

## **Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!**

### **Deutsche Herzstiftung informiert in den bundesweiten Herzwochen über den plötzlichen Herztod: Welche Herzerkrankungen gehen dem Sekundenherztod voraus und wer ist besonders gefährdet? Wie schützen Diagnose und Therapie davor und welche Warnzeichen sind bekannt?**

(Frankfurt a. M., 23. Oktober 2023) In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod, bei dem es für Betroffene scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzstillstand kommt. In etwa 80 Prozent der Fälle eines plötzlichen Herztods liegt allerdings eine langjährige Verkalkung und Einengung der Herzkranzgefäße, die koronare Herzkrankheit (KHK), zugrunde. Wissenschaftlichen Berechnungen zufolge ist bei rund fünf Millionen Menschen in Deutschland eine KHK bekannt, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Deren Ursache sind meistens Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht. „Unser Ziel ist, Menschen mit einem Risiko für plötzlichen Herztod aufgrund ihrer Herzerkrankung oder familiären Vorbelastung frühzeitig zu identifizieren und Betroffene durch mehr Aufklärung für die Ursachen und Warnzeichen dieses lebensbedrohlichen Ereignisses zu sensibilisieren“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, anlässlich der bundesweiten Herzwochen. Deutschlands größte Aufklärungskampagne auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht unter dem Motto „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ mit einem umfangreichen Informationsangebot unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>

Über die KHK hinaus gibt es noch weitere Herzerkrankungen, die ebenfalls das Risiko für einen plötzlichen Herztod erhöhen. Dazu zählen die schwere Herzinsuffizienz, Herzmuskelerkrankungen wie Herzmuskelerweiterung/-verdickung (dilatative bzw. hypertrophe Kardiomyopathie), die arrhythmogene Kardiomyopathie, die Herzrhythmusstörungen verursacht, sowie eine Myokarditis (Herzmuskelentzündung). Auch angeborene Herzfehler und eine genetische Veranlagung für vererbte Herzrhythmusstörungen können das Risiko für plötzlichen Herztod erhöhen.

### **Selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt**

Unmittelbarer Auslöser des plötzlichen Herztods ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, die Folge einer Herzerkrankung ist und die innerhalb weniger Minuten zu einem Kreislaufstillstand führt und das Herz stillstehen lässt. „Der plötzliche Herztod ist aber selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt“, betont Kardiologe Prof. Voigtländer. Frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen sowie die Vorbeugung kardiovaskulärer Risikofaktoren als Treiber der koronaren Herzerkrankung helfen, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, dass das Herz plötzlich stillsteht. „Konsequente Prävention durch einen gesunden Lebensstil muss frühzeitig beginnen, am besten schon im Kindesalter, und sie muss ein fester Bestandteil unseres Lebens bleiben“, so Voigtländer, Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien-Krankenhauses in Frankfurt am Main.

### **Herzwochen-Aktivitäten für Betroffene und Interessierte bundesweit**

Deshalb veranstaltet die Herzstiftung ihre größte bundesweite Aufklärungskampagne mit dem Ziel, die Bevölkerung für die Ursachen, Risikofaktoren und Vorboten von Herzerkrankungen, die einem Herzstillstand vorausgehen, zu sensibilisieren. In zahlreichen Herzwochen-Aktivitäten (Präsenz- und Online-Veranstaltungen, Herzseminaren, Infomaterialien, Podcasts, Video-Clips) informieren Herzspezialisten darüber, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko für den vorzeitigen Herztod auf ein Minimum zu reduzieren. Infos sind abrufbar unter <https://herzstiftung.de/herzwochen> Dabei geht es auch um notwendige Maßnahmen in Diagnose und Therapie (Medikamente, katheterbasierte und chirurgische Verfahren, Schrittmacher- und Defibrillatortherapie) und was jeder im Fall eines beobachteten Herzstillstands im Alltag sofort tun muss, um Leben zu retten (Laien-Wiederbelebung).

Veranstaltungstermine sind unter <https://herzstiftung.de> abrufbar oder telefonisch zu erfragen unter 069 955128-333. Tipp: Wer nichts zu den Herzwochen verpassen will, kann unter <https://herzstiftung.de/newsletter> den kostenfreien Herzstiftungs-Newsletter abonnieren, der neben Tipps zur Herzgesundheit wichtige Infos zu den Herzwochen enthält.

### **Service-Tipps**

Die Deutsche Herzstiftung informiert in den bundesweiten Herzwochen 2023 (1.-30. November) unter dem Motto „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem HERZSTILLSTAND!“

darüber, wie Vorbeugung, Erkennung und konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, dass das Herz plötzlich stillsteht. Infos zur Kampagne mit kostenfreien Präsenz- und Online-Veranstaltungen, Herzseminaren, Broschüren sowie Podcasts und Video-Clips unter <https://herzstiftung.de/herzwochen> und über die sozialen Medien instagram, facebook, YouTube, LinkedIn und X (Twitter).

Der Ratgeber „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ (158 S.) kann kostenfrei per Tel. unter 069 955128-400 (E-Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)) angefordert werden. Leicht verständlich informieren Herzexperten über die wichtigsten Ursachen des Herzstillstands und wie Vorbeugung, Diagnose und konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren. Überlebende eines plötzlichen Herztods berichten eindrücklich in Patientenportraits. Weitere Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>

Experten-Videos und Podcasts zu Themen der Herzwochen bietet die Herzstiftung unter: <https://herzstiftung.de/herzwochen>

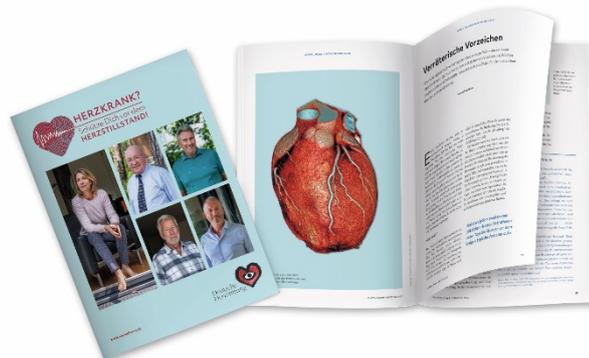
### Service für Medien

Die vollständige Pressemappe zu den Herzwochen 2023 mit Text- und Bildmaterial erhalten Sie direkt im Pressebereich unter <https://herzstiftung.de/herzwochen-pressemappe> (oder bei der Pressestelle unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)).



Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer,  
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung,  
Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien-  
Krankenhauses und Kardiologe am Cardioangiologischen  
Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main.

Foto: Deutsche Herzstiftung



Herzstiftungs-Ratgeber „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ zu den Herzwochen 2023 (Copyright Titel/Collage: Deutsche Herzstiftung)

### Kontakt:

Deutsche Herzstiftung e. V.

Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)/ Pierre König

Tel. 069 955128-114 /-140,

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

<https://herzstiftung.de>