



## PRESSEINFORMATION

**Jede Sekunde zählt**

### **Herz-Kreislauf-Stillstand: Hand aufs Herz– Jeder kann durch Soforthilfe Leben retten**

Wiederbelebung durch Herzdruckmassage kann außerhalb der Klinik jährlich 10.000 Menschenleben in Deutschland retten. Die Hamburger Initiative „Ich kann Leben retten!“ bildet Soforthelfer ab dem Vorschulalter aus. Erste Lebensretter App wird in den Stores von Apple und Google veröffentlicht. Deutscher Lebensretter Song wird in der Hansestadt uraufgeführt. Laienreanimation kommt bundesweit als Ausbildungskonzept an die Schulen.

**Hamburg, 20. September 2017.** Was ist zu tun, wenn sich plötzlich ein Kollege im Meeting oder ein Mitglied der Familie im privaten Umfeld, beim Sport oder auf Reisen an die Brust greift und auf den Boden sackt? Der betriebliche Ersthelfer hat schon Feierabend und der Defibrillator ist am anderen Ende des Gebäudes positioniert oder der öffentliche ist nicht in Reichweite! Hand aufs Herz – wüssten Sie, was zu tun ist?

Hier setzt die Initiative „Ich kann Leben retten!“ (IKLR) an. „Wir bilden Soforthelfer aus, die den Betroffenen ermöglichen bis zum Eintreffen des Notarztes zu überleben“, sagt der Initiator Dr. med. Martin Buchholz. „Es ist **das Ziel mit unserer** Aktion „Hand aufs Herz – Leben retten ist kinderleicht!“, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen lebensrettendes Notfallwissen für sofortige Laienhilfe zu vermitteln.“ Es kann jeden treffen, weiß der Hamburger Arzt aus eigener Erfahrung. Herzkreislauf-Versagen nach einem Herzinfarkt ist die häufigste Todesursache in Deutschland. Sofortige lebensrettende Notfall-Maßnahmen und die damit verbundene gezielte Herzdruckmassage bis der Notarzt kommt, können künftig jährlich **10.000 Menschenleben** in Deutschland retten. „**Leben retten durch Soforthilfe** soll genauso zur **Lebenskompetenz** gehören wie Schwimmen, Radfahren und richtiges Verhalten im Straßenverkehr. Das notwendige Wissen, das einen Menschen zum Lebensretter macht, ist in weniger als zwei Stunden erlernbar – auch von Kindern“. Das erklärt Martin Buchholz auf dem Aktionstag, am 20. September 2017, in Hamburg, anlässlich der jährlichen bundesweiten Woche der Wiederbelebung des „Nationalen Aktionsbündnis Wiederbelebung“ (NAWIB).

„Wir wollen mit der Aktion die Menschen motivieren, sich das Wissen anzueignen, damit sie im Notfall bei lebensbedrohlichem Herzversagen mutig und beherzt eingreifen, um Leben zu retten“, betont Initiator Buchholz. Die **meistgenannten Argumente**, warum viele Erwachsene sich nicht trauen: Unwissenheit, der Erste Hilfe-Kurs beim Führerschein ist sehr lange her, Angst etwas falsch zu machen. „Der größte Fehler ist, nicht zu helfen. **Jede Sekunde zählt:** Wird das Gehirn drei Minuten lang nicht mit Sauerstoff versorgt, erleidet ein Herzstillstand-Opfer bleibende Schäden. Bricht eine Person bewusstlos zusammen sind **drei Schritte wichtig:** durch schütteln oder rufen Ansprechbarkeit prüfen. Notarzt über die europaweit gültige SOS Nummer 112 anfordern und bei nicht sicherer Atmung sogleich mit der Herzdruckmassage beginnen. 120 Mal pro Minute, ohne Pause - so lange bis der Notarzt kommt. „So kann jeder, ob Kind oder Erwachsener, zum Retter werden“, betont der Hamburger Arzt.

### **Prüfen, rufen, drücken – die App für Soforthilfe**

Damit dies gelingt, hat die Initiative „Ich kann Leben retten!“ in Kooperation mit dem BKK-Landesverband Nordwest die erste deutschsprachige **Lebensretter App** entwickelt. Beim Notfall leitet sie den Laien durch alle notwendigen Schritte: vom Überprüfen der Lebenszeichen bis hin zur Herzdruckmassage. Alles ist selbsterklärend und ganz bewusst auf die wichtigsten Punkte reduziert. So **verliert der Helfer** keine Zeit, bekommt Mut und kann der betroffenen



## Ich kann Leben retten! e.V.

[www.ich-kann-leben-retten.de](http://www.ich-kann-leben-retten.de)



Person schnell helfen. Jeder kann ab **20. September 2017** die kostenlose App in den Stores von Google und Apple einmalig installieren und bei einem Notfall sofort starten.

**Die Fakten** zeigen, wie wichtig die Laienreanimation innerhalb der sogenannten Rettungskette ist: Jährlich erleiden 280.000 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt. **50.000** dieser Herzinfarkt-Opfer erreichen das Krankenhaus nicht lebend. Durch geschulte, anwesende Laien könnten jedes Jahr in Deutschland 10.000 Menschenleben rettet werden.

Denn mehr als 70 Prozent der Herz-Kreislauf-Stillstände treten zu Hause auf. Bei bis zu 45 Prozent der Notfälle sind Augenzeugen dabei. **Nur knapp 20 Prozent** der Deutschen wissen, was in einer solchen lebensbedrohlichen Notfallsituation zu tun ist. In den Niederlanden und unseren nordischen Nachbarländern hingegen haben dieses Wissen mehr als 70 Prozent der Menschen. Die Zahl der Überlebenden hat sich dort fast vervierfacht. In diesen Ländern wird dieses lebensrettende Notfalltraining schon in Schulen landesweit unterrichtet und sehr viele Unternehmen führen diese Kurse während der Arbeitszeit durch.

„Das sehen wir für uns und unseren Partner, dem Institut für Notfall- und Rettungsmedizin des UKSH Kiel, als Vorbild und mittelfristiges Ziel“, sagt der Arzt und Vorstand der Hamburger Initiative. „Wir bilden nach skandinavischem Vorbild bereits **Kinder ab dem Vorschulalter** und in Schulen als zukünftige Lebensretter aus. Die Pläne von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe bestärken uns in unserer täglichen Arbeit.“ Der Minister erklärte in einem Pressegespräch, dass Wiederbelebung bald bundesweit auf dem Stundenplan steht soll.

### Ein Rhythmus für Herz und Hirn

Auf dem Aktionstag der Initiative „Ich kann Leben retten!“ demonstrieren in der Fundraising-Aktion „Wissen pumpen“ ausgebildete Hamburger Schüler wie kinderleicht Leben retten ist: Sie drücken auf Demonstrationspuppen 120 Mal pro Minute, damit wie im Notfall, das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. In dem „Wettkampf“ unterstützt der bekannte Komponist Florian Bunke die Nachwuchslebensretter mit dem passenden Beat. Der Kieler Songwriter hat für die Initiative einen eigenen Song geschrieben: „Gerade bei so einem lebensdienlichen Thema finde ich es sehr wichtig, dass das Lied in die Ohren der Menschen und insbesondere der Kinder gelangt. Oftmals kommt der Notarzt sehr spät, daher ist direktes Einschreiten enorm wichtig. Ich bin stolz, ein Teil des Vereins zu sein!“

### Wer kann an dem Wiederbelebungs-Training teilnehmen?

Dr. Buchholz und sein Team arbeiten gezielt daran, Erwachsene in Unternehmen und Sportvereinen in der Laienreanimation auszubilden. Darüber hinaus liegt ein großes Augenmerk darauf, Kurse für Soforthilfe im Schulunterricht zu integrieren und Grundlagenwissen in KITAs zu vermitteln. Einige Trainer unterrichten auch in Gebärdensprache.

### Was kosten die Kurse?

Die Initiative „Ich kann Leben retten!“ schult Kinder und Jugendliche kostenfrei aus eigenen Mitteln und durch Spenden. Erwachsene zahlen für den zweistündigen Kurs 35 Euro. Jeder kann als Mitglied, Spender, Förderer oder Sponsor die Initiative unterstützen. Interessierte können sich aktiv beteiligen im Privatbereich, im Verein, in der eigenen Firma, in gezielten Projekten und innerhalb der Corporate Social Responsibility.

### Wo und wie können sich Interessierte anmelden?

Die Teilnahme an den Rettungskursen ist ganz einfach: Die Interessierten melden sich per Telefon unter 0800-112 36 36 oder per E-Mail unter [kontakt@iklr.de](mailto:kontakt@iklr.de). Die Kurse finden ab 10. Oktober 2017 jeden **ersten Dienstag im Monat** in den Räumen des Vereins „Ich kann Leben retten!“ e. V. statt. Die Kaifu Lodge in Hamburg unterstützt die Initiative und wird ab November 2017 über Ihre Website und auf Facebook Termine für Kurse anbieten. Geplant sind zudem Kurse in Sportvereinen und Arztpraxen.



### **Wo finden die Lebensretter-Kurse statt?**

Die Lebensretter-Kurse finden über Hamburg hinaus auch bundesweit statt. Auf Anforderung führen die Notfalltrainer die zweistündigen Kurse in Schulen, Vereinen, Unternehmen und im privaten Umfeld durch. Bisher haben sie mehr als 3.000 Menschen ausgebildet, davon 1.500 Schüler und Jugendliche.

### **Gibt es eine Spendenquittung?**

Ja, der gemeinnützige Verein ist berechtigt, Spendenquittungen auszustellen.

### **Wie reagieren die Teilnehmer auf die Kurse?**

Jugendliche wie auch Erwachsene fühlen sich nach diesen Kursen „Ich kann Leben retten!“ gut informiert und trauen sich zu im lebensbedrohlichen Notfall Soforthilfe bei akutem Herz-Kreislauf-Versagen zu leisten. Leben retten zu können macht glücklich!

### **Ersetzt ein Lebensretter-Kurs einen Erste-Hilfe-Kurs?**

Nein, ganz bewusst ersetzt der Kurs „Hand aufs Herz - Ich kann Leben retten!“, keinen Erste-Hilfe Kursus. Wir schulen die Teilnehmer speziell darin, dass sie in der Lage sind, mit Wiederbelebungsmaßnahmen die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes zu überbrücken. Leben bei einem akuten Herzversagen zu retten ist leichter als gedacht – man muss sich nur trauen.

### **\* Quellen der Zahlenangaben:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, September 2016, Jahresbericht des Deutschen Reanimationsregisters 2017

### **Pressekontakt**

Elke Birke

Mobil +49.179.6945696, Mail: [elke.birke@iklr.de](mailto:elke.birke@iklr.de)

[www.ich-kann-leben-retten.de](http://www.ich-kann-leben-retten.de)