



# Sekundentod

Ein Mensch fällt plötzlich um, sein Herz hat einfach aufgehört zu schlagen. Der **plötzliche Herztod** ist gefürchtet, denn ohne sofortige Reanimation gibt es für die Betroffenen keine Chance.

**D**er Sekundentod oder plötzliche Herztod kostet in Deutschland jedes Jahr 100 000 bis 200 000 Menschen das Leben, weil sie nicht rechtzeitig oder überhaupt nicht mehr reanimiert werden konnten. Männer trifft es häufiger als Frauen, wobei die Gefahr mit dem Alter zunimmt. Auslöser ist eine komplette, andauernde Entgleisung des Herzrhythmus in den Kammern, die dazu führt, dass das Herz nicht mehr schlägt. Das „Plötzliche“ am plötzlichen Herztod ist jedoch eigentlich der abrupte Bewusstseinsverlust – die Betrof-

fenen sacken förmlich in sich zusammen. Nur in Ausnahmefällen wird das Ereignis durch äußere Einflüsse wie etwa einen Stromschlag ausgelöst, ohne dass eine organische Herzschwäche vorliegt. In den meisten Fällen ist das Herz jedoch bereits vorgeschädigt, nur bemerken die Betroffenen die Warnsymptome wie Brustschmerzen oder Atemnot nicht oder führen sie nicht auf ein Herzproblem zurück.

**Auslösende Faktoren** Das Risiko für einen Sekundentod besteht, wenn das Herz bereits strukturell geschädigt ist und

dann ein äußerer Auslöser eine Rhythmusstörung verursacht. Häufigste Ursache ist hierbei die Verengung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) auf die etwa achtzig Prozent der Fälle zurückzuführen sind. Nach einem Herzinfarkt ist das Risiko ebenfalls erhöht. So erleiden 15 von 100 Patienten trotz intensivmedizinischer Betreuung innerhalb von zwei Tagen nach dem Infarkt einen plötzlichen Herztod. Wird er schnell genug erkannt und die Reanimation eingeleitet, können die Betroffenen zurückgeholt werden, man spricht dann davon, dass sie einen

plötzlichen Herztod überlebt haben.

Äußere Faktoren, die einen Sekundentod auslösen können, sind zum Beispiel Entgleisungen des Stoffwechsels, Sauerstoffmangel, Übersäuerung (Azidose), aber auch Drogen oder der Ruhezustand nach einer extremen körperlichen Anstrengung. Sie sind in der Lage beim vorgeschädigten Herz die lebensgefährliche Arrhythmie zu verursachen, die zum plötzlichen Herztod führt. Meist kommt es zum Kammerflimmern, bei dem sich der Herzmuskel nicht mehr rhythmisch zusammenzieht, sondern nur noch mit hoher Frequenz zuckt. Somit kann kein Blut mehr in den Körper gepumpt werden, was rasch zur Bewusstlosigkeit führt. Manchmal kommt es aber auch direkt zu einer Asystole, dem völligen Aussetzen des Herzschlages. Betroffene mit direkten Asystolen haben eine extrem schlechte Prognose, da die Reanimation nur selten erfolgreich ist.

### Rasche Hilfe rettet Leben

Beim plötzlichen Herztod muss sofort eine Herzdruckmassage eingeleitet werden. Sie muss so lange fortgeführt werden, bis der Notarzt eintrifft oder das Herz durch den Einsatz eines Defibrillators wieder selbständig schlägt. Diese Geräte, die mittlerweile auch häufiger in öffentlichen Plätzen und Gebäuden zu finden sind, können das Herz durch einen elektrischen Schlag neu synchronisieren oder starten.

### Dem Herzod vorbeugen

Nur etwa jeder dritte Betroffene kann bei einem plötzlichen Herztod ins Leben zurückgeholt werden. Häufig hat der andauernde Sauerstoffmangel dann bereits Organschäden ver-

ursacht. Wie stark diese sind, hängt davon ab, wie schnell und gut die Erstversorgung war. Im Krankenhaus hat der Patient dabei bessere Chancen, vor allem, wenn der Körper des Patienten nach der Reanimation leicht heruntergekühlt wurde (therapeutische Hypothermie). Das Risiko, nach einem überlebten plötzlichen Herztod erneut einen Sekundentod zu erleiden, steigt Jahr für Jahr. Jeden Dritten trifft es innerhalb von zwei Jahren noch einmal, danach sogar fast jeden Zweiten. Doch so paradox es klingt: Man kann dem plötzlichen Herztod vorbeugen.

### Risikofaktoren ausschalten

Die effektivste Prävention ist, Herzkrankheiten zu vermei-

den. Dabei helfen häufigere, moderate Bewegung und eine gesunde Ernährung. Regelmäßige körperliche Untersuchungen sollten ebenfalls Pflicht sein, vor allen Dingen bei sportlich aktiven Menschen. Denn gerade bei ihnen kann eine nicht erkannte Vorschädigung des Herzens, zusammen mit der körperlichen Anstrengung, einen Sekundentod auslösen.

Da Diabetes und Bluthochdruck bedeutende Risikofaktoren für das Entstehen einer Herzkrankheit sind, müssen sie therapiert werden. Wer über zu viel Bauchfett verfügt, sollte abspecken, denn auch diese spezielle Form des Übergewichts belastet das Herz. Rauchen und übermäßiger Alko-

holgenuss sollten ebenfalls tabu sein.

Bei bereits bestehender Vorschädigung des Herzens können Betablocker oder ACE-Hemmer das Risiko für den Sekundentod senken, in manchen Fällen kann auch ein Defibrillator implantiert werden. Für Patienten, die bereits einen plötzlichen Herztod überlebt haben, ist der implantierbare Defibrillator das beste Mittel, um die Gefahr eines erneuten Sekundentodes zu reduzieren, da Medikamente hier kaum helfen. ■

*Dr. Holger Stumpf,  
Medizinjournalist*

Anzeige

## Gesundheitsschutz im Beruf

Sie stellen sich Tag für Tag den hohen körperlichen und seelischen Anforderungen Ihres Berufs? Sie wissen um Ihre Verantwortung und sorgen sich um andere? Aber wer sorgt für Sie?

Die BGW ist Ihre Partnerin im Arbeitsalltag, um berufsbedingte Unfälle und Erkrankungen schon im Vorwege zu vermeiden. Sollte Ihnen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen etwas passieren, sind wir für Sie da – mit der bestmöglichen Rehabilitation.



Mehr Infos finden Sie auf:  
[www.bgw-online.de/pharmazie](http://www.bgw-online.de/pharmazie)



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

**BGW**  
Berufsgenossenschaft  
für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege