



Foto: Mike Auerbach

## Faktenblatt Wiederbelebung, Herz-Kreislaufstillstand

1. In Deutschland sterben mindestens 70.000 Menschen pro Jahr an Herz-Kreislaufstillstand. Die Überlebensrate beträgt derzeit nur ca. 10 %.
2. Die **Überlebenschancen** würden sich **verdreifachen**, wenn Umstehende mit der Wiederbelebung (Reanimation) beginnen würden. Dadurch ließen sich jedes Jahr mindestens 10.000 zusätzliche Leben in Deutschland retten.
3. Bereits 3-5 Minuten nach dem Herz-Kreislaufstillstand entwickeln sich irreversible Hirnschäden. Bis der Rettungsdienst eintrifft, vergehen allerdings im Durchschnitt 9 Minuten. Diese Zeit kann und muss durch Laienreanimation überbrückt werden.
4. In über 60 % der Fälle wird der Herz-Kreislaufstillstand beobachtet. Häufigster Ort des Geschehens ist das häusliche Umfeld.
5. Die **Laienreanimationsquote** liegt in Deutschland derzeit bei nur 42,6 % (2021).
6. **Laienreanimation ist kinderleicht.** Alles was man zur Hilfeleistung braucht sind zwei Hände. **Sie können nichts falsch machen, es sei denn, Sie tun nichts.** Laienreanimation wird bereits in einigen Schulen unterrichtet („KIDS SAVE LIVES“). Auf Empfehlung des Schulausschusses der Kultusministerkonferenz sollen Schüler ab der siebten Klasse jedes Jahr zwei Stunden Unterricht in Wiederbelebung erhalten.
7. Für die Laienreanimation gilt der Algorithmus **Prüfen-Rufen-Drücken**. Zuerst ist zu prüfen, ob der Betroffene normal atmet und ansprechbar ist, andernfalls erfolgt der Notruf (112), danach sollte sofort mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Diese sollte bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ohne Unterbrechung fortgesetzt werden. Hierfür legt man die Hände zwischen die Brustwarzen des Betroffenen und drückt den Brustkorb 100-120 x in der Minute bei Erwachsenen 5-6 cm tief ein. Die erforderliche Frequenz der Druckstöße entspricht näherungsweise dem Takt bekannter Musikstücke wie „Stayin` Alive“, „Highway to Hell“ oder „Atemlos durch die Nacht“.
8. Zusätzlich kann Mund-zu-Mund Beatmung durchgeführt werden, wenn man sich dazu in der Lage fühlt. Meist reicht die alleinige Herzdruckmassage bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes aus, um ein Leben zu retten, da im Regelfall der noch im Blut vorhandene Sauerstoff für einige Minuten ausreicht. **Motto: Herzdruckmassage als Pflicht, Beatmung als Kür** (bei Kleinkindern, Ertrunkenen und bei deutlich verzögertem Eintreffen des Rettungsdienstes sollte aufgrund des dann eintretenden Sauerstoffmangels möglichst auch immer beatmet werden).
9. In vielen Fällen ist beim Notruf eine Anleitung zur Herzdruckmassage durch die Leitstellendisponenten möglich und sehr sinnvoll (**Telefonreanimation**).
10. Defibrillation kann in 25 % der Fälle hilfreich sein, allerdings sollte die Herzdruckmassage niemals unterbrochen werden, um nach einem Defibrillator zu suchen. Nur wenn mehrere Personen anwesend sind und die Herzdruckmassage ununterbrochen fortgesetzt werden kann, soll eine weitere Person den nächsten AED (Automatisierter externer Defibrillator) holen.

Ein Herzstillstand kann jeden treffen, und bislang kann nicht jeder helfen. Deswegen fordern wir die verpflichtende Einführung von zwei Schulstunden Reanimationsunterricht pro Jahr ab der siebten Klasse in ganz Deutschland.