

## **Keine Scheu vor der Wiederbelebung: Herzdruckmassage rettet Leben**

### **Herzstiftung zeigt, was man als Ersthelfer beim plötzlichen Herzstillstand tun muss: Die vier Schritte der Wiederbelebung**

(Frankfurt a. M., 9. November 2023) Der plötzliche Herztod ist die Folge eines akuten Herz-Kreislaufversagens. Jedes Jahr fallen dem plötzlichen Herztod in Deutschland ca. 65.000 Menschen zum Opfer. Er ist die Folge einer bösartigen Herzrhythmusstörung (zumeist Kammerflimmern), die innerhalb weniger Sekunden zum Herzstillstand führt. Nur durch eine erfolgreiche Reanimation kann ein solcher Herzstillstand überlebt werden. „Die Überlebenschancen einer Person mit Herzstillstand hängen wesentlich davon ab, wie frühzeitig die Zeugen eines Herz-Kreislauf-Stillstands die Wiederbelebung durchführen“, betont der Herzspezialist Professor Dr. med. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen, die unter dem Motto „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ (Infos unter [www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen)) stehen.

### **Jede Minute zählt! – Sofortige Herzdruckmassage für das Überleben essenziell**

Mit jeder Minute, die bis zur Wiederbelebung verstreicht, verringert sich die Überlebenschancen um etwa 10 Prozent. Ein Herzstillstand führt innerhalb weniger Minuten zum plötzlichen Herztod, wenn nicht sofort ein Notarzt (112) gerufen und mit Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen wird. „Je schneller mit der Wiederbelebung durch Herzdruckmassage begonnen wird, desto größer ist die Chance, dass der Patient überlebt“, hebt Prof. Schunkert hervor. Ein Rettungswagen braucht bis zum Notfallort im Durchschnitt neun Minuten. Bis dahin dient die Druckmassage zum Überbrücken der Blutzirkulation, um Gehirn und andere Organe mit Sauerstoff zu versorgen. „Wenn mit Wiederbelebungsmaßnahmen gewartet wird, bis der Rettungsdienst mit dem Notarzt da ist, dann bedeutet das für Betroffene nach wenigen Minuten den Tod oder ein Leben mit meist schwersten bleibenden Hirnschädigungen“, warnt Prof. Schunkert, Ärztlicher Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen am Deutschen Herzzentrum München. Helfer vor Ort – häufig sind es Angehörige, Freunde oder Personen aus dem näheren Umfeld der Betroffenen - müssen daher unmittelbar nach Absetzen des Notrufs (112) mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen: Das heißt nach Prüfen und Rufen (112) sind die Schritte Drücken und Schocken (AED)

durchzuführen. Die vier Schritte der Reanimation im Video „Prüfen, Rufen, Drücken, Schocken – und ein Leben retten!“: [www.herzstiftung.de/herzwochen-videos](http://www.herzstiftung.de/herzwochen-videos) oder auf [www.herzstiftung.de/wiederbelebung](http://www.herzstiftung.de/wiederbelebung) .

## **Laienreanimation bei plötzlichem Herzstillstand**

**Prüfen, Rufen, Drücken, Schocken** – unbedingt in dieser Reihenfolge.

Das ist die überlebensentscheidende Basis einer erfolgreichen Laienreanimation

Bei einem Herzstillstand hört das Herz auf zu schlagen oder es „zuckt“ nur noch, das sogenannte Herzkammerflimmern (über 300 Herzschläge pro Minute). Der Kreislauf bricht in Sekundenschnelle zusammen. Der Blutdruck sinkt komplett „auf null“ ab. Herzmuskel, Gehirn und andere Organe werden nicht mehr versorgt, geschädigt und im Zeitverlauf zunehmend zerstört.

### **Prüfen**

Durch Hören, Sehen und Fühlen checken, ob der auf dem Boden liegende Betroffene noch atmet (nicht länger als 10 Sekunden). Ist ein Lufthauch aus dem Mund zu fühlen oder senkt und hebt sich dessen Brustkorb?

### **Rufen**

112 ist überall in Europa ohne Vorwahl die medizinische Notfallnummer. Name, genaue Adresse und Beschwerden nennen. Sind zwei Ersthelfer vor Ort, ruft der an, der gerade nicht damit beschäftigt ist, Bewusstsein und Atmung zu prüfen.

### **Drücken**

Bei fehlender Atmung umgehend mit der Herzdruckmassage beginnen. Hierfür den Handballen auf die Mitte des Brustkorbs legen, beide Hände aufeinander. Dabei kontinuierlich 100-120mal/Minute mit gestreckten Armen das Brustbein etwa 5-6 Zentimeter tief in Richtung Wirbelsäule herunterdrücken. Um im Takt zu bleiben, können Lieder wie der Bee Gees-Hit „Stayin‘ alive“ oder andere Songs mit einem Tempo von 100-120 bpm eine gedankliche Stütze sein. „Es gibt kein Richtig oder Falsch bei der Herzdruckmassage, Hauptsache man macht was“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

### **Schocken**

Sind zwei Helfer vor Ort, setzt einer die Herzdruckmassage ohne Unterbrechung fort, während der andere einen Automatischen Externen Defibrillator (AED) holt, sofern er weiß, wo sich einer in der Nähe befindet. Das Gerät ist selbsterklärend und leitet Retter mit einem integrierten Sprachmodul exakt an. Per AED kann das Herz im Idealfall wieder in seinen natürlichen Rhythmus gebracht werden und die Pumpfunktion wieder eigenständig übernehmen.

### **Professionelle Hilfe**

Unbedingt so lange drücken und - sofern erforderlich - schocken (AED), bis der Rettungsdienst die weitere notfallmedizinische Versorgung des Patienten übernimmt oder der Betroffene Lebenszeichen zeigt. Das Eintreffen des Rettungsdienstes dauert in Deutschland, je nach Bundesland, in der Regel zwischen 8-10 Minuten. Der Rettungsdienst leitet weitere Maßnahmen ein, die Klinik führt die Versorgung nach Einlieferung fort.

### **Zumeist zu Hause**

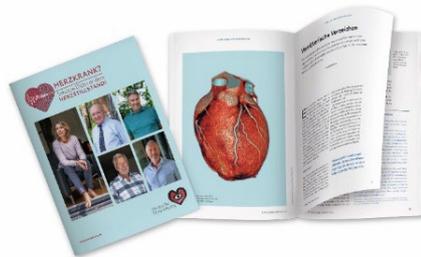
64 % der Herz-Kreislauf-Stillstände treten in der eigenen Wohnung auf. Bis zu 45 % aller Ereignisse werden von Familienangehörigen, Freunden oder anderen Personen beobachtet.

## Fehlende Kenntnisse

Weltweit erleiden alljährlich 67 bis 170 von 100 000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Der plötzliche Herztod gehört damit weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Nur 2 bis 20 Prozent der Patienten überleben. Das liegt unter anderem daran, dass die Scheu die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, groß ist. Oft fehlen die notwendigen Kenntnisse.



Professor Dr. med. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, Ärztlicher Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen am Deutschen Herzzentrum München. (Bildnachweis: Deutsche Herzstiftung/Andreas Malkmus)



(Copyright Titel/Collage:  
Deutsche Herzstiftung)

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 [www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen)

## Notfall-Set

Das Herznotfall-Set der Deutschen Herzstiftung kann kostenfrei unter [www.herzstiftung.de/herznotfall-set](http://www.herzstiftung.de/herznotfall-set) bestellt werden. Gerne können Interessierte oder auch medizinisches Fachpersonal das Informationsmaterial auch telefonisch unter 069 955128-400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) anfordern.

## 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)).

Experten-Videos und Podcasts zu Themen der Herzwochen bietet die Herzstiftung unter: [www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen)

## Herzinfarkt-Symptome

[www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen](http://www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen)

## Plötzlicher Herztod bei jungen Menschen

[www.herzstiftung.de/junge-herzen-retten](http://www.herzstiftung.de/junge-herzen-retten)

Lebensretter sein – Fußballer lernen Wiederbelebung - Ein Kooperationsprojekt der Deutschen Herzstiftung und des Deutschen Fußball-Bundes (DFB)  
[www.herzstiftung.de/lebensrettersein](http://www.herzstiftung.de/lebensrettersein)

Leben retten kann jeder!

Wiederbelebung – ganz einfach erklärt:

**1 PRÜFEN**

Bewusstlosigkeit prüfen  
und Atemkontrolle



Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln? Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbeugung)

**2 RUFEN (TEL. 112)**

Wer ruft an?  
Was ist passiert?  
Wo (bin ich)?



**3 DRÜCKEN**

Kontinuierliche Herzdruckmassage:  
100- bis 120-mal pro Minute, etwa 5-6 cm tief  
in Richtung Wirbelsäule drücken.



**4 SCHOCKEN**

Mindestens 2 Helfer  
erforderlich!



Copyright: Deutsche Herzstiftung

## Quellen

- Deutsche Herzstiftung e. V. (Hg.), „HERZKRANK? Schütze dich vor dem HERZSTILLSTAND!“, Frankfurt am Main, Nov. 2023.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Jahresbericht des Deutschen Reanimationsregisters 2022: Außerklinische Reanimation 2022
- Bundesministerium für Gesundheit: Informationen zur Laienreanimation in Deutschland 2022

## 2023

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Pressestelle: Michael Wichert /Pierre König  
Tel. 069 955128-114/-140  
[presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)