

Plötzlich und unerwartet: Der Sekunden-Herztod – wer ist gefährdet, wie schützt man sich?

Kampf dem plötzlichen Herztod: Deutsche Herzstiftung mit bundesweiter Aufklärungskampagne. Über 1.000 Herz-Seminaren, öffentliche Vorträge und Infomaterial für Patienten und Angehörige

(Frankfurt a. M., 28. Oktober 2019) Jedes Jahr fallen dem plötzlichen Herztod in Deutschland ca. 65.000 Menschen zum Opfer. „Besonders gefährdet sind Menschen mit einer Herzkranzgefäßerkrankung, die vorher nicht bekannt sein musste“, warnt der Notfallmediziner und Herzspezialist Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Der plötzliche Herztod ist in aller Regel kein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt, sondern Komplikation einer langjährigen Herzkranzgefäßerkrankung, auch koronare Herzkrankheit genannt“, betont der Kardiologe. „Der beste Schutz vor dem plötzlichen Herztod ist daher der Schutz vor einer Herzkranzgefäßerkrankung.“

Wie kommt es zum plötzlichen Herztod?

Unmittelbar eingeleitet wird der plötzliche Herztod vor allem durch das plötzliche Auftreten der bösartigsten Herzrhythmusstörung, dem Kammerflimmern. Diese führt innerhalb weniger Sekunden zum Kreislaufkollaps: Das Herz hört auf zu schlagen, der Blutdruck sinkt auf „Null“. Der Patient verspürt nach vier Sekunden eine „Leere“ im Kopf. Nach acht Sekunden bricht er bewusstlos zusammen. Nach zwei bis drei Minuten hört er auf zu atmen. Nach ca. zehn Minuten tritt der Tod ein. Was können wir tun? „Es müssen alle Anstrengungen unternommen werden, um die Patienten vor einem solchen Schicksal zu bewahren“, fordert Rhythmologe Andresen. Aus diesem Grund hat die Herzstiftung die bundesweiten Herzwochen vom 1. bis zum 30. November 2019 mit über 1.000 Veranstaltungen (Termine und Ratgeber-Infos unter www.herzstiftung.de/Herzwochen-2019.html) unter das Motto „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ gestellt. Die Aufklärungskampagne soll mit Unterstützung der Medien die Menschen darüber informieren, wie es zu den bedrohlichen Herzkrankheiten kommt, die den Herztod verursachen. Mit welchen Symptomen machen sie sich bemerkbar und wie kann man sich am effektivsten vor dem plötzlichen Herztod schützen?

Wer ist gefährdet?

Einen Online-Risikotest bietet die Herzstiftung unter <https://www.herzstiftung.de/Herzinfarkt-Risiko-Test.php> an. Am häufigsten liegt dem plötzlichen Herztod eine koronare Herzkrankheit (KHK) zugrunde. Sie spielt für Patienten jenseits der 40 die größte Rolle. Autopsien bei plötzlich Verstorbenen ergaben eine Häufigkeit der KHK von bis zu 75 %. Expertenschätzungen zufolge haben rund sechs Mio. Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) verursacht ist. Die KHK ist eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels aufgrund von Einengungen der Herzkranzgefäße, die zum Herzinfarkt und auch zu einer Herzschwäche führen können. Durchblutungsstörungen führen zu Vernarbungen in der Herzmuskulatur, die schwere Herzrhythmusstörungen begünstigen. Besonders häufig ist die Herzschwäche (Herzinsuffizienz), meist infolge einer KHK oder auch einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis). Weitere seltenere Ursachen für den plötzlichen Herztod sind Herzklappenerkrankungen und angeborene Herzfehler sowie ein hoher Blutdruck.

Herztod auch bei Jüngeren unter 40

Wenn auch die KHK die bedeutendste Ursache für einen plötzlichen Herztod ist, so dürfen natürlich auch seltenere Erkrankungen nicht übersehen werden. Auch bei jüngeren Patienten vor dem 40. Lebensjahr kann es, wenn auch seltener, zum plötzlichen Herztod kommen. Die Ursachen sind Herzmuskelentzündungen, angeborene Herzfehler sowie genetisch bedingte elektrische Herzerkrankungen (Ionenkanalerkrankungen). Auch Drogenkonsum (z. B. Kokain, Amphetamine) zählt zu den Ursachen für plötzlichen Herztod in diesem Lebensabschnitt. Tückisch bei den genannten Herzerkrankungen ist, dass sie lange ohne Beschwerden verlaufen können.

Beste Strategie: Herzerkrankungen und Risikofaktoren früh erkennen und behandeln

Die beste Strategie gegen den plötzlichen Herztod lautet: Herzerkrankungen – allen voran die KHK und ihre Risikofaktoren – frühzeitig erkennen und behandeln. „Dazu raten wir Männern und Frauen ab 40 Jahren – bei familiärer Vorbelastung früher – zur Früherkennung durch regelmäßige Check-ups beim Hausarzt“, so der Herzstiftungs-Vorsitzende. Bei diagnostizierter Herzerkrankung rät die Herzstiftung zu regelmäßigen Kontrollen beim Kardiologen oder Internisten. Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH) sollten ihr Herz regelmäßig von einem EMAH-Spezialisten kontrollieren lassen. „Wir müssen es schaffen, durch konsequente Aufklärung und nachhaltige präventive Maßnahmen die KHK zurückzudrängen und Patienten mit unerkannten Herzkrankheiten zu identifizieren“, fordert Andresen. „Wenn es uns eines Tages gelingen sollte, die Herzkranzgefäßerkrankung zu besiegen, würde auch der plötzliche Herztod seinen Schrecken verloren haben“, so der Berliner Herzspezialist mit hoffnungsfrohem Blick in die Zukunft. Und weiter: „Bis dahin ist es allerdings noch ein langer und steiniger Weg.“

Auf Warnzeichen achten

Generell sollten Betroffene bei den folgenden Warnzeichen zum Kardiologen. Er kann untersuchen, ob eine Herzrhythmusstörung als Folge einer KHK oder einer anderen Herzerkrankung vorliegt, die behandlungsbedürftig ist:

- – Brustschmerzen (Angina pectoris) und/oder Luftnot
- – Herzasen mit Einschränkung der Belastbarkeit
- – Hartnäckiges Herzstolpern
- – Kurze Bewusstlosigkeiten
- – Schwindelanfälle, drohende Bewusstlosigkeiten

Sofort den Notarzt (112) alarmieren sollten Betroffene bei den typischen Herzinfarkt-Symptomen. Das sind insbesondere plötzlich einsetzende starke Schmerzen, die länger als fünf Minuten anhalten und sich in Ruhe nicht bessern (häufig: kalter Schweiß, Blässe, Übelkeit, Atemnot, Unruhe und Angst). Die Schmerzen sind überwiegend im Brustkorb, häufig hinter dem Brustbein, bisweilen auch nur im Rücken zwischen den Schulterblättern oder im Oberbauch. Die Schmerzen können in den Arm, den Hals oder Kiefer ausstrahlen (mehr Infos unter: <https://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html>).

Was tun beim Herzstillstand?

Patienten mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand haben nur eine Chance zu überleben: wenn Zeugen vor Ort sind, die das Geschehen beobachten, richtig einschätzen und nach Alarmierung der Notrufnummer (112) sofort mit Wiederbelebensmaßnahmen beginnen. Die gute Nachricht: Entsprechend einer eigenen Untersuchung* werden 60 bis 70 % der Herzstillstände beobachtet, von den Zeugen als Notfall richtig erkannt und auch die Notrufnummer 112 alarmiert. Die schlechte Nachricht: Nicht einmal die Hälfte der Zeugen beginnt nach Absetzen des Notrufs mit

Wiederbelebungsmaßnahmen. Die Mehrheit bleibt untätig, vor allem aus Angst etwas falsch zu machen. Dabei gilt:

- 1. Ohne eine Erstversorgung durch einen anwesenden Beobachter hat ein Patient mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand kaum eine Chance erfolgreich wiederbelebt zu werden.
- 2. Eine Wiederbelebung durch Ersthelfer (medizinische Laien) zur Überbrückung der Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsteams (erst nach 8 - 9 Min.) ist unabdingbar.
- 3. Jeder Erwachsene muss in der Lage sein, einen Herz-Kreislauf-Stillstand zu erkennen und die notwendigen Schritte zur Rettung der Person einzuleiten. Eine einmalige Unterweisung z. B. im Rahmen einer Führerscheinprüfung ist nicht ausreichend.

Über die einzelnen Schritte einer Laienreanimation informiert die Deutsche Herzstiftung leicht verständlich unter www.dhs.tips/herznotfall oder in dem neuen kostenfreien Experten-Ratgeber „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“, anzufordern unter www.herzstiftung.de/Herzwochen-2019.html oder Tel. 069 955128400.

*Andresen D., et al., Public access resuscitation program including defibrillator training for laypersons: a randomized trial to evaluate the impact of training course duration. Resuscitation. 2008 Mar;76(3):419-24. Epub 2007 Oct 31 (doi: 10.1016/j.resuscitation.2007.08.019)

Neuer Ratgeber: „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“

Welche Rolle spielen Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), Herzmuskelerkrankungen und andere Herzleiden als Ursachen für den plötzlichen Herztod? Welche Möglichkeiten der Vorsorge, Diagnose und Therapie bietet die Herzmedizin zum Schutz vor einem Herzstillstand? Diese und weitere Themenaspekte erläutern Herzspezialisten in dem kostenfreien Ratgeber „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ Der Band (136 Seiten) kann unter <https://www.herzstiftung.de/Herzwochen-2019.html> oder per Tel. 069 955128400 oder Mail: bestellung@herzstiftung.de angefordert werden.

Herznotfall-Webseite

Die für Herzinfarkt und Herzstillstand erforderlichen Schritte, die Ersthelfer wissen müssen, erläutert leicht verständlich die Herznotfallseite der Herzstiftung a href="https://www.herzstiftung.de/Herzwochen-2019.html">www.dhs.tips/herznotfall

Erklär-Videos

Herzdruckmassage lässt sich in weniger als einer Minute erlernen. Das zeigt der Wiederbelebungsfilm „Prüfen, Rufen, Drücken - 3 einfache Schritte, die Leben retten“ unter www.herzstiftung.de/video/reanimation

Mut zur Wiederbelebung: Wie Michael B. gerettet wurde, zeigt ein Video-Clip mit einer Nachstellung der wichtigsten Verhaltensmaßnahmen bei Herzstillstand www.youtube.com/watch?v=DmdaLu6E0gE