



Foto: Mike Auerbach



## 10 Fakten zur Wiederbelebung

1. Jährlich erleiden mehr als **120.000 Menschen deutschlandweit** außerhalb eines Krankenhauses einen plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand. Ca. **70.000** davon werden **reanimiert**. Die **Überlebensrate** beträgt derzeit nur ca. **11 %**.
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 **55 %** (2024).
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 schnell zu prüfen, ob der Betroffene bewusstlos ist. Danach erfolgt direkt der Notruf (112). Schalten Sie das Telefon auf Lautsprecher. Prüfen Sie ob der Betroffene normal atmet und ansprechbar ist und folgen Sie den Anweisungen am Telefon. Beginnen Sie mit der Herzdruckmassage. 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 Herzdruckmassage entspricht näherungsweise dem Takt bekannter Musikstücke wie „Stayin` Alive“ oder „Highway to Hell“.
8. Zusätzlich kann eine 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 (bei Kleinkindern, Ertrunkenen und bei deutlich verzögertem Eintreffen des Rettungsdienstes sollte aufgrund des dann eintretenden Sauerstoffmangels möglichst auch immer beatmet werden). **Motto: Herzdruckmassage als Pflicht, Beatmung als Kür!**
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.