

Der plötzliche Herztod ist ein Risiko für Manager – und es steigt in diesem Sommer

Prof. C. Diehm

Der plötzliche Herzstillstand trifft oft nicht nur Sportler, sondern auch Führungskräfte. Ausgerechnet nach dem Lockdown beginnt eine schwere Zeit für ihre Gesundheit.

Es war der Schock zu Anfang der Fußball-EM. Der dänische Nationalspieler [Christian Eriksen bricht beim Spiel gegen Finnland ohne Fremdeinwirkung zusammen](#) und muss auf dem Feld vor den Augen von Millionen Fernsehzuschauern wiederbelebt werden. Zum Glück ist das noch mal gut gegangen. Der Vorfall lenkt dabei die Aufmerksamkeit auf ein medizinisches Phänomen, das wir ansonsten nur selten wahrnehmen, obwohl jährlich rund 100.000 Menschen betroffen sind, darunter viele Führungskräfte: den plötzlichen Herztod.

Wenn Menschen einen Herzinfarkt erleiden, ist die Ursache eine Thrombose, also ein Blutpfropfen, der sich löst und Herzarterien verstopft.

Allgemein bekannte Risiken wie Rauchen, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung erhöhen die Wahrscheinlichkeit, einen Infarkt zu erleiden, in der Regel passiert das in höherem Alter und kommt meist nicht ganz unerwartet.

Das Heimtückische am plötzlichen Herztod ist, dass er häufig unvorhersehbar eintritt und auch jüngere Menschen wie der Blitz treffen kann. Fünf bis zehn Prozent der Opfer sind jüngere, scheinbar kerngesunde Personen.

Sport ist ein Risikofaktor

Oft sind auch Sportler betroffen. Nach Mitteilung des Internationalen Olympischen Komitees sterben jährlich zwei von 100.000 sportaktiven Menschen im Alter zwischen zwölf und 35 Jahren an einem plötzlichen Herztod. Es trifft vornehmlich Radrennfahrer und Fußballer, aber auch andere Athleten.

Eine US-amerikanische Studie relativiert den Zusammenhang zwischen Sport und plötzlichem Herztod. Demnach wurde der Herzstillstand bei jungen Menschen in 14 Prozent von 186 dokumentierten Fällen im Rahmen einer körperlichen Tätigkeit ausgelöst. Je jünger die betroffenen Sportler, desto seltener hatten sie zuvor Symptome. Bei Nichtsportlern liegt die Fallzahl bei 1,3 von 100.000 Personen. Männer sind deutlich häufiger betroffen als Frauen.

Sport ist also durchaus ein gewisser Risikofaktor. Im Sport kommt hinzu, dass der plötzliche Herzkollaps auch in Zusammenhang mit Doping oder dem Missbrauch von Anabolika stehen kann – ohne dass es hierzu jedoch belastbare Studien geben würde.

Und bei Managern und Unternehmern?

Seit Anfang der 1950er-Jahre wird vom plötzlichen Herztod auch als „Manager-Krankheit“ gesprochen. Man versteht darunter Todesfälle bei Chefs infolge dauernder psychischer und körperlicher Überlastung.

In [Japan](#), wo die Diagnose besonders häufig vorkommt, gibt es mit „[Karoshi](#)“ einen eigenen Begriff dafür. Der „Tod durch

Überarbeiten“ ist in hohem Maße auf übermäßigen, auch sozialen Stress in japanischen Unternehmen zurückzuführen.

Neben Japan wird Karoshi auch in Südkorea oft beschrieben. Angehörige von Todesopfern verklagen in Japan Arbeitgeber inzwischen häufig auf Entschädigungszahlungen.

Ich befürchte, dass gerade in diesem Sommer in Wirtschaftskreisen die Zahl der plötzlichen Herztodesfälle zunehmen wird.

Unternehmer und Manager stehen seit Beginn der Pandemie unter erhöhtem Druck. Während des vergangenen Jahres und insbesondere im Lockdown im Winter ging in vielen Unternehmen Umsatz und Ergebnis verloren.

Seit Kurzem läuft die Wirtschaft wieder auf Hochtouren. Da bleibt keine Zeit für Ausgleich und Erholung. Eine gefährliche Mischung für die Psyche.

Natürlich kommen die plötzlichen Todesfälle nicht ganz von ungefähr. Gerade im jüngeren und mittleren Alter liegt eine familiäre Disposition vor. Auch manifeste Herzkrankheiten wie Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße oder eine Verdickung der Herzmuskulatur (Kardiomyopathie, dilatative Kardiomyopathie, hypertrophe Kardiomyopathie) können den plötzlichen Herztod auslösen.

Wer dem akuten Herzstillstand vorbeugen will, sollte auch Herzmuskelentzündungen (Myokarditis), akute Virusinfekte, Herzrhythmusstörungen sowie sogenannte ventrikuläre Tachycardien bei sich im Blick behalten, bei denen das Herz aus dem Takt gerät.

Bei Sportlern über 35 Jahre ist die koronare Herzerkrankung (KHK) mit 80 Prozent die mit Abstand häufigste Ursache des plötzlichen Herztods. Völlig aus heiterem Himmel kommt der Zusammenbruch also zumeist nicht.

Was ist im Fall des Falles zu tun?

Wichtig ist der schnelle Einsatz einer Herzdruck-Massage. Mit der Reanimation muss so schnell wie möglich begonnen werden. Bei der Herzdruckmassage werden die Hände übereinandergelegt. Der untere Handballen wird auf dem Brustbein zwischen den Brustwarzen platziert und dann wird gedrückt, fünf bis sechs Zentimeter tief und 100- bis 120-mal pro Minute.

Gleichzeitig gilt es, die Notrufnummer 112 zu wählen. Die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes spielt beim plötzlichen Herztod eine noch größere Rolle als beim Herzinfarkt.

Bei Christian Eriksen war es der Einsatz eines Defibrillators, der ihm vermutlich das Leben gerettet hat. Eine professionelle Behandlung mit Stromstößen steht nur leider im Alltag in der Regel nicht zur Verfügung.