

## Unregelmäßiger Herzschlag

Ziel: Mehr über Herzrasen oder Herzstolpern im Zusammenhang mit Post-/Long-COVID erfahren

Gründe: Umgang mit Palpitationen, Herzstolpern/-rasen

Wenn das Herz stolpert, oder rast spricht man in der Medizin von Palpitationen. Sie sind die Wahrnehmung der Herzaktivität und werden oft als Herzflattern, Herzrasen oder als Hüpfen wahrgenommen.

Die Betroffenen empfinden dies meistens als unangenehm. Zusätzlich zum regelmäßigen, normalerweise nicht wahrnehmbaren Herzrhythmus, treten sogenannte Extrasystolen (zusätzliche Herzschläge) auf, die verunsichern und bedrohlich wirken können.

Was kann man gegen Palpitationen tun?

Tief ein- und ausatmen. Legen Sie eine Pause ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Palpitationen und Extrasystolen gehen vorüber. Mit der bewussten Konzentration auf das Ein- und Ausatmen geben Sie Ihrem Herzen die Chance, in den alten Rhythmus zurückzufinden. Palpitationen bzw. Extrasystolen sind meistens ungefährlich und bedürfen keiner Behandlung. Nur wenn sie gehäuft vorkommen oder Symptome wie Atemnot, Druckgefühl in der Brust oder Schwindel auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Quelle: <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzrhythmusstoerungen/extrasystolen> (Abruf am 05.07.2022)