

Welt-Erste-Hilfe-Tag: Herzstillstand beim Freitagssport

11.9.2026 - | Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Ein Freitagabend im März 2026, TSV 1895 Burgfarrnbach, Turnhalle „Auf der Tulpe“: Männer im Alter zwischen 70 und 90 Jahren treffen sich wie immer zum gemeinsamen Gehfußball, machen Gymnastik und spielen Volleyball. Doch heute ist etwas anders: Willibald Zauper, 73 Jahre alt, erleidet plötzlich einen Herzstillstand infolge eines Herzinfarkts und bricht während des Fußballspielens bewusstlos zusammen. „In unserem Alt-Herren-Club ist unter anderem ein pensionierter Chirurg und jemand vom Roten Kreuz. Mein Glück war einfach, dass ich Leute um mich herum hatte, die sich auskannten, die wussten, was sie machen müssen“, berichtet Willibald Zauper.

Der 73-jährige Willibald Zauper verdankt seinem „Alt-Herren-Club“ sein Leben

Zwei Ersthelfer setzten sofort einen Notruf ab und begannen mit der Herzdruckmassage. „Sie haben so stark gedrückt, dass ich danach blaue Flecken hatte. Außerdem hat mich einer der beiden wohl durch ein Taschentuch beatmet“, schildert der Patient. Medizinisch geschulte Personen können abwechselnd zur Herzdruckmassage auch Atemspenden geben; Laiinnen und Laien wird die Mund-zu-Mund-Beatmung allerdings nicht mehr empfohlen – sie sollen nur drücken, und zwar kräftig, fünf Zentimeter tief und im Rhythmus von Stayin’ Alive von den Bee Gees. In der Sporthalle in Burgfarrnbach gab es zudem einen automatisierten externen Defibrillator (AED), der von Laiinnen und Laien bedient werden kann und den Willibald Zaupers Ersthelfer nutzten. „Dreimal hat der zugeschlagen“, erzählt der Patient. Der Vorteil eines AED: Durch eine Herzdruckmassage kann zwar der Blutfluss zum Gehirn aufrechterhalten werden, doch bei Kammerflimmern – einer lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörung, die durch eine Durchblutungsstörung ausgelöst wird – kann nur der „Defi“ dem Herzen helfen, seinen normalen Rhythmus wiederzufinden.

Bypässe machen Weg zum Herzen frei

Nach etwa zehn Minuten traf der Rettungswagen ein und brachte Willibald Zauper ins Klinikum Fürth, wo er umgehend untersucht wurde. An den Herzkranzgefäßen zeigten sich mehrere Verengungen, die sich negativ auf die Blutversorgung des Herzmuskels auswirkten und zum Herzinfarkt führten. Normalerweise folgt dann eine Behandlung mit Stents – kleinen Gefäßstützen, die per Katheter eingesetzt werden. Doch bei Willibald Zauper reichte das nicht aus; man brachte ihn deshalb in die Herzchirurgische Klinik des Uniklinikums Erlangen. Dort öffnete Oberarzt Prof. Dr. Francesco Pollari seinen Brustkorb und setzte ihm drei Bypässe ein. Dabei hielt die Herz-Lungen-Maschine den Kreislauf aufrecht, während Willibald Zaupers Herz stillgelegt war. Die Bypässe, also zusätzliche Blutgefäße, entnahm der Herzchirurg aus dem Bein und dem Brustkorb des Patienten. Als „Umgehungsstraßen“ überbrücken sie seitdem die Engstellen in den Herzkranzgefäßen. Derartige Operationen sind Routineeingriffe – jährlich werden in Deutschland über 30.000 Menschen mit Bypässen versorgt. „Das ist sehr nachhaltig und die Bypässe halten mindestens zehn Jahre“, erklärt Prof. Dr. Robert Cesnjevar, Direktor der Herzchirurgie. „Etwa 20 bis 30 Prozent unserer herzchirurgischen Patientinnen und Patienten erhalten eine solche OP im Rahmen eines Infarktgeschehens.“ Besonders bei zuckerkranken Personen, sehr vielen oder stark verkalkten Engstellen ist eine Bypass-Versorgung häufig sinnvoller als ein Stent – so auch bei Willibald Zauper.

Bewusstsein für Erste Hilfe steigern

„Die Geschichte von Herrn Zauper ist ein Beispiel für eine Rettungskette, die extrem gut funktioniert hat – von der Laienreanimation in der Sporthalle über den Rettungsdienst und die Notfallversorgung im Klinikum Fürth bis hin zur OP bei uns“, fasst es Prof. Cesnjevar zusammen. Er wünscht sich, dass Fälle wie dieser das Thema Wiederbelebung bei einem plötzlichen Herzstillstand wieder mehr ins Bewusstsein rücken – in Schulen, Sportvereinen, am Arbeitsplatz und auch überall sonst, wo Menschen zusammenkommen. „Bei unseren ‚Alten Herren‘ hat mein Herzstillstand dazu geführt, dass einige noch mal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht haben“, berichtet Willibald Zauper.

Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 65.000 Menschen an einem plötzlichen Herztod, meist sind es Männer. Verschiedene Herzerkrankungen können ursächlich sein. Meist kommt es dann zum Kammerflimmern, in dessen Folge das Herz kein Blut mehr durch den Körper pumpt. Auch Durchblutungsstörungen des Herzmuskels und akute Herzinfarkte können mit Kammerflimmern einhergehen.

Das Risiko senken

In der dreiwöchigen kardiologischen Reha, die Willibald Zauper nach seiner OP machte, nahm der Rentner zehn Kilo ab. „Neben viel Bewegung ist die Gewichtsreduktion eine der wichtigsten Maßnahmen, um das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken“, betont Prof. Cesnjevar. Dazu kommen gesunde Ernährung, Nikotinverzicht, ein gut eingestellter Blutdruck und Blutzucker sowie möglichst niedrige Cholesterinwerte. Denn Cholesterin führt, neben Bindegewebe und Kalk, dazu, dass die Herzkranzgefäße sich immer weiter verengen. Reißen diese Plaques, können Blutgerinnsel entstehen, die ein Blutgefäß komplett verschließen. Die Folge: ein Herzinfarkt.

Aktiv bleiben

„Mich freut es wirklich unbändig, dass es Ihnen so gut geht“, sagt Prof. Cesnjevar, als er Willibald Zauper im Spätsommer 2026 wiedertrifft. „Mich auch“, entgegnet der Patient lachend. Der 73-Jährige geht weiter zum Freitagssport und fährt E-Bike – auch heute zum Termin mit Prof. Cesnjevar. Eine Smartwatch kontrolliert dabei seinen Puls. Rund 17 Kilometer seien es vom Fürther Stadtteil Burgfarnbach zum Uniklinikum gewesen. „Diese Aktivität zeigt eindrücklich: Die körperlichen Schäden bei Herrn Zauper sind gleich null“, unterstreicht der Herzchirurg. „Ich hatte einfach großes Glück und war einer von zehn, der sowas überlebt“, so der Patient. Der ehemalige Inbetriebnahmeingenieur gesteht: „Ich bin beruflich viel gereist, habe das Leben genossen und dabei nicht immer auf meine Gesundheit geachtet.“ Vor rund 15 Jahren habe er bereits einen Schlaganfall gehabt. Sein ganzes Leben sei er kaum beim Arzt gewesen. „Jetzt habe ich einen Hausarzt. Und einen Kardiologen.“ Willibald Zauper fühle sich wie „Herakles am Scheideweg“: Er hatte die Wahl zwischen einem kurzen, üppigen oder einem langen, genügsamen und tugendhaften Leben. „Jetzt habe ich beides“, sagt er.

Es sei ihm jetzt viel bewusster, dass auf einen Schlag alles vorbei sein kann. Seit dem Vorfall Anfang des Jahres feiert er nun immer zweimal Geburtstag – einmal im Januar, und dann noch einmal im März, als ihm ein zweites Leben geschenkt wurde. Gefeiert wird u. a. in der Sportgaststätte in Burgfarnbach, wo die „Alten Herren“ nach dem Bewegen für die „dritte Halbzeit“ zusammenkommen – ein geselliges Beisammensein, das zusammenschweißt und mindestens genauso wichtig ist wie der Sport davor. „Ich finde, Sie sollten Ihren Sportkollegen einen ausgeben. Sie haben wirklich vorbildlich reagiert!“, sagt Prof. Cesnjevar abschließend.

<https://www.fau.de/2026/09/news/universitaet/welt-erste-hilfe-tag-herzstillstand-beim-freitagssport>