

# Herzkrank: Wie schützt man sich vor dem plötzlichen Herztod?

Jährlich sterben in Deutschland 60.000 Menschen an einem plötzlichen Herzstillstand. Weitere 5.000 Menschen überleben den Herzstillstand – weil ihnen sofort geholfen werden konnte. PD Dr. Thomas Butz, Chefarzt der Klinik für Kardiologie im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen weiß aus Erfahrung: Prävention, regelmäßige Kontrolluntersuchungen und nicht zuletzt schnelles Handeln können Menschenleben retten.

*Herr Dr. Butz, wie kommt es zu einem plötzlichen Herzstillstand?*

**Thomas Butz:** Das hat verschiedene Ursachen. Menschen mit einer koronaren Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einem angeborenen Herzfehler gehören zur Risikogruppe, aber es gibt auch junge, scheinbar völlig gesunde Menschen, die ganz unerwartet von einem Herzstillstand betroffen sind.

Bei ihnen wird oft eine genetisch bedingte Herzmuskelschwäche als Ursache festgestellt. Der unmittelbare Auslöser für einen Herzstillstand ist meist eine Herzrhythmusstörung. Die Blutversorgung ist dann gestört und damit auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Die Betroffenen verlieren zunächst das Bewusstsein.

*Endet jeder Herzstillstand tödlich?*

**Thomas Butz:** Nein, wenn beispielsweise umgehend eine Herzmassage durchgeführt wird, können Herzschlag und Blutversorgung wieder in Gang gesetzt werden. Und so auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns, bevor es zu unumkehrbaren Schäden kommt. Parallel zur Reanimation sollte in jedem Fall umgehend ein Rettungswagen gerufen werden. Auch dann, wenn



die Betroffenen wieder ansprechbar sind. Denn im Rettungswagen werden sie engmaschig betreut und überwacht. Sind nach wie vor Herzrhythmusstörungen vorhanden, versucht das Rettungspersonal, einen regulären Herzschlag wiederherzustellen.

*Welchen Rat haben Sie, um sich vor einem Herzstillstand zu schützen?*

**Thomas Butz:** Oftmals sind koronare Herzerkrankungen Ursache für einen Herzstillstand. Mit einem gesunden Lebenswandel, kann man sich aber sehr gut davor schützen. Nicht zu rauchen, auf sein Gewicht zu achten, sich gesund zu ernähren und vor allem sich regelmäßig zu bewegen hilft, Gefäßverengungen vorzubeugen. Wer bereits gesundheitlich vorbelastet ist und beispielsweise unter Bluthochdruck

leidet, der sollte seine Werte gut im Blick behalten und darauf achten, dass die Medikation auch stimmt. Hier hilft der regelmäßige Besuch in der Hausarztpraxis dabei, wichtige

## Einladung zu den AMEOS Herzwochen

**Donnerstag, 23.11.2023.  
von 18:30 – 20:00 Uhr**

Hilfe für das schwache Herz  
Neue Therapiemethoden im  
Herzkatheterlabor

Stadtbibliothek Sterkrade,  
Wilhelmstr. 9,  
46145 Oberhausen

**Anmeldung zu den kosten-  
freien Vortragsabenden unter  
Tel: 0208 695 5083**

Werte regelmäßig zu kontrollieren und Medikamente wenn nötig anzupassen.

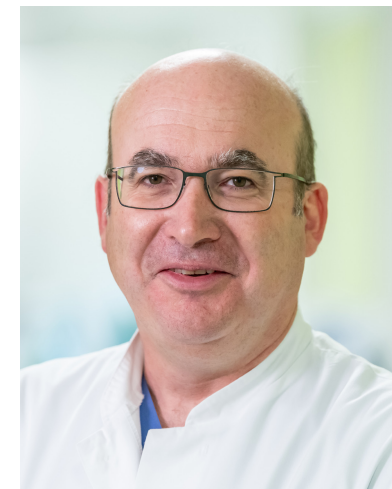
*Welche Herzkrankheiten halten Sie darüber hinaus für Risikofaktoren?*

**Thomas Butz:** Herzrhythmusstörungen, insbesondere das sogenannte Vorhofflimmern, ist in Deutschland recht verbreitet. Obwohl es nicht lebensgefährlich und gut behandelbar ist, kann Vorhofflimmern die Folge einer Herzmuskelschwäche oder koronaren Herzkrankung sein, also ein Zeichen einer ernstzunehmenden Erkrankung.

*Stichwort Herzschwäche – was genau bedeutet das und wie äußert sie sich?*

**Thomas Butz:** Wenn die Kraft des Herzmuskels nicht reicht, kommt

es zu einer verminderten Pumpleistung. Das Herz wird entweder nicht mehr genug Blut auswerfen oder sich nicht mehr ausreichend mit Blut füllen. Das kann zu einem schweren Sauerstoff- und Nährstoffmangel im Körper führen. Erste Symptome sind Luftnot bei Belastung, Müdigkeit, Schwächegefühl und Konzentrationsschwierigkeiten. Wasseransammlungen in den Beinen können ebenfalls auf eine Herzschwäche zurück zu führen sein. Betroffen sind übrigens nicht nur ältere Menschen. Zu



**PD Dr. med. Thomas Butz**  
Chefarzt der Klinik für Kardiologie  
AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen

den Risikogruppen gehören auch Menschen, die lange unter unerkanntem Bluthochdruck leiden, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder Patientinnen und Patienten mit Diabetes Typ II.

*Welche Rolle spielt die Ernährung?*

**Thomas Butz:** Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Wer sich abwechslungsreich und ausgewogen ernährt, also viel Gemüse und Obst auf dem Speiseplan hat und dies mit Nahrungsmitteln reich an Nähr- und Ballaststoffen ergänzt, macht auf jeden Fall schon vieles richtig.

## AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen Klinik für Kardiologie

Chefarzt PD Dr. med. Thomas Butz  
Wilhelmstr. 34, 46145 Oberhausen  
Telefon: 0208 695 5901 · E-Mail: [kardiologie@ob.ameos.de](mailto:kardiologie@ob.ameos.de)

Weitere Informationen: [www.ameos.de/oberhausen](http://www.ameos.de/oberhausen)