

# HERZSTILLSTAND

## plötzlicher Herztod und Sport



Es ist Samstag, der 12.06.2021, vor mehreren Tausend Menschen im Stadion in Kopenhagen findet das Vorrundenspiel der EM 2021 zwischen Dänemark und Finnland statt.

Es ist die 43. Spielminute als der Däne Christian Eriksen einen Einwurf annehmen will. Doch noch vor dem Ballkontakt, taumelt er, fällt vorne über und bleibt bewusstlos auf dem Rasen liegen. Christian Eriksen ist 29 Jahre alt und erleidet während des Spiels einen Herzstillstand. Noch auf dem Spielfeld wird er wiederbelebt und überlebt. Die Ursache dieser Episode bleibt unbekannt. Man spricht auch von einem „überlebtem plötzlichen Herztod“.



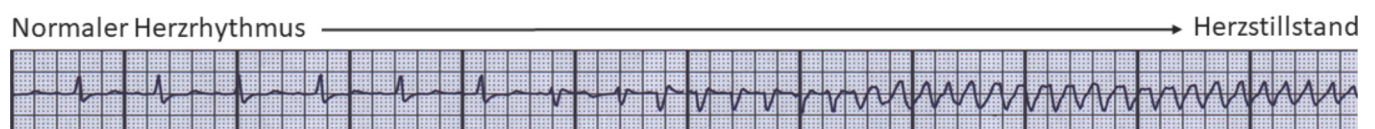
### Hintergrund

Rund einer bis drei von 100.000 Sportlern erleiden beim Sport bösartige Herzrhythmusstörungen, die einen Herzstillstand verursachen und sterben möglicherweise noch vor Ort<sup>1</sup>. Männer sind etwa 6,5-10-mal häufiger betroffen als Frauen<sup>2,3</sup>. Während des Sports ist das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden sogar um das 2-3fache erhöht<sup>4</sup>.

## Was passiert beim Herzstillstand?

Das Herz ist eine elektrisch gestartete Muskelpumpe, die einen eigenen Taktgeber hat. Der normale regelmäßige Herzrhythmus kann in eine schnelle, elektrisch

unkoordinierte Rhythmusstörung übergehen, die zum Erliegen der mechanischen Aktivität und zum Herzstillstand führt.



Übergang von normalem Herzrhythmus zu Kammerflimmern im EKG dokumentiert

<sup>1</sup>Risgaard et al. Sports-related sudden cardiac death in a competitive and a noncompetitive athlete population aged 12 to 49 years: data from an unselected nationwide study in Denmark. *Heart Rhythm*. 2014 Oct;11(10):1673-81.

<sup>2</sup>Maron et al. Demographics and Epidemiology of Sudden Deaths in Young Competitive Athletes: From the United States National Registry. *Am J Med*. 2016 Nov;129(11):1170-1177.

<sup>3</sup>Maron et al. Sudden death in young competitive athletes. Clinical, demographic, and pathological profiles. *JAMA*. 1996 Jul 17;276(3):199-204.

<sup>4</sup>Schmied & Borjesson. Sudden cardiac death in athletes. *J Intern Med*. 2014 Feb;275(2):93-103.

# Was können Sie machen, wenn Freunde oder Bekannte einen Herzstillstand erleiden?

Ein Mensch mit Herzstillstand wird rasch bewusstlos. Nach dem Herzstillstand dauert es ca. 10 Minuten bis eine bleibende Schädigung des Gehirns eintritt. Durch eine Herzdruckmassage kann der Kreislauf und damit auch die Durchblutung des Gehirns allerdings aufrechterhalten werden.

Werden diese Maßnahmen frühzeitig eingeleitet, kann ein Herzstillstand ohne Folgen überstanden werden. Also 8-10 Minuten, in denen Sie die Möglichkeit haben zu helfen.

**Selten tragen so wenige Minuten so viel Bedeutung.**



## To do box - Hier nehmen Sie etwas mit!

1. Sprechen Sie die betroffene Person an und schütteln Sie diese leicht.
2. Wenn die Person nicht reagiert, lösen Sie einen Schmerzreiz aus, dies kann z.B. ein leichtes Kneifen sein.
3. Reagiert die Person auch dann nicht, rufen Sie um Hilfe.
4. Bitten Sie andere Personen, die 112 zu wählen oder wählen Sie diese gegebenenfalls selbst.
5. Legen Sie den Kopf der Person in den Nacken und überprüfen Sie die Atmung. Hören Sie über dem Mund der Person einen Luftstrom? Senkt und hebt sich der Oberkörper?
6. Falls nein, dann entkleiden Sie den Oberkörper der betroffenen Person und beginnen die Herzdruckmassage.
7. Möglicherweise ist ein Defibrillator (AED) vor Ort. Bitten Sie eine anwesende Person sich nach einem umzuschauen. Wichtig: Unterbrechen Sie die Herzdruckmassage dabei nicht. Sollte ein Gerät vorhanden sein, dann schalten Sie dieses ein. Die Geräte sind selbsterklärend und geben Ihnen Anweisungen für das Vorgehen.

## Herzdruckmassage

- Setzen Sie einen Handballen etwa auf die Mitte des Brustkorbes (etwa zwischen den beiden Brustwarzen) auf; legen Sie die andere Hand darüber.
- Beginnen Sie nun mit beiden Händen ca. 5 cm tief einzudrücken.
- Die Frequenz sollte dabei ca. 100 pro Minute liegen
- (orientieren Sie sich ggf. an dem Lied „Stayin‘ Alive“ von den Bee Gees).
- Machen Sie sich keine Sorgen falls durch die Massage eine Rippe der betroffenen Person brechen sollte, dies ist völlig normal und zeigt, dass Sie die Massage richtig durchführen.
- Führen Sie die Massage bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fort. Wechseln Sie sich ggf. mit anderen anwesenden Personen ab.



Position der Hände bei der Herzdruckmassage