

„Das Schlimmste ist es, nichts zu tun“

Bad Salzungen – Im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung fand auch in diesem Jahr wieder ein „Talk im Klinikum“ in Bad Salzungen statt.

Die Herzwochen 2019 stehen unter dem Thema „Bedrohliche Rhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ Dazu sagte Eberhard

Kruse, der ehrenamtliche Beauftragte der Herzstiftung:

„Das ist eine allgegenwärtige Gefahr.“ Allerdings habe man die Risiken ein Stück weit selbst in der Hand. Kruse empfiehlt viel Bewegung an der frischen Luft und meint: „Machen Sie ihrem Herzen Beine.“

Dann ging der Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II, Dr. Ulf Emig, auf das Thema ein. Von plötzlichem Herztod spricht man, wenn ein unerwarteter Tod bei einer scheinbar gesunden Person innerhalb einer Stunde nach Beginn der Symptome eintritt, aber auch bei bereits zuvor bestehenden Erkrankungen des Herzens, wenn Art und Zeitpunkt des Todes unerwartet sind. Sollte es keine Zeugen geben, dann spricht man vom plötzlichen Herztod, wenn das Opfer 24 Stunden vor Todeseintritt

noch bei guter Gesundheit war. Damit ist die Dunkelziffer hoch. Offiziell spricht man von 100000 Menschen im Jahr. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Je älter man ist, umso höher ist auch das Risiko. Ulf Emig betont, dass auch Kinder betroffen sein können. Wenn ein Elternteil am plötzlichen Herztod verstorben ist, ist das Risiko für das Kind bereits um das Dreifache erhöht. Wenn es beide Elternteile betrifft, steigt das Risiko auf das Zehnfache. Deshalb sollten diese Kinder unter ständiger Kontrolle bleiben.

Während bei Kinder und Jugendlichen oft angeborene Erkrankungen, Fehlbildungen oder Herzmuskelerkrankungen die Ursache sind, werden bei Erwachsenen und Älteren öfter koronare Herzerkrankungen und Herzrhythmusstörungen festgestellt. Als häufigste Ursache für den plötzlichen Herztod gilt das Kammerflimmern. Dabei bewegen sich die Herzkammern unkontrolliert schnell, was schließlich zum Herzstillstand führt. Möglich ist auch ein zu langsamer Herzschlag bis zum Herzstillstand. Dabei ist der plötzliche Herztod gar nicht so plötzlich. Bei der Mehrheit der Patienten haben sich Herzprobleme bis zu vier Wochen vorher angekündigt. Symptome sind unter anderem Druck- und Engegefühl im linken Brustkorb, Schwindel und Ohnmacht, Luftnot, Wassereinsparungen und ausgeprägte Herz-

rhythmusstörungen mit einem zu schnellen oder zu langsamen Puls. Als Auslöser gelten eine Verschlechterung der koronaren Herzerkrankung, eine



Ulf Emig.

Herzschwäche oder ein bereits durchgemachter Herzinfarkt. Eine weitere Ursache kann eine Störung des Mineralhaushalts sein. Durch

Entwässerungsmittel, starkes Schwitzen oder mit Medikamenten behandelte Nieren-schwäche kann das Kalium im Blut zu hoch oder zu niedrig sein. Auch erheblicher Stress, Notsituationen oder psychische Belastungen können eine Rolle spielen.

Entscheidend ist in jedem Fall die sofortige Wiederbelebung. Mit jeder verstrichenen Minute ohne Hilfe sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent. Schon nach drei Minuten setzen irreparable Hirnschädigungen ein. Nach zehn Minuten ist die Überlebenschance bei null. Nur zehn Prozent aller Betroffenen überleben. Dabei finden die meisten Ereignisse im häuslichen Umfeld statt. Also ist jeder Einzelne gefragt, sich mit Wiederbelebungsmaßnahmen zu beschäftigen. Chefarzt Emig betont: „Das Schlimmste ist es, nichts zu tun. Man kann nichts falsch ma-

chen. Verlieren Sie die Angst.“ Er plädiert dafür, die richtige Technik schon Schulkindern zu vermitteln und im Laufe des Lebens immer wieder aufzufrischen.

Der Leitende Oberarzt Ronald Matthies demonstrierte an einer Puppe die korrekten Wiederbelebungsmaßnahmen. Man sollte die Person ansprechen und eine Reaktion abwarten. Das Fühlen des Pulses ist nicht unbedingt erforderlich. Bei fehlender Bewegung des Brustkorbs und bei fehlenden Atemgeräuschen sollte man einen Notruf absetzen und mit den Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen. Dabei wird das untere Drittel des Brustbeins mit den

Handballen der übereinander liegenden Hände zirka fünf bis sechs Zentimeter eingedrückt. Der Rhythmus beträgt dabei 100 bis 120 Mal in der Minute. Die Arme des Helfenden müssen durchgedrückt sein. Eine Reanimation sollte auf einer harten Unterlage erfolgen. Bei zwei Helfern oder einem geübten Helfer werden 30 Herzdruckmassagen und zwei Beatmungen durchgeführt. Ist man allein und ungeübt, ist die Herzdruckmassage ausreichend. Als Taktgeber bekannt ist das Lied der Bee Gees „Staying alive“. Auch vor einem Automatisierten Externen Defibrillator (AED) muss keiner Angst haben. Immer öfter hängen diese Geräte in



Oberarzt Ronald Matthies demonstriert an einer Puppe die korrekte Reanimation.

Fotos (3): Jana Henn

öffentlichen Gebäuden. In Bad Salzungen sind nur die Solewelt und die Wartburg-Sparkasse bekannt. Allerdings kann man diese Geräte per App melden, sodass jedem Helfer die genauen Standorte angezeigt werden können. Oberarzt Matthies demonstrierte auch die Handhabung des AED. Jeder Handlungs-

schrift wird dabei von dem Gerät angesagt, sodass man nichts falsch machen kann. Bei einem vorhandenen Herzschrittmacher sollte man die Lage der Elektroden allerdings mit Abstand zum implantierten Gerät aufkleben. Ein AED darf nicht eingesetzt werden bei Kindern unter zwölf Monaten. Für Kinder zwischen einem und acht Jahren gibt es spezielle Kinderelektroden. Die Reanimation dauert so lange an, bis die Person wieder atmet. Dann bringt man sie in die stabile Seitenlage.

Um den plötzlichen Herztod zu verhindern, müssen Risikopatienten überwacht werden. Regelmäßige Vorsorgetermine beim Hausarzt sind wichtig. Bei bekannten Erkrankungen kann ein implantierter Defibrillator helfen. Dr. Emig betonte, dass man damit keinerlei Einschränkungen im Alltag hat. Im Anschluss an die Veranstaltung lud er die Gäste dazu ein, die Wiederbelebungsmaßnahmen selbst auszuprobieren.

Info

Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Herzwochen finden am Samstag, 9. November, 10 Uhr, in der Schlosshalle in Dermbach, am Mittwoch, 13. November, 15 Uhr, in der m&i-Fachklinik Bad Liebenstein und am Montag, 25. November, 17 Uhr, in der Trinkhalle in Bad Salzungen statt.