



Was wir von Skandinavien lernen können.

„Wiederbelebung sollte für Laien selbstverständlich und verpflichtend sein“

Erwachsenen und Kindern die Hemmschwelle nehmen, einen Menschen bei plötzlichem Herzversagen wiederzubeleben, die Herzretter-Kurse als Präventionsleistung im Sozialgesetzbuch V verankern – unterstützt von Politik und Krankenkassen, ab 2020 jährlich mehr als 15.000 Kinder schulen – das sind die Ziele der Herzretter-Initiative „Ich kann Leben retten!“, die der Verein auf seinem Herzretter-Talk in Hamburg vorstellt.

Hamburg, 18. September 2019. In Deutschland können jeden Tag 30 Menschenleben gerettet werden, wenn auch Laien wissen, was bei plötzlichem Herz-Kreislauf-Versagen zu tun ist“, betont Dr. med. Martin Buchholz. „Der gesetzlich vorgeschriebene Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein reicht da nicht aus. Wir müssen gemeinsam mit Politikern, Arbeitgebern und Schulleitern das gesellschaftliche Bewusstsein wecken, schon in der Schule das Herzretter-Wissen zu vermitteln und anregen, dies alle paar Jahre aufzufrischen, so wie in Skandinavien.“ Das fordert Buchholz, der Gründer des Vereins „Ich kann Leben retten!“ (IKLR) anlässlich des Herzretter-Talks am 17. September in Hamburg, zur bundesweiten „Woche der Wiederbelebung“.

Der 2016 gegründete Verein „Ich kann Leben retten!“ hat bis heute in Hamburg mehr als 15.000 Kinder ab dem Vorschulalter bis hin zu Jugendlichen ausgebildet. Die Schulbehörde und das Landesinstitut für Lehrerbildung unterstützen die Kurse. „Wir wollen **ab 2020 jährlich in drei Jahrgängen mehr als 15.000 Schüler** im Herzretter-Wissen ausbilden und für diese Kurse finanzielle Mittel einwerben“, kündigt Martin Buchholz das bundesweit einzigartige Projekt an.“ Geplant sind Klassenstufen der Grundschule sowie Unter- und Mittelstufen weiterführender Schulen. Unternehmen, Sportvereine, Clubs, Universitäten, Hotels und Städte, die sich vorbildlich in Laienreanimation für Erwachsene und den Nachwuchs engagieren, zeichnet die Initiative mit dem Gütesiegel HEARTSAFE Member aus.

Jede Minute zählt

Plötzlicher Herztod ist die Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Jedes Jahr sterben 50-70.000 Menschen nach einem akuten Herz-Kreislauf-Versagen bevor sie das Krankenhaus erreichen. 80 Prozent der Notfälle passieren im persönlichen Umfeld oder während der Arbeitszeit. Dann ist schnelles Handeln gefordert: **Nach drei Minuten** ohne Sauerstoff erleidet das Gehirn dauerhafte Schäden, mit jeder weiteren Minute sinkt die Chance zu überleben um zehn Prozent. Selbst in Großstädten benötigen Rettungsdienste durchschnittlich acht bis 15 Minuten bis zum Einsatzort. Daher sind **Laienhelfer** das wichtigste Glied in der Rettungskette. Nur knapp 40 Prozent der Bevölkerung wissen, was bei einem plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand zu tun ist, registriert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Deutschland liegt im europäischen Ranking der Laienreanimation auf dem drittletzten Platz, vor Polen und Rumänien. Spitzenreiter sind Skandinavien und Holland.

Stayin' alive: Herzretten ist leicht zu erlernen.

Pulskontrolle, stabile Seitenlage und Mund-zu-Mund-Beatmung ist für Laien nicht mehr relevant. Das belegen Studien. Die teilweise zu komplizierte Soforthilfe wurde stark vereinfacht. In einem Kurs kann jeder in weniger als zwei Stunden leicht erlernen, was zu tun ist, wenn das Herz versagt. Keiner muss Angst haben etwas falsch zu machen“, betont Frank Risy, Dozent im Rettungswesen. **Die Kernbotschaft für Laien:** prüfen, rufen, drücken. Die Teilnehmer lernen eine lebensbedrohliche Situation zu erkennen. Wie sie die Atemwege des Betroffenen prüfen, frei



Herzretter Initiative

www.ich-kann-leben-retten.de



machen, und wenn er atmet auf die Seite drehen, damit er nicht an Körperflüssigkeiten erstickt. **Wichtig ist**, sofort die europaweit gültige Notrufnummer 112 zu wählen. Wenn der Betroffene **nicht** mehr atmet, nach dem Notruf sofort mit der Herzdruckmassage beginnen, dabei die Hände auf der Mitte des Brustkorbs zusammenlegen, Arme strecken. 120-mal pro Minute fest drücken, bis der Rettungsdienst eintrifft. Vermittelt wird auch, einen Defibrillator (AED) unterstützend richtig anzuwenden“, erklärt der Mitbegründer des Vereins IKLR. „**Das Üben** an Rettungspuppen macht **Mut**, im Notfall sofort zu helfen.“ Beispielsweise konnte ein sechsjähriger Junge durch die Teilnahme an einem Kurs seiner Mutter helfen, bis der Rettungsdienst eintraf. Oder ein Architekt, der sofort handelte als ein Freund mitten im Boxtraining zusammenbrach und dadurch überlebte.

Leben retten durch Laien findet meistens nicht öffentlichkeitswirksam statt. Es gibt keine dramatischen Bilder, so Martin Buchholz. „**Wir müssen daher starke und deutliche Signale setzen**, damit wir eine breite Öffentlichkeit mit diesem wichtigen Thema erreichen und mögliche Ängste und Hemmschwellen überwinden. Gemeinsam mit Vertretern von Politik und Wirtschaft müssen wir die Bereitschaft anderen Menschen zu helfen, offensiv fördern und finanzieren.“ Der Arzt fordert zukünftig **Herzretter-Kurse als Präventionsleistung im Sozialgesetzbuch V** zu verankern. Der Vorstand der Initiative will nach skandinavischem Vorbild gemeinsam mit Stiftungen und Förderern ein langfristiges und nachhaltiges Finanzierungskonzept für Schulkurse entwickeln und staatliche Stellen und Krankenkassen einbinden.

Gütesiegel: HEARTSAFE Member

Es kann jeden überall treffen. Jeder kann Soforthilfe lernen – auch unterstützt vom Arbeitgeber. Für in Laienreanimation engagierte Unternehmen entwickelte die Hamburger Initiative mit den Partnern Physio Controll und Medical Industrie nach amerikanischem Vorbild das **Gütesiegel HEARTSAFE Company**. Die Experten zeichnen damit ab sofort Unternehmen aus, die ihren Mitarbeitern regelmäßig Herzretter-Kurse anbieten und durchführen. Die einen Defibrillator (AED) sichtbar installieren und Trainings veranstalten und sie mit Tipps für ein gesundes Herz unterstützen. Die Qualitätsauszeichnung erhalten zudem vorbildlich agierende Sportvereine, Clubs, Universitäten, Hotels und Städte. Dr. Martin Buchholz will auch die **Verantwortlichen in der Hansestadt** motivieren, dass das Gütesiegel HEARTSAFE City Hamburg als erste Herzretter-Stadt in Deutschland auszeichnet.

Eine der größten Wirtschaftsprüfungsgesellschaft führt nach einem erfolgreichen Pilotprojekt in Hamburg an den über 20 deutschen Standorten Herzretter-Kurse für die Mitarbeiter durch. „Wir haben uns mit einem **Arbeitsmanagementsystem** das Ziel gesetzt, die Quote der ausgebildeten als auch der gesetzlich vorgeschriebenen Herzretter jährlich Schritt für Schritt zu steigern“, sagt Bernhard Krauss, verantwortlich für das Betriebliche Gesundheitsmanagement des Unternehmens und Teilnehmer des Herzretter-Talks. „Es ist zudem ein aktiver Beitrag für die Gesellschaft, da alle davon auch im Privatleben profitieren.“

Der Krankenkasse **BKK-VBU** ist es wichtig, das Thema gesellschaftsfähig zu machen. Sie verbreitet bundesweit Informationen, Veranstaltungen und Schulungen über das Notfallwissen. Wir haben als Arbeitgeber unsere **mehr als 1.000 Mitarbeiter** geschult und bundesweit alle Standorte mit Defibrillatoren ausgestattet, so Vorständin Andrea Galle. Um die Anzahl der Laienretter spürbar zu erhöhen, startete die Kasse Projekte an Kitas, Schulen, Sportvereinen und Unternehmen: „Wir wollen bereits die Kleinsten befähigen, im Notfall helfen zu können.“

Martin Buchholz betont: „Nur **wenn wir in jungen Jahren** mit dem Training beginnen und dies während der Schulzeit zwei bis dreimal wiederholen, haben wir eine Chance, dass innerhalb der nächsten zehn Jahre eine beachtenswerte Anzahl von medizinischen Laien über dieses **Wiederbelebungswissen als Lebenskompetenz** verfügt.“



Herzretter Initiative

www.ich-kann-leben-retten.de



Auszüge aus den Statements der Gäste des Herzretter-Talks

Dr. med. Alexander Bernhardt, leitender Arzt am UKE Herzzentrum:

Wenn ein Mensch nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand ohne vorherige Laien-Reanimation zu uns ins Krankenhaus kommt, sind seine Chancen zu überleben sehr gering oder es besteht die Gefahr eines bleibenden Gehirnschadens. Je schneller mit der Wiederbelebung begonnen wird, umso besser. Man kann nichts falsch machen, außer nicht zu helfen. Es müssen alle – vom Laien über die Feuerwehr und den Rettungsdienst – gut zusammenarbeiten.

Godo Savinsky, Arzt und Leiter der Berufsfachschule für Notfallsanitäter:

Wir brauchen insbesondere die Wiederbelebung durch anwesende Laien. Sie bilden das erste Glied der Rettungskette und überbrücken mit ihrem Handeln die Zeit bis professionelle Helfer eintreffen. Alle Stationen der Rettungskette sind wichtig. Nach der Annahme des Notrufs versuchen wir so schnell wie möglich am Einsatzort zu sein. Während dieser Zeit unterstützen die Kollegen von der Leitstelle am Telefon die Anrufer individuell und leiten die Maßnahmen zur Reanimation an. Es ist leichter für uns, wenn die Laienhelfer schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs oder Herzretter-Kurs absolviert haben.

Beate Proll, Abteilungsleiterin LI, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung:

Die Kultusminister-Konferenz hat 2014 die Empfehlung ausgesprochen, Laienreanimation ab der siebten Schulklasse voranzubringen. Die Erfahrungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche besonders leicht und positiv mit dem Thema umgehen. Wir wollen die Grundhaltung fördern, auf andere in der näheren Umgebung zu achten und dann auch zu helfen – in welcher Situation auch immer. Deshalb haben wir mit unseren Kooperationspartnern im Arbeitskreis Wiederbelebung ein Konzept entwickelt, das wir seit dem neuen Schuljahr anbieten: Helfen. Lernen. Leben. Retten. <https://li.hamburg.de/reanimationstraining>

Vicky-Marina Schmidt, Schulleiterin, Goethe Schule Harburg:

Wir haben an unserer Schule in den letzten drei Jahren über 600 Kinder vom Verein „Ich kann Leben retten!“ ausbilden lassen. Es fasziniert mich immer wieder: Kinder haben ein natürliches Bedürfnis zu helfen. Sie sind in den Kursen mit leuchtenden Augen dabei und wollen lernen wie es geht. Das einzigartige Konzept der Herzretter-Initiative überzeugt Eltern, Lehrer und Schüler, insbesondere wegen der lebendigen und einprägsam gestalteten Inhalte der Kurse. Sie sind inzwischen in unsere Schulkultur implementiert und wirken sich sehr positiv auf den Schulalltag aus. Ich kann mir unsere Schule ohne diese Kurse kaum mehr vorstellen.

Marcus Weinberg, Mitglied des Deutschen Bundestages, CDU, Hamburg:

Nach einem plötzlichen Herzstillstand einer Kollegin im Bundestag ist uns allen bewusst geworden, wie wichtig es ist, Leben retten zu können. Für die Schulen könnte ich mir beispielsweise vorstellen: Gut ausgebildete Lehrer nutzen ausfallende Schulstunden zum Auffrischen des erlernten Wissens. Es muss eine überparteiliche Initiative geben, die gemeinsam mit den Schulen und dem Aktionsbündnis Wiederbelebung eine nachhaltige Struktur aufbaut.

Herzretter-Initiative „Ich kann Leben retten!“ e.V. (IKLR): Dr. Martin Buchholz überlebte auf Reisen einen Herzinfarkt und gründete 2016 den gemeinnützigen Verein mit Sitz in Hamburg. Ziel der bundesweit tätigen Initiative ist es, so vielen Menschen wie möglich das Basiswissen für Laienreanimation zu vermitteln. In zweistündigen Herzretter-Kursen lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Notfall sofort beherzt zu handeln. Dieses Wissen sollte jeder beherrschen. Das kann jährlich 10.000 Leben retten. Die kostenfreie **Herzretter-App** „Ich kann Leben retten!“ unterstützt Laien Schritt für Schritt bei der Soforthilfe. **Schirmherren:** Prof. Dr. Rüdiger Grube, Dr. Jürgen Weber. **Unterstützer:** Schulbehörde Hamburg BKK Landesverband Nordwest, BKK VBU, BKK Mobil Oil, BKK PwC. **Förderer:** u.a. Joachim Herzstiftung, Dorit und Alexander Otto Stiftung, Klaus und Lore Ratingen Stiftung, SAGA Stiftung sowie Gebrüder Heinemann. Die Initiative ist Mitglied im Forum des „Nationalen Aktionsbündnis Wiederbelebung“ (NAWIB) und den „Bad Boller Reanimationstagen“. **Partner in Ostdeutschland** seit September 2019: Universitätsklinikum Leipzig (UKL). Verantwortlich: Dr. Alexandra Ramshorn-Zimmer, Oberärztin Zentrale Notfallaufnahme und Prof. Dr. Ulrich Laufs, Direktor Kardiologischen Abteilung. www.iklr.de.

Pressekontakt: Elke Birke, Mobil +49.179.6945696, E-Mail: elke.birke@iklr.de, #herzretter, www.ich-kann-leben-retten.de