

Mythen rund ums Herz: Was stimmt, was nicht?

Schlagen Frauenherzen schneller als Männerherzen? Vergrößert sich das Herz durch Sport? Und können Herzen wirklich brechen? Unser Herz ist lebensnotwendig und vielleicht ranken sich deswegen so viele Mythen darum. Zum morgigen Start der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung geht die Stiftung Gesundheitswissen fünf Herzmythen auf den Grund.

In Deutschland sind Herzerkrankungen weit verbreitet, wie der Herzbericht 2022 der Deutschen Herzstiftung zeigt. Demnach machten 2021 Herzerkrankungen 9,1 Prozent aller im Rahmen der Krankenhausdiagnostik erfassten Krankheiten aus. Aber nicht nur bei gesundheitlichen Herzproblemen rückt der faustgroße Muskel in unseren Fokus. Das Herz ist unser alltäglicher Begleiter. Jeder von uns kann spüren, wie es permanent pumpt. Damit treibt das Herz den Blutkreislauf an, um unseren Körper kontinuierlich mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Ohne ein funktionierendes Herz können wir nicht leben. Grund genug, sich einmal fünf gängige Mythen zu einem unserer wichtigsten Organe anzusehen.

Mythos I - Frauenherzen schlagen schneller als Männerherzen

Der Glaube, es gäbe bei der Anzahl der Herzschläge pro Minute Unterschiede zwischen den Geschlechtern, ist verbreitet. Eine Studie aus den Vereinigten Staaten kam bei dieser Frage zu einem aufschlussreichen Ergebnis: Durchschnittlich schlägt das Herz in Ruhe 66 Mal pro Minute. Die Studie, an der 92.000 Menschen teilnahmen, zeigte aber, dass es einen kleinen Unterschied zwischen Männern und Frauen gibt: Während bei 95 Prozent der Männer zwischen 50 und 80 Schläge pro Minute gezählt wurden, waren es bei den Frauen zwischen 53 und 82 Schläge pro Minute. Insofern kann man sagen, dass dieser Mythos ein klein wenig Wahrheit birgt. Übrigens: Der Puls wird nicht vom Geschlecht bestimmt, sondern ist bei jedem Menschen individuell. Einfluss darauf, wie schnell das Herz schlägt, haben auch körperliche Belastungen oder die Tageszeit.

Mythos II - Der Herzschlag setzt beim Niesen aus

Beim Niesen kann das Herz durchaus aus dem Takt gebracht werden. Das liegt daran, dass sich der Druck im Brustkorb beim Niesen verändert. Betroffene erleben das dann oft als Flattern oder Stolpern. Das heißt aber nicht, dass der Herzschlag tatsächlich aussetzt. Denn der Takt wird vom natürlichen Schrittmacher, dem Sinusknoten, vorgegeben. Dieser sorgt mit elektrischen Impulsen für ein regelmäßiges Schlagen des Herzmuskels. Darauf hat Niesen keinen Einfluss. Das bedeutet auch, dass Niesen nicht lebensbedrohlich ist, weil sich die Herzfrequenz danach sofort wieder normalisiert. Dieser Mythos bleibt ein Mythos.

Mythos III - Sport vergrößert das Herz

Sport ist gesund. Das ist allgemein bekannt. Da das Herz ein Muskel ist, sollte regelmäßige körperliche Bewegung das Herz größer und somit leistungsfähiger machen. Aber vergrößert Sport wirklich das Herz? Tatsächlich passt sich das Herz durch regelmäßige sportliche Aktivitäten an. Das Training senkt den Puls und steigert das Schlagvolumen. Damit passt sich das Herz funktional an. Zudem vergrößern sich die Herzhöhlen und somit das gesamte Herz. Damit passt sich das Herz auch strukturell an. Für eine tatsächliche Vergrößerung des Herzens ist aber ein Mindestmaß an

Ausdauersport notwendig. Langstreckenläufer, Straßenradrennfahrer, Skilangläufer und Triathleten zählen zu den Leistungssportlern mit den größten Sportherzen. Insofern stimmt dieser Mythos viel seltener als man denkt. Das soll aber niemanden demotivieren, Sport zu treiben und etwas für die Gesundheit zu tun. Schon für Freizeitsportler kann eine höhere Lebenserwartung belegt werden.

Mythos IV - Ein Herzinfarkt äußert sich bei Männern und Frauen immer gleich

Die klassischen Anzeichen eines Herzinfarktes bei Männern sind ein Engegefühl und ein starker Schmerz in der Brust. Die Symptome bei Frauen sind unspezifischer. Insofern handelt es sich hier um einen Mythos. Das kann für betroffene Frauen problematisch sein, weil Beschwerden oft falsch interpretiert oder nicht ernst genommen werden. Infarkte bei Frauen werden daher oft später erkannt und behandelt. Symptome bei Frauen können sein: unerklärliche Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Atemnot, Herzklopfen und Herzrasen oder kurzzeitige Ohnmacht. Dieser Symptomkomplex wird als „Eva-Infarkt“ bezeichnet.

Übersicht: Diese Symptome können einen Herzinfarkt bei Frauen ankündigen:

- ungewohnt starke Kurzatmigkeit oder Atemnot
- plötzlich auftretende Übelkeit (mit oder ohne Erbrechen)
- Druck- oder Engegefühl im Brustbereich
- anhaltende Schmerzen im Oberbauch
- konstante Schmerzen im Hals- oder Nackenbereich
- dauerhafte Müdigkeit und Erschöpfungsgefühl
- plötzlich kalte Schweißausbrüche
- starkes Schwindelgefühl, Zittern

Mythos V - Herzen können brechen

Auch wenn unglücklich Verliebte oft davon sprechen, dass ihr Herz „gebrochenen wurde“, bleibt der Mythos, dass Herzen brechen können, ein Mythos. Was es aber gibt, ist das sogenannte Broken-Heart-Syndrom. Hierbei handelt es sich um eine akute Herzerkrankung, die häufig mit einem Herzinfarkt verwechselt wird, weil sich die Symptome Brustschmerzen, Kurzatmigkeit und Atemnot sehr ähneln. Tatsächlich handelt es sich beim Broken-Heart-Syndrom um eine Störung der Herzfunktion statt um eine Verstopfung der Herzkranzgefäße, wie es bei einem Herzinfarkt der Fall wäre. Diese Störung beeinflusst die Bewegung der linken Herzkammer, was wiederum die Pumpleistung insgesamt beeinträchtigt. Diese Erkrankung kommt sehr viel seltener vor als ein Herzinfarkt und die meisten Erkrankten erholen sich wieder gut davon. Übrigens: Den Namen hat das Syndrom des gebrochenen Herzens, da es unter anderem durch emotionalen und körperlichen Stress ausgelöst werden kann.

Weitere Informationen [zu den Mythen und dazu, wie das Herz funktioniert.](#)

Hintergrund zu den Herzwochen 2023

Die Herzwochen finden jedes Jahr vom 01. bis 30. November statt. Sie gehen auf eine Initiative der Deutschen Herzstiftung zurück. Mit den Themenwochen soll in vielen Veranstaltungen und Aufklärungsaktionen über das zentrale Thema Herzgesundheit informiert werden.