

**Plötzlich, unerwartet, scheinbar ohne Ursache**

## **Das steckt hinter dem plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand**

**Ein Herz-Kreislauf-Stillstand kann plötzlich und unerwartet auftreten. Etwa zehn Prozent der Betroffenen überleben das Ereignis. Der plötzliche Herz-Kreislauf-Stillstand ist eine der Haupttodesursachen in Europa und kann nicht nur ältere Menschen, sondern auch jüngere treffen. Sofort einsetzende Wiederbelebungsmaßnahmen sind die einzige Rettung. Dass diese auch Laien durchführen können, zeigt der „Weltrekordversuch im gleichzeitigen Reanimationstraining“ mit 12.000 Teilnehmern am 22. September in Wels.**

Auslöser für einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand ist in den meisten Fällen das Kammerflimmern, eine Form der Herzrhythmusstörung. „Das Herz pumpt nicht mehr regelmäßig, sondern zuckt unkoordiniert. Dadurch wird kein Blut mehr in den Körper transportiert, der Kreislauf steht still“, erklärt Ronald Binder, Leiter der Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen. Ohne Blut und somit ohne Sauerstoff kommt es im Gehirn zum Aussetzen von Funktionen und schnell zur Bewusstlosigkeit. „Bei einem Teil der Patienten kündigt sich das akute Aussetzen der Blutzirkulation nicht an, manchmal aber gibt es Vorboten, wie Brustschmerzen, Atemnot, Bewusstseinstörung, Ohnmacht, Herzklopfen oder Schweißausbrüche“, beschreibt der Herzspezialist.

### **Wer ist gefährdet?**

Gefährdet sind vor allem Menschen mittleren und höheren Alters mit einer unentdeckten Herzerkrankung. Aber auch bei jüngeren Menschen, selbst bei Sportlern, kann ein plötzlicher Herz-Kreislauf-Stillstand auftreten. „Bei jungen Menschen sind angeborene Herzfehler oder ein entzündeter Herzmuskel als Folge eines grippalen Infekts mögliche Ursachen eines plötzlichen Herztodes“, so Binder. „Menschen, die bereits einen Herzinfarkt überlebt haben, sowie Patienten mit Herzschwäche oder einem Herzklappenfehler tragen ebenso ein erhöhtes Risiko.“

## Wenn das Herz plötzlich still steht

Wenn das Herz keine regelmäßigen elektrischen Impulse mehr bekommt, sondern die Herzkammern unkoordiniert flimmern oder komplett stillstehen, wird das Blut nicht mehr weiter gepumpt und der Kreislauf kommt zum Erliegen. Der Betroffene wird bewusstlos und atmet nicht mehr. Man spricht vom plötzlichen Herztod oder Sekudentod. Dann gibt es nur zwei Rettungsmaßnahmen: Reanimation und Defibrillation zur Behebung der Herzrhythmusstörung. Dafür stehen nur wenige Minuten zur Verfügung. Denn wenn der Kreislauf mehrere Minuten stillsteht und kein sauerstoffgesättigtes Blut mehr ins Gehirn gelangt, kommt es zur irreversiblen Gehirnschädigung bis hin zum Hirntod.

## Nur sofortige Wiederbelebung hilft – Bewusstsein schaffen mit einem Weltrekord

„Leider beginnt nur jeder siebte Österreicher im Notfall zu reanimieren. Bis das Rettungsteam nach rund zehn bis 15 Minuten eintrifft, ist es dann meistens schon zu spät. Daher ist die sofortige Wiederbelebung entscheidend“, betont Walter Aichinger, Präsident des ÖÖ Roten Kreuzes. Aus diesem Grund unterstützt auch das Rote Kreuz Oberösterreich die Initiative Hand aufs Herz beim Weltrekordversuch im gleichzeitigen Reanimationstraining: „Es ist uns ein wichtiges Anliegen, Menschen aller Altersgruppen über das richtige Verhalten im Notfall aufzuklären und Hemmschwellen abzubauen“, so Aichinger.

## Hand aufs Herz – mitmachen und im Notfall vorbereitet sein!

**Wann?** am 22. September 2018, ab 14:30 Uhr

**Wo?** auf der Trabrennbahn am Welser Messegelände

Der Versuch gilt als Weltrekord, wenn mehr als 12.000 Menschen daran teilnehmen und gleichzeitig das Wiederbeleben an Reanimationspuppen üben. **Eine Anmeldung ist erforderlich – die Teilnahme ist kostenlos!** Die Teilnahme wird ab 17 Uhr mit einer Rekord-Party samt Ö3-Disco belohnt. Wer mitmachen möchte, meldet sich am besten gleich an – unter [www.handaufsherz.co.at](http://www.handaufsherz.co.at)!

## Weiterführende Informationen

### Risikofaktoren Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen können durch vielfältige Faktoren ausgelöst werden:

- Herzerkrankungen
- Herzmuskelentzündung

- Herzklappenfehler
- Herzinfarkt
- Bluthochdruck
- Stress
- Koffein, Nikotin, Alkohol
- Medikamente
- Störungen der Blutzusammensetzung
- Schilddrüsenerkrankungen
- Psychische Ursachen
- u. v. m.

### **Auf Herz-Kreislauf-Gesundheit achten!**

Ein starkes, gesundes Herz-Kreislaufsystem beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Daher raten die Experten zu einem gesunden Lebensstil, um das Risiko generell für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken:

- Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzucker im Normalbereich halten
- ausgewogene Ernährung und Normalgewicht
- regelmäßige Bewegung
- nicht rauchen, moderater Alkoholkonsum

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Binder\_Ronald\_Dr\_Priv-Doz\_Kardio.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** Prim. Priv.-Doz. Dr. Ronald Binder, Leiter der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Bei jungen Menschen sind angeborene Herzfehler oder ein entzündeter Herzmuskel als Folge eines grippalen Infekts mögliche Ursachen eines plötzlichen Herztodes.“*

**Bild:** Walter\_Aichinger.jpg, © OÖ Rotes Kreuz

**Bildtext:** Dr. Walter Aichinger, Präsident des OÖ. Roten Kreuzes

*„Leider beginnt nur jeder siebte Österreicher im Notfall zu reanimieren. Bis das Rettungsteam nach rund zehn bis 15 Minuten eintrifft, ist es dann meistens schon zu spät. Daher ist die sofortige Wiederbelebung entscheidend.“*

*„Es ist uns ein wichtiges Anliegen, Menschen aller Altersgruppen über das richtige Verhalten im Notfall aufzuklären und Hemmschwellen abzubauen.“*

**Bild:** KWG\_vlnr Dr. Markus Simmer, Gernot Lettner, Michael Schiemer, Dr. Mario Krammel (1).jpg, ©  
Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** „Hand aufs Herz“ ist eine Gemeinschaftsaktion von Klinikum Wels-Grieskirchen, MISCH Consult, Roraco, Stadt Wels (Messe Wels), Verein Puls, Wels Marketing und Touristik GmbH und K24 Technik & Vertrieb GmbH.

**Pressekontakt:**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, Klinikum Wels-Grieskirchen

A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)