menschen einen zu langsamen oder zu schnellen Herzschlag haben (frag mal Deine Großeltern), können diese Probleme auch bei Kindern vorkommen. Plötzliches Herzrasen ist unangenehm, aber meist harmlos und geht von selbst wieder vorbei. Allerdings muss man der Ursache auf den Grund gehen: Dazu kann man mit Ultraschall, wir nennen das Echokardiographie, das Herz untersuchen und mit einem Elektrokardiogramm, kurz EKG genannt, die Herzströme untersuchen. Das Gute ist, dass diese Untersuchungen überhaupt nicht wehtun! Leider muss man aber trotzdem meistens auch noch Blut abnehmen. Wenn man herausgefunden hat, warum das Herz zu schnell oder zu langsam schlägt, kann man mit Medikamenten oder auch mit einem Herzschrittmacher den Herzschlag wieder in ein normales Tempo bringen.

**Prof. Dr. Tsvetomir Loukanov** ist Herzchirurg, Facharzt für Chirurgie und zertifizierter Kinderherzchirurg. Er leitet die Sektion Kinderherzchirurgie am Universitätsklinikum Heidelberg.