



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

## Plötzlicher Herzstillstand bei Sportler\*innen

*Der aktuelle Fall des dänischen Profifußballers Christian Eriksen zeigt, dass auch junge, vermeintlich gesunde Menschen von schweren kardialen Ereignissen betroffen sein können. Die Ursachen sind vielfältig.*

Düsseldorf, 15.06.2021 – In Deutschland erleiden Jahr für Jahr etwa 65.000 Personen einen plötzlichen Herzstillstand. Für etwa 60.000 Menschen verläuft dieses schwerwiegende kardiale Ereignis tödlich. Ein plötzlicher Herzstillstand bei jungen populären Profisportler\*innen mitten auf dem Spielfeld sorgt für große Bestürzung in der Öffentlichkeit und eine hohe mediale Aufmerksamkeit. Tatsächlich sind diese Fälle aber eher eine Ausnahmeerscheinung. Denn es sind fast ausschließlich ambitionierte Hobbysportler\*innen, die von einem plötzlichen Herzstillstand beim Sport betroffen sind, so die Zahlen des „Sudden Cardiac Death Registers“ ([www.scd-deutschland.de](http://www.scd-deutschland.de)). Ein erhöhtes Risiko konnte vor allem beim Fußballspielen und Laufen beobachtet werden.

## Rasches Handeln rettet Leben

Ein plötzlicher Herzstillstand ist meist die Folge eines anhaltenden Kammerflimmerns, ein Zustand, bei dem sich die Herzkammern aufgrund ungeordneter elektrischer Erregungen immer wieder sehr schnell und unkoordiniert zusammenziehen und wieder lösen. Dadurch wird kein Blut mehr durch den Kreislauf gepumpt und die Betroffenen verlieren plötzlich das Bewusstsein. Bei fehlendem Puls ist eine schnelle Reanimation lebenswichtig. Denn jede Minute, in der ein Patient nach einem plötzlichen Herzstillstand nicht mittels Herzdruckmassage behandelt wird, sinkt die Überlebenschance um 10 Prozent.

So betont Professor Philipp Sommer, Sprecher der DGK-Arbeitsgruppe Elektrophysiologie und Rhythmologie: „Entscheidend für die Prognose des Patienten ist die sofortige Einleitung der Reanimationsmaßnahmen durch Kompression des Brustkorbs. Diese kann und soll auch unbedingt von anwesenden Laien durchgeführt werden. Nur diese Maßnahme entscheidet häufig darüber, ob und wie der Patient ein derartiges Ereignis überlebt. Alles ist besser als nichts zu tun. Als medizinischer Laie können Sie auch nie für eine suboptimale Durchführung belangt werden- also Hand auf's Herz!“

## Herzerkrankungen bei jungen Menschen oft unerkannt

Die im SCD-Register dokumentierten Fälle zeigen deutlich, dass auch junge, vermeintlich gesunde Menschen oft unentdeckt unter kardiovaskulären Erkrankungen leiden, die dann zu schwerwiegenden kardialen Ereignissen führen können. Die zugrunde liegenden Erkrankungen sind dabei unterschiedlich. So verzeichnet das Register eine vorzeitige Verkalkung von Herzkranzgefäßen, Herzmuskelentzündungen und angeborene Fehlverläufe von Herzkranzarterien als häufige Ursachen des plötzlichen Herztodes bei Sportlern unter 35 Jahren. Auch virale oder bakterielle Infekte können eine Herzmuskelentzündung verursachen, sodass nicht zu früh nach einer vermeintlich überstandenen Infektion wieder mit dem Sport begonnen werden sollte.

Zur Prävention empfehlen Kardiolog\*innen regelmäßige sportkardiologische Untersuchungen für Sportler\*innen. So auch DGK-Pressesprecher Professor Michael Böhm: „Die kardiovaskuläre Gefährdung hängt stark vom individuellen Risikoprofil ab. Insbesondere Sportlerinnen und Sportler mit



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

unentdeckten Herzerkrankungen haben ein besonders hohes Risiko, beim Sport einen plötzlichen Herzstillstand zu erleiden. Dieses Risiko kann durch regelmäßige Screenings stark verringert werden.“

Auf Sport verzichten müssen aber auch Sportler\*innen mit kardiovaskulären Erkrankungen nicht, so Böhm weiter: „Körperliche Aktivität und auch sportliche Betätigung verringern kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkte und Schlaganfälle über eine Verbesserung des Gesamtrisikos auch bei erkrankten Patienten“. Besonders wichtig für Patient\*innen sind dabei regelmäßige kardiologische Untersuchungen und sofortige Vorstellung beim Kardiologen oder in der Notaufnahme, falls Beschwerden auftreten.

### Weiterführende Informationen:

Sudden Cardiac Death Register: <http://sportmedizin-saarbruecken.de/de/forschung/sudden-cardiac-death-scd-register-deutschland>

Infoseite der Deutschen Herzstiftung zur Reanimation: <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/koronare-herzkrankheit/ploetzlicher-herztod/herzdruckmassage-wiederbelebung>

### Medienkontakt:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Michael Böhm (Homburg/Saar)

Pressestelle: Kerstin Kacmaz, Tel.: 0211 600 692 43, Melissa Wilke, Tel.: 0211 600 692 13

[presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 11.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org)*

*Wichtige Informationen für Nicht-Mediziner stellt die DGK auf den Seiten ihres Magazins „HerzFitmacher“ zusammen: [www.herzfitmacher.de](http://www.herzfitmacher.de)*