



## PRESSEINFORMATION

### Fakten zur Herzretter-Initiative „Ich kann Leben retten!“

Jede Minute zählt!

**Herz-Kreislauf-Stillstand: Hand aufs Herz – Leben retten ist ganz einfach.**

**Jeder kann Soforthilfe leisten. Man muss es nur machen.**

Die Herzretter-Trainer lehren bereits Kindern ab dem Vorschulalter und in Schulen was zu tun ist, wenn ein Herz plötzlich nicht mehr schlägt.

#### **70.000 Menschen sterben jedes Jahr.**

Wenn ein Mensch nach einem plötzlichen Herzversagen nicht mehr selbstständig atmen kann, zählt jede Minute, um sein Leben zu retten. Mit sofortiger Herzdruckmassage kann jeder Laie den lebensnotwendigen Blutkreislauf aufrechterhalten bis medizinische Hilfe eintrifft – das dauert in Deutschland durchschnittlich acht bis 15 Minuten.

#### **„Ich kann Leben retten!“ e. V.**

Dr. med. Martin Buchholz überlebte auf Reisen einen Herzinfarkt und gründete 2016 den gemeinnützigen Verein mit Sitz in Hamburg. Ziel der Herzretter-Initiative ist es, so vielen Menschen wie möglich lebensrettendes Wissen sowie den Mut zur Herzdruckmassage zu vermitteln. **In Deutschland** wissen nur 20 Prozent der Bevölkerung, was bei einem akuten Herz-Kreislauf-Versagen zu tun ist – in unseren skandinavischen Nachbarländern und Holland 70 Prozent. Die Initiative ist **Mitglied** im Forum des „Nationalen Aktionsbündnis Wiederbelebung“ (NAWIB) und den „Bad Boller Reanimationstagen“.

**Unterstützer:** Schulbehörde Hamburg BKK Landesverband Nordwest, BKK VBU, BKK Mobil Oil, BKK PwC. **Förderer:** beispielsweise Joachim Herzstiftung, Dorit und Alexander Otto Stiftung, Gebrüder Heinemann und Wertestiftung.

#### **Was wir erreichen wollen – 10.000 Menschenleben retten jedes Jahr**

Niemand soll sterben müssen, nur weil die Anwesenden nicht wissen, was zu tun ist! Das Wissen darum, Leben zu retten soll für jeden Menschen in Deutschland so selbstverständlich und verpflichtend sein wie das Anlegen des Sicherheitsgurtes im Auto. **10.000 Menschenleben** können so gerettet werden - jedes Jahr!

#### **Was die Teilnehmer in unseren Herzretter-Kursen lernen**

In weniger als zwei Stunden lernen die Teilnehmer leicht verständlich erklärt das Wissen für Basis-Laienreanimation (BLS): Wie sie eine lebensbedrohliche Situation erkennen. Was sie bei einem Notruf beachten müssen. Wie sie die Atmung des Betroffenen sichern. Wie sie die Herzdruckmassage anwenden und wie als auch wann sie einen Defibrillator einsetzen. Die Kursteilnehmer üben alle notwendigen Handgriffe, um im Notfall ein Leben retten zu können.

**Die Herzretter-Initiative**  
Anschrift:  
Sternwolffabrik  
Griegstraße 73  
22763 Hamburg

**Kontakt**  
Telefon: 0800 – 112 36 36  
Fax: 040 / 854 10 663  
E-Mail: [kontakt@iklr.de](mailto:kontakt@iklr.de)  
[www.ich-kann-leben-retten.de](http://www.ich-kann-leben-retten.de)

**Ich kann Leben retten! e.V.**  
Vorstand:  
Dr. med. Martin Buchholz  
Dr. Harald Berninghaus  
VR 22964  
Steuer Nr.: 17/430/16692

**Herzretter-Kurse GmbH**  
Geschäftsführer:  
Dr. med. Martin Buchholz  
HRB 150262  
Steuer Nr.: 42/73/01068



# Herzretter Initiative

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



## 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 Herzretter-Trainer der Hamburger Initiative schulen die Teilnehmer speziell darin, dass sie mit den Wiederbelebungs-Maßnahmen – Prüfen – Rufen – Drücken - die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes überbrücken können. Leben bei einem akuten Herzversagen zu retten ist leichter als gedacht – man muss sich nur trauen.

## Warum ist dieses Notfallwissen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand so wichtig?

Bei einer schweren Herzrhythmusstörung, einem sogenannten Kammerflimmern, nach einem akuten Herzinfarkt, kann das Herz das Blut nicht mehr durch den Körper pumpen. Die Sauerstoffversorgung aller Organe kommt unmittelbar zum Stillstand. Mit jeder Minute, die das **Gehirn** nicht durchblutet wird, sinkt die Chance zu überleben um 10 Prozent und das Gehirn kann bleibende Schäden erleiden. Nach acht Minuten ohne Sauerstoff ist der Mensch schwer geschädigt und die Chance auf ein Überleben ist sehr gering. Für den Betroffenen zählt daher jede Minute. Denn selbst in Großstädten benötigen Notärzte durchschnittlich acht bis 15 Minuten bis zum Ort des Geschehens. Durch sofortige Laienhilfe (BLS) und durch Herzdruckmassage hat der Notleidende zu 75 Prozent die Chance, später das Krankenhaus lebend zu verlassen und kann meist wieder ein ganz normales Leben führen.

## Wer schult die zukünftigen Herzretter?

In unseren Herzretter-Trainings bilden Ärzte und Dozenten für Rettungswesen theaterpädagogisch erfahrene Schauspieler als Herzretter-Trainer auf der Grundlage der Richtlinien des Deutschen Rats für Wiederbelebung, German Resuscitation Council (GRC), aus. Damit stellen wir sicher, dass sie **ihr Wissen** verständlich, laiengerecht und mit einer guten Körpersprache an andere Menschen vermitteln. Wir führen **regelmäßig Qualitätskontrollen** in Form von mindestens jährlicher Supervision durch. Die Ergebnisse der anonymen Befragung der Kursteilnehmer zeigen: 100 Prozent aller ausgebildeten Soforthelfer trauen sich zu, im Ernstfall zu helfen.

## Wer kann an dem Wiederbelebungs-Training teilnehmen?

Dr. Martin Buchholz und sein Team arbeiten gezielt daran, Erwachsene in Unternehmen, Sportvereinen, kirchlichen Einrichtungen und im privaten Bereich in der Laienreanimation auszubilden. Ein **großes Augenmerk** liegt darauf, Kurse bereits im Schulunterricht zu integrieren und Grundlagenwissen in KITAs zu vermitteln.

Speziell ausgebildete Trainer unterrichten auch in Gebärdensprache.

## Welche Vorteile bieten die Laienreanimations-Schulungen für Unternehmen?

Jedes vorbildliche Unternehmen in Deutschland sollte im Sinne von Corporate Responsibility (CSR) allen seinen Mitarbeitern die Chance geben und sie ermuntern, sich in lebensrettenden Notfallmaßnahmen ausbilden zu lassen. Es ist für die Mitarbeiter ein Benefit und zugleich eine Wertschätzung sowie ein Herausstellungsmerkmal für Employer-Branding. Der Gesetzgeber unterstützt mit dem § 3 Nr. 34 EStG des Jahressteuergesetzes Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken mit bis zu 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr steuerfrei.

**Die Herzretter-Initiative**  
Anschrift:  
Sternwolffabrik  
Griegstraße 73  
22763 Hamburg

**Kontakt**  
Telefon: 0800 – 112 36 36  
Fax: 040 / 854 10 663  
E-Mail: [kontakt@iklr.de](mailto:kontakt@iklr.de)  
[www.ich-kann-leben-retten.de](http://www.ich-kann-leben-retten.de)

**Ich kann Leben retten! e.V.**  
Vorstand:  
Dr. med. Martin Buchholz  
Dr. Harald Berninghaus  
VR 22964  
Steuer Nr.: 17/430/16692

**Herzretter-Kurse GmbH**  
Geschäftsführer:  
Dr. med. Martin Buchholz  
HRB 150262  
Steuer Nr.: 42/73/01068



# Herzretter Initiative

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



## Was kosten die Kurse?

Der Verein „Ich kann Leben retten!“ schult Kinder und Jugendliche kostenfrei aus eigenen Mitteln und durch Spenden. Erwachsene zahlen für den zweistündigen Kurs 35 Euro. Ein Kurs für 15 bis 25 Teilnehmer kostet 650,00 Euro exklusive MwSt.

## Wo und wie können sich Interessierte anmelden?

Die Herzretter-Kurse finden über Hamburg hinaus bundesweit statt. 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@herzretter-kurse.de](mailto:kontakt@herzretter-kurse.de).

**Pressekontakt:** Elke Birke, Mobil +49.179.6945696, E-Mail: [elke.birke@iklr.de](mailto:elke.birke@iklr.de),  
[www.ich-kann-leben-retten.de](http://www.ich-kann-leben-retten.de)

**Die Herzretter-Initiative**  
Anschrift:  
Sternwolffabrik  
Griegstraße 73  
22763 Hamburg

**Kontakt**  
Telefon: 0800 – 112 36 36  
Fax: 040 / 854 10 663  
E-Mail: [kontakt@iklr.de](mailto:kontakt@iklr.de)  
[www.ich-kann-leben-retten.de](http://www.ich-kann-leben-retten.de)

**Ich kann Leben retten! e.V.**  
Vorstand:  
Dr. med. Martin Buchholz  
Dr. Harald Berninghaus  
VR 22964  
Steuer Nr.: 17/430/16692

**Herzretter-Kurse GmbH**  
Geschäftsführer:  
Dr. med. Martin Buchholz  
HRB 150262  
Steuer Nr.: 42/73/01068