



13 Minuten lang schlug Stefan Troniggers Herz nicht mehr – ohne dass er vorher jemals Herzprobleme gehabt hätte. Seine Freundin rettete ihm mit einer

Wenn das Herz plötzlich stillsteht

Nicht jeder **Herzstillstand** geht gut aus wie bei dem Fußballer Christian Eriksen. Jährlich gibt es 12.000 plötzliche Herztodesfälle in Österreich – viele könnten verhindert werden.

Wie es passiert ist, weiß er nur aus Erzählungen. Am Nachmittag, daran erinnert sich Stefan Tronigger noch, da war er von der Arbeit heimgekommen. Und am Abend, da hatte er zuerst das Gefühl von hohem Blutdruck, ihm wurde heiß und sein Herz begann zu rasen. Ganz kurz, dann war es aber auch schon wieder vorbei. Und er saß weiter gemütlich auf der Couch.

Für ihn beginnt die nächste Erinnerung fünf Tage später. Orientierungslos und ohne Idee, warum er hier benommen auf der Intensivstation liegt. Seine Freundin hingegen weiß genau, was in den vergangenen Tagen passiert ist. Und vor allem in den knapp 13 Minuten, in denen sein Herz nicht mehr schlug.

Plötzlich, erzählt Tamara Fichtinger, sei er auf der Couch zusammengebrochen. Komplett weg. Keine Reaktion. 144. Schnell die Rettung rufen. Die Hände auf seine Brust. Drücken. 100 Mal pro Minute. So, wie sie es im Erste-Hilfe-Kurs gelernt hat. Weiter drücken. Wo bleibt die Rettung? Die Hände auf seiner Brust. Endlich, da kommt jemand. Weiter drücken. Die Polizei ist da. Und Notfallsanitäter. Ein Defibrillator wird ausgepackt. Es geht um Leben und Tod.

„Ich war fünf Tage im Tiefschlaf“, erzählt Tronigger. Fünf Tage, an denen er schon wieder zurück ins Leben geholt worden war. Aber die er selbst nicht aktiv miterlebte. Fünf Tage, an denen die Ärzte untersuchten, wie das geschehen konnte. Warum ein 30-Jähriger, der noch nie Probleme mit seinem Herzen hatte, plötzlich einen Herzstillstand hatte. Und sie wurden fündig. Ein angeborener Herzfehler. Das Wolff-Parkinson-White-Syndrom, eine zusätzliche Leitung zwischen Vorhöfen und Herzkammern, die ein gesundes Herz nicht hat. Und die eine Herzrhythmusstörung auslösen kann. Bis hin zum Ausfall.

12.000 Todesfälle im Jahr. Ohne das Eingreifen seiner Freundin wäre er jetzt wohl tot. Aber nicht jeder hat dieses Glück. In Österreich sterben rund 12.000 Menschen pro Jahr an einem plötzlichen Herztod. Ein Teil davon ließe sich durch rasche Erste Hilfe und Reanimation verhindern, meint Mario Krammel. Er ist Chefarzt der Berufsrettung Wien und geschäftsführender Präsident von Puls, dem Verein zur Bekämpfung des plötzlichen Herztodes. Dieser hat es sich zur Aufgabe gemacht, dass es mehr Bewusstsein für die Thematik gibt – und vor allem, dass mehr Menschen bereit sind, im Ernstfall sofort Erste Hilfe zu leisten.

„In Österreich sind im Jahr 2020 rund 340 Menschen im Straßenverkehr gestorben. Dafür gibt es ein Bewusstsein und wir tun viel dafür, die Straßen noch sicherer zu machen.“ Dass jährlich 12.000 Menschen an plötzlichem Herztod sterben, ist noch viel zu wenig bewusst. „Provokant gesagt stürzt in Österreich jede zweite Woche ein Jumbojet ab und man spricht nicht darüber. Es sterben tagtäglich Menschen an plötzlichem Herztod. Wir wollen die Leute wachrütteln, dass man etwas dagegen tun kann“, sagt er.

2009 wurde der Verein Puls gegründet, der sich gemeinsam mit anderen Initiativen für die Bewusstseinsbildung einsetzt und auch Kurse anbietet. In Wien hält Puls etwa in 80 Prozent der Volksschulen Kurse ab, in denen schon die Kinder lernen, wie man bei plötzlichem Herzstillstand reagiert. „Wir erreichen über die Kinder im Schnitt zwei bis drei Erwachsene, die sich dann auch damit auseinandersetzen“, sagt Krammel. Und: Wer in der Volksschule schon lernt, dass eine Herzdruckmassage lebensrettend sein kann, der hat später keine Hemmungen, auch selbst eine vorzunehmen. Gemeinsam mit anderen Maßnahmen, wie Schulungen der Polizei oder Feuerwehr oder der Lebensretter-App konnte in Wien die Überlebensrate deutlich erhöht werden. Während 2010 noch zehn Prozent der Menschen, die einen Herzstillstand erlitten, überlebten, sind es heute bereits 20 Prozent.

Entscheidend ist in jedem Fall die rasche Hilfe. „Viele machen nichts, aus Angst, etwas falsch zu machen. Aber man kann nichts falsch machen, außer nichts zu tun“, sagt Krammel und gibt auch gleich eine Anleitung für den Notfall: „Rufen, Drücken, Schocken“ lautet die Formel. Wer also eine regungslose Person auffindet, deren Atmung ausgesetzt hat oder unregelmäßig ist, soll erst laut um Hilfe rufen und die

Rettung unter 144 rufen – oder eine andere Person damit beauftragen.

Kräftig auf die Brust drücken. Als zweiter Schritt soll so schnell wie möglich mit der Herzdruckmassage begonnen werden, indem man in die Mitte der Brust drückt. „100 bis 120 Mal in der Minute, fünf bis sechs Zentimeter tief. Aber es muss greifbar sein. Drück, so fest du kannst, schnell und kräftig. Das ist auch anstrengend, sofern man kein Bodybuilder ist.“

Der dritte Punkt: Schocken. Wenn es einen Defibrillator gibt – einsetzen. „Es gibt knapp 1200 ‚Defis‘ in Wien, im öffentlichen Bereich, aber auch in Schulen, Sportstätten. Die Geräte sind für Laien gedacht, man kann nichts falsch machen. Schalte das Gerät ein, und es sagt dir, was du tun musst“, so Krammel. Selbst wenn kein Herzstillstand vorliegen sollte, erkennt das der „Defi“ und reagiert dementsprechend.

Im Idealfall wurde der Defibrillator also schon vor Eintreffen der Rettung eingesetzt. Je länger nämlich ein Herz stillsteht, desto schwerwiegender kann sich das für den Betroffenen auswirken. „Im Schnitt braucht die Rettung in Wien acht Minuten, bis sie am Einsatzort ist, dazu kommt noch die Minute, bis man die Rettung ruft. Und mit jeder Minute schwinden die Überlebenschancen“, so Krammel.

Die Ursachen für einen Herzstillstand sind unterschiedlich. Es kann jeden treffen, auch junge, gesunde und sportliche Menschen. So wie Stefan Tronigger. Oder zuletzt auch den dänischen Fußballer Christian Eriksen, der während des Spiels gegen Finnland bei der EM plötzlich zusammenbrach

und reanimiert werden musste. Selbst Kinder sind davor nicht gefeit.

Der Großteil, nämlich 80 Prozent, der plötzlichen Herztodesfälle ist auf die koronare Herzkrankheit zurückzuführen, also Verkalkung und Verengung des Herzkranzgefäßes, die im Extremfall zum Herzinfarkt und zum kompletten Verschluss des Herzkranzgefäßes führen können. Bei etwa zwölf bis 15 Prozent der Fälle sind die Auslöser eine Herzmuskelentzündung und strukturelle Defekte. In ganz seltenen Fällen kann es einen Gendefekt geben, der zu Defekten an den Ionenkanälen am Herz führt und Herzrhythmusstörungen, allen voran das Kammerflimmern, verursachen kann.

„Es heißt zwar plötzlicher Herztod, aber in mehr als der Hälfte der Fälle gibt es Vorboten wie Brustschmerzen, ein Beklemmungsgefühl in der Brust, Atemnot, Schwindel, Kollaps“, sagt Krammel. Wobei sich diese Vorboten bei Männern anders zeigen als bei Frauen. Männer sind übrigens knapp doppelt so oft betroffen wie Frauen. „Was den Herzinfarkt betrifft, sind bei Frauen, aber auch Diabetikern, die Symptome anders.“ Bei Frauen kann das etwa ein Schmerz im Oberbauch, im Rücken, aber auch im Hals und Unterkiefer sein. Diabetiker können wiederum aufgrund ihrer Erkrankung das typische Brennen in der Brust, die Beklemmung, nicht so wahrnehmen und merken eher diffuse Bauchschmerzen.

Traumatische Erfahrung. Bei Stefan Tronigger war es ein kurzes Herzrasen, das sich nach zwei Minuten aber wieder beruhigte. Erst eine Stunde später hörte das Herz dann tatsächlich zu schlagen auf. „Dadurch, dass ich selbst all das

am wenigsten mitbekommen habe, war es für mich nicht so schlimm“, erzählt er. „Ich bin ja erst aufgewacht, als man wusste, was los war.“ Und da man die Ursache finden konnte, konnte man sie auch beseitigen: Mit einer Operation wurde die problematische Bahn im Herzen verödet. Und knapp zwei Wochen nach dem Herzstillstand konnte er das Spital wieder verlassen.

Seine Freundin hat hingegen noch immer damit zu kämpfen. „Bei mir hat das eine posttraumatische Belastungsstörung ausgelöst“, erzählt sie. Und mit therapeutischer Begleitung muss sie jetzt wieder lernen, Vertrauen ins Leben aufzubauen. Aber eines predigen jetzt beide, nämlich regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse zu machen. „Man denkt sich immer“, meint Fichtinger, „man kommt eh nicht in so eine Situation.“ Und da gebe es auch die Angst, dass man sich im Ernstfall gar nicht an all die Schritte erinnern wird können. Doch in der Regel ist die Erinnerung dann doch da. Und man kann tatsächlich ein Leben retten.

IN ZAHLEN

12.000

Menschen sterben in Österreich jedes Jahr an plötzlichem Herzstillstand.

20

Prozent der Menschen, die in Wien einen Herzstillstand erleiden, überleben. Im Jahr 2010 lag die Rate bei zehn Prozent.

8

Minuten braucht in Wien die Rettung, bis sie am Unfallort ist (im Durchschnitt). Jede Minute ist entscheidend dafür, wie ein Herzstillstand ausgeht. Wird nichts unternommen, schwinden die Überlebenschancen.

ERSTE HILFE

Rufen, Drücken, Schocken

Wenn ein Mensch plötzlich keine normale Atmung hat, soll man zuerst Hilfe rufen (144), eine Herzdruckmassage vornehmen (flott und kräftig in die Mitte der Brust drücken, mindestens 100 Mal pro Minute) und einen Defibrillator einsetzen (das Gerät gibt

ERSTE HILFE

Anweisungen, was zu tun ist).

Informationen

Der Verein zur Bekämpfung von plötzlichem Herztod **Puls** bietet auf seiner Website Infos zum Thema sowie einen Überblick über alle Defibrillatoren im öffentlichen Raum:
www.puls.at

Reanimationstrainings

Der Verein Puls bietet auch kostenlose Reanimationstrainings an.

Nächste Termine: 14. Juli (18 bis 20 Uhr), 18. August (18 bis 20 Uhr), 15. September (16 bis 18 Uhr), 6. Oktober (16 bis 18 Uhr), PulsZentrum (Lichtentaler Gasse 4/1/R03, 1090 Wien), begrenzte Teilnehmerzahl, 3-G-Nachweis, verbindliche Anmeldung unter office@puls.at, ☎ 01/99 77 259.

Über die **Lebensretter-App** werden im Notfall professionelle Ersthelfer, die sich in der Nähe des Unfallorts befinden, kontaktiert: www.lebensretter.at

Erste-Hilfe-Kurs auffrischen

Alle fünf Jahre sollte man Erste-Hilfe-Kurse auffrischen. Angeboten werden sie von Einsatzorganisationen wie Rotes Kreuz, Samariterbund oder Johanniter.