



PRESSEINFORMATION

Herz-Kreislauf-Stillstand - jede Sekunde zählt

Hand aufs Herz– Jeder kann durch Soforthilfe Leben retten

Wiederbelebung außerhalb der Klinik durch Herzdruckmassage kann jährlich 10.000 Menschenleben in Deutschland retten. Die Hamburger Initiative „Ich kann Leben retten!“ bildet Soforthelfer ab dem Vorschulalter aus. Wiederbelebung durch Laien kommt bundesweit als Ausbildungskonzept an die Schulen.

Hamburg, 01. März 2018. Was ist zu tun, wenn sich plötzlich ein Kollege am Arbeitsplatz, ein Mitglied der Familie im privaten Umfeld, beim Sport oder auf Reisen an die Brust greift und auf den Boden sackt? Ein Schüler auf dem Fußballplatz gegen Torpfosten prallt und nicht mehr normal atmend liegen bleibt? 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 in weniger als zweistündigen Kursen lebensrettendes Notfallwissen für sofortige Laienhilfe zu vermitteln. Es kann jeden überall treffen. Jeder kann aber auch Lebensretter sein.

Jedes Jahr sterben in Deutschland nach einem akuten Herz-Kreislauf-Versagen ungefähr 70.000 Menschen. In 70 Prozent der Fälle geschieht dieses im privaten Umfeld und es sind Augenzeugen dabei, die diesen Vorfall beobachten. **Nur gerade 20 Prozent** der Menschen in Deutschland wissen, was in dieser Notfallsituation zu tun ist und trauen sich, sofort lebensrettend zu helfen. 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. Man kann nichts falsch machen, sondern Gutes tun,“ sagt Dr. Buchholz.

Jede Sekunde zählt: Mit jeder Minute die das Gehirn nicht durchblutet wird, sinkt die Chance zu überleben um 10 Prozent und **das Gehirn** kann bleibende Schäden erleiden. Bricht ein Mensch bewusstlos zusammen sind **drei Schritte wichtig:** Prüfen! Rufen! Drücken! Das bedeutet, schütteln, rufen und prüfen, ob er ansprechbar ist und, ob er **normal atmet** oder bewusstlos ist. Sofort den Notarzt über die europaweit gültige SOS Nummer 112 anfordern. Wenn der Betroffene nicht normal atmet sofort mit der Herzdruckmassage beginnen. 120 Mal pro Minute, ohne Pause - so lange bis der Notarzt kommt. In Großstädten wie in Hamburg benötigt der Notarzt zumeist mehr als 10 Minuten bis zum Einsatzort.

„Durch diese sofortigen lebensrettenden Notfall-Maßnahmen und gezielte Herzdruckmassage bis der Notarzt kommt, können wir künftig jährlich **10.000 Menschenleben** in Deutschland retten“, sagt der Hamburger Arzt. **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 **leicht zu erlernen** – auch von Kindern.

In den nordischen Nachbarländern wird dieses lebensrettende Notfallwissen regelmäßig schon in **Schulen** landesweit unterrichtet und sehr viele Unternehmen führen diese Kurse während der Arbeitszeit durch. Dort wissen mehr als 70 Prozent der Menschen was zu tun ist. Die Zahl der Überlebenden hat sich in diesen Ländern fast vervierfacht. „Das sehen wir für uns als Vorbild und mittelfristiges Ziel“, sagt der Vorstand der Hamburger Initiative. „Wir bilden nach skandinavischem Modell bereits **Kinder ab dem Vorschulalter** und in Schulen spielerisch und leicht verständlich nach den Leitlinien für Wiederbelebung als zukünftige Lebensretter aus. Seit 2016 haben unsere



Notfalltrainer **mehr als 3.000 Kinder und Jugendliche** aller Altersstufen geschult. Sie nehmen begeistert daran teil und sagen: „Mensch, Leben retten ist doch kinderleicht!“

Der Verein „Ich kann Leben retten!“ e. V. ist **Mitglied** im „Arbeitskreis Wiederbelebung“ der Schulbehörde Hamburg und wird inhaltlich von der Gesundheitsbehörde, der Ärztekammer sowie der Sozialbehörde der Hansestadt unterstützt. Zudem hatte die Kultusminister-Konferenz 2014 empfohlen, die Kurse in den Unterricht zu integrieren. Dies wird seit verganginem Jahr vom Bundesgesundheitsminister unterstützt.

Wer kann an dem Wiederbelebungs-Training teilnehmen?

Dr. med. 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. Die Initiative bietet Kurse in unterschiedlichen Formaten und Zeiträumen. Für Gruppen gibt es individuelle Preise.

Wo und wie können sich Interessierte anmelden?

Die Teilnahme an den Herzretter-Kursen ist ganz einfach: Die Interessierten melden sich per Telefon unter 0800-112 36 36 oder per E-Mail unter kontakt@iklr.de. Die öffentlichen Kurse finden jeden **ersten Dienstag im Monat** in den Räumen de „Ich kann Leben retten!“ e. V. statt.

Wo finden die Herzretter-Kurse statt?

Die Herzretter-Kurse finden über Hamburg hinaus auch bundesweit statt. Auf Anfrage führen die Notfalltrainer die zweistündigen Kurse in Schulen, Vereinen, Unternehmen und im privaten Umfeld durch.

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 bei akutem Herz-Kreislauf-Versagen sofort zu helfen. Leben retten zu können macht glücklich!

Ersetzt ein Herzretter-Kurs einen Erste-Hilfe-Kurs?

Nein, ganz bewusst ersetzt der Kurs „Hand aufs Herz - Ich kann Leben retten!“ keinen Erste-Hilfe-Kursus. Die Notfalltrainer der Hamburger Initiative schulen die Teilnehmer speziell darin, dass sie in der Lage sind, mit Wiederbelebungs-Maßnahmen 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, www.ich-kann-leben-retten.de