

## Erste Hilfe bei Herzinfarkt und Herzstillstand: Was sollte ich als Ersthelfer tun, um Leben zu retten?

**Zur Woche der Wiederbelebung: Herzinfarkt und Herzstillstand sind zwei unterschiedliche Notfallsituationen. Neues Herznotfall-Infoangebot gibt Ersthelfern mehr Sicherheit für ihr Notfallverhalten**

(Frankfurt a. M., 20. September 2018) Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 65.000 Menschen an einem plötzlichen Herzstillstand (Mediziner sprechen vom „Plötzlichen Herztod“), über 49.000 sterben am akuten Herzinfarkt. Herznotfälle können jederzeit völlig unerwartet eintreten – zu Hause, bei der Arbeit oder auch beim Sport. Selten ist zufällig ein Arzt vor Ort. Da im Notfall Minuten über Leben oder Tod entscheiden, ist es wichtig, dass Beobachter eines solchen Notfalls – zumeist medizinische Laien – sofort eingreifen und die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsteams überbrücken. Damit Ersthelfer genau wissen, wie sie sich im Notfall verhalten sollen, hat die Deutsche Herzstiftung gemeinsam mit dem Notfallmediziner Prof. Dr. med. Dietrich Andresen vom Ev. Hubertus-Krankenhaus in Berlin ein kompaktes und leicht verständliches Informationsangebot erstellt, das Nutzer unter [www.dhs.tips/herznotfall](http://www.dhs.tips/herznotfall) erreichen (oder per Tel. 069 955128400). Erläutert wird, was genau unter einem Herzinfarkt und was unter einem Herzstillstand zu verstehen ist, mit welchen Anzeichen sich diese lebensbedrohlichen Notfälle bemerkbar machen und wie man sich als Patient und als Ersthelfer verhalten muss, um das Überleben des Patienten zu sichern. „Was muss ich bei einer Person mit Verdacht auf einen Herzinfarkt tun? Wie muss ich mich bei akuter Bewusstlosigkeit verhalten? In beiden Notfallsituationen müssen Helfer sofort reagieren. Von der frühen Anwendung richtiger Rettungsmaßnahmen hängt es ab, ob der Patient überlebt oder an den Folgen schwerwiegender Komplikationen verstirbt“, so der Vorstandsvorsitzende der Herzstiftung. Für beide Notfallsituationen gilt: Es muss schnell gehandelt werden! Sofort muss der Notarzt (112) herbeigerufen werden.

### **Herzstillstand: Time is brain (Zeit ist Gehirn)**

Bei einem Herzstillstand mit abrupter Unterbrechung der Durchblutung des Gehirns muss nach Absetzen des Notrufs 112 umgehend die Herzdruckmassage angewendet werden. Nur sie verhindert das schnelle Absterben der Gehirnzellen (Time is brain=Zeit ist Gehirn). Je früher mit der Herzdruckmassage begonnen und ohne Unterbrechung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortgesetzt wird, desto weniger Gehirnzellen sterben ab. Unterbleibt dagegen die Herzdruckmassage länger als zehn Minuten, ist dies mit dem Überleben ohne schwerste Hirnschäden nicht mehr vereinbar.

### **Herzinfarkt: Time is muscle (Zeit ist Muskel) - Herzschwäche verhindern!**

Beim Herzinfarkt kommt es zu einem Verschluss eines Herzkranzgefäßes mit einem Thrombus (Blutpfropf). Die Folge: Anteile des Herzmuskels werden nicht mehr durchblutet. „Das tut weh“, so Andresen, und weiter: „Patienten mit einem Herzinfarkt klagen über länger anhaltende Brustschmerzen, zumeist unter dem Brustbein. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung strahlen die Schmerzen nur selten in den linken Arm aus.“ (Alarmzeichen: [www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html)). Beim Herzinfarkt kommt es darauf an, den Thrombus im Herzkranzgefäß möglichst schnell zu beseitigen, so dass der betroffene Muskel wieder durchblutet werden kann. Dies geschieht in Krankenhäusern, die mit einem Herzkatheterlabor ausgerüstet sind und ein Ärzteteam vorhalten, das zu jeder Tag- und Nachtzeit das verschlossene

Gefäß wiedereröffnen kann. Eine zu späte Wiedereröffnung führt zum Absterben tausender Muskelzellen. (Time is muscle=Zeit ist Muskel): Die Pumpfunktion des Herzens ist eingeschränkt, der Patient erleidet eine Herzschwäche. Bei Auftreten von Brustschmerzen wie oben beschrieben gilt für den Ersthelfer, nach Absetzen des Notrufs (112) beruhigend auf die betroffene Person einzuwirken und sie bis zum Eintreffen des Rettungsteams nicht alleine zu lassen. „Denn der Herzinfarkt kann jeder Zeit zu einem plötzlichen Herzstillstand führen, der die oben beschriebenen Wiederbelebungsmaßnahmen erforderlich macht.“

## **Hilfreiche Tipps und kostenfreies Infomaterial**

### **Herznotfall-Webseite**

Die für Herzinfarkt und Herzstillstand erforderlichen Schritte, die Ersthelfer wissen müssen, erläutert leicht verständlich die Herznotfallseite der Herzstiftung [www.dhs.tips/herznotfall](http://www.dhs.tips/herznotfall)

### **Ratgeber „Was tun im Notfall?“**

Einen Ratgeber „Was tun im Notfall?“ (22 Seiten) mit einer Darstellung der Herzinfarkt-Alarmzeichen und Erläuterungen zur Wiederbelebung für Laien bietet die Herzstiftung kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter [www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html](http://www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html)

### **Video-Clips**

Herzdruckmassage lässt sich in weniger als einer Minute erlernen. Das zeigt der Wiederbelebungs-Film unter [www.herzstiftung.de/herzdruckmassage-in-55-sek-lernen](http://www.herzstiftung.de/herzdruckmassage-in-55-sek-lernen)

Mut zur Wiederbelebung: Wie Michael B. gerettet wurde, zeigt ein Video-Clip mit einer Nachstellung der wichtigsten Verhaltensmaßnahmen bei Herzstillstand  
[www.youtube.com/watch?v=DmdaLu6E0gE](http://www.youtube.com/watch?v=DmdaLu6E0gE)

### **Download von druckfähigem Bildmaterial unter:**

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/notfall-ratgeber.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/notfall-ratgeber.jpg) (Cover: S. Kaulitzki/Fotolia.com; Jan Neuffer; Collage: liebelein design)

### **Für Redaktionen: Weiteres Bildmaterial zu den wichtigsten Herzinfarkt-Schmerzorten und Reanimationsschritten**

Erhältlich per E-Mail unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de) oder per Tel. 069 955128114 / -140.