

# DER PLÖTZLICHE HERZSTILLSTAND



Es geschieht aus heiterem Himmel: Eben noch steht der Betroffene mitten im Leben, lacht, isst, macht Sport oder sitzt im Büro. Dann plötzlich kippt er um, wird bewusstlos. Sein Herz stockt, die Atmung setzt aus. Bekommt er jetzt nicht sofort Hilfe, kann er sterben. Jetzt läuft die Zeit: Der Betroffene braucht sofort Hilfe. Schon nach wenigen Minuten ohne Durchblutung kann das Gehirn bleibende Schäden davontragen.

## HERZSTILLSTAND ODER HERZINFARKT?

### Was ist ein Herzstillstand?

Ein Herzstillstand tritt auf, wenn das Herz nicht richtig arbeitet und unerwartet aufhört zu schlagen. Ein spontaner Herzstillstand wird durch eine elektrische Fehlfunktion im Herzen (Arrhythmie) ausgelöst. Da die Pumpaktivität des Herzens gestört ist, kommt es zu einem Kreislaufstillstand. Somit kann das Herz kein Blut mehr ins Gehirn, in die Lunge und in andere Organe pumpen.

**⚡ Der Herzstillstand ist ein „elektrisches“ Problem.**

### Was passiert bei einem Herzstillstand?

Innerhalb von Sekunden ist die betroffene Person nicht mehr ansprechbar, atmet nicht mehr oder schnappt nur noch nach Luft. Wird die Person nicht behandelt, z.B. mit einem AED, stirbt sie innerhalb von Minuten. Der Herzstillstand ist eine der häufigsten Todesursachen. Jedes Jahr erleiden mehr als 100.000\*\* Menschen in Deutschland einen plötzlichen Herztod.

### Was bei einem Herzstillstand zu tun ist:

Ein Herzstillstand kann in einigen Fällen reversibel sein, wenn er innerhalb weniger Minuten behandelt wird. Wählen Sie zuerst die örtliche Notrufnummer und beginnen Sie dann sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW). Verwenden Sie anschließend so früh wie möglich einen AED, sofern verfügbar. Wenn zwei Personen vor Ort sind, um zu helfen, sollte eine Person sofort mit der HLW beginnen, während die andere die örtliche Notrufnummer wählt und einen AED holt.

### Was ist ein Herzinfarkt?

Ein Herzinfarkt tritt auf, wenn der Blutfluss zum Herzmuskel blockiert ist. Eine verschlossene Arterie hindert sauerstoffreiches Blut daran, einen Teil des Herzens zu erreichen. Wird die verschlossene Arterie nicht schnell wieder geöffnet, beginnt der Teil des Herzens, der normalerweise über diese Arterie versorgt wird, abzusterben.

**🔄 Der Herzinfarkt ist ein „Kreislauf“-Problem.**

### Was passiert bei einem Herzinfarkt?

Die Symptome eines Herzinfarktes, wie starke Schmerzen im Brustkorb, massives Einschnürungsgefühl im Herzbereich, Atemnot, etc. können unmittelbar auftreten. Häufiger beginnen die Symptome jedoch langsam und halten Stunden, Tage oder Wochen an, bis es schließlich zu einem Herzinfarkt kommt. Im Gegensatz zum Herzstillstand hört der Herzschlag bei einem Herzinfarkt in der Regel nicht auf. Je länger die Person unversorgt bleibt, desto größer sind die Schäden.

### Was bei einem Herzinfarkt zu tun ist:

Auch wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es ein Herzinfarkt ist, wählen Sie die örtliche Notrufnummer. Tritt die genannte Symptomatik in Kombination mit einem unbestimmten Gefühl im Brust- oder Rückenbereich sowie mit Luftnot und/oder Kaltschweiß auf, warten Sie nicht bis zu Ihrem nächsten Hausarztbesuch, sondern rufen Sie gleich die örtliche Notrufnummer an. Jede Minute zählt!

<sup>1</sup>Quelle: European Resuscitation Council (ERC)

<sup>2</sup>Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Hilfsfrist>