

Mit Reanimation durch Laien Deutschland herzsicher machen

Deutsche Herzstiftung und Björn Steiger Stiftung bündeln mit der Kooperation „Herzsicher - Gemeinsam Leben retten“ ihre Kräfte mit dem Ziel, die Todesrate durch plötzlichen Herztod zu senken

Unerwartet aus dem Leben gerissen: Jährlich verlieren in Deutschland rund 65.000 Menschen ihr Leben durch einen plötzlichen Herztod. Davon sind nicht nur ältere Menschen, meist mit einer Vorbelastung ihres Herzens in Form der koronaren Herzkrankheit (KHK), betroffen. Auch junge Menschen, können - wenn auch seltener - am plötzlichen Herztod sterben. Dabei könnten Schätzungen zufolge etwa 10.000 der Opfer eines Herzstillstands gerettet werden, wenn Ersthelfer unmittelbar eine Wiederbelebung durchführen. Aber nur bei der Hälfte der zirka 70.000 Fälle eines Herzstillstands außerhalb eines Krankenhauses in Deutschland ist das der Fall. „Wir müssen Deutschland dringend fit für die Wiederbelebung machen. Andere europäische Länder wie Norwegen oder Schweden haben deutlich höhere Laien-Reanimationsraten von über 80 Prozent. Dahin müssen wir auch kommen“, betont der Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. In ihrem Bestreben, die Wiederbelebungsraten zu steigern und so die Sterblichkeit durch plötzlichen Herztod zu senken, starten die Deutsche Herzstiftung und die Björn Steiger Stiftung die Kooperation „Herzsicher - Gemeinsam Leben retten“ (Infos: <https://www.steiger-stiftung.de/was-wir-tun/herzsicher/>). Beide Kooperationspartner verfügen jeweils auf Bundesebene über langjährige Projekterfahrungen und Expertise in der Durchführung öffentlicher Schulungen in der Laien-Wiederbelebung bei plötzlichem Herzstillstand. „Als zentrale Anlaufstelle für Herz-Kreislauf-Patienten in Deutschland brauchen wir kompetente Partner, um die Sterblichkeit durch den Sekunden-Herztod nachhaltig zu senken“, betont der Herzstiftungs-Vorsitzende Voigtländer.

Kooperation ein „großer Meilenstein“

Die Kooperation zwischen den beiden Organisationen ist nach Ansicht des Präsidenten der Björn Steiger Stiftung ein großer Meilenstein. „Mit unserer Zusammenarbeit bündeln wir künftig unsere Kompetenzen und Ressourcen und setzen diese noch effizienter ein. Damit sind wir auch in der Lage, noch mehr Menschen für das Thema Herzgesundheit und Erste Hilfe zu sensibilisieren“, sagt Pierre-Enric Steiger. Gleichzeitig könne die Kooperation zu einer noch besseren Förderung von Maßnahmen im Bereich der Prävention und der Notfallversorgung führen, dazu zählen unter anderem Schulungsmaßnahmen und weitere Präventivmaßnahmen wie die flächendeckende Installation von lebensrettenden Automatisierten Externen Defibrillatoren (AED). „Gemeinsam werden wir gezielt Projekte und Programme entwickeln, um die verschiedenen Aspekte der Herzgesundheit und der Notfallversorgung abzudecken. Damit erreichen wir eine noch breitere Wirkung und einen größeren Nutzen für die Gesellschaft“, so Steiger.

Zu selten angewendet, obwohl kinderleicht

Obwohl die Wiederbelebung in den vier Schritten Prüfen, Rufen, Drücken und Schocken einfach und schnell zu erlernen ist, wird sie trotzdem viel zu selten angewendet (Infos: <https://herzstiftung.de/wiederbeleben>). Hier kommt die Kooperation „Herzsicher - Gemeinsam Leben retten“ zum Tragen. Denn die Überlebenschancen bei einem Herzstillstand ohne Wiederbelebung sinkt pro Minute um etwa zehn Prozent und der Rettungsdienst benötigt in

Deutschland im Schnitt neun Minuten, um beim Patienten einzutreffen. Das Überleben einer Person hängt also maßgeblich davon ab, dass Laien umgehend Wiederbelebensmaßnahmen einleiten und dieses kritische Zeitfenster überbrücken. „Dazu bedarf es einer in Laien-Reanimation kompetenten Ersthelferschaft in Deutschland“, so Pierre-Enric Steiger. Bei einem Herzstillstand hört das Herz nämlich auf zu schlagen oder es „zuckt“ nur noch, das sogenannte Herzkammerflimmern (über 350 Herzschläge pro Minute). Der Kreislauf bricht in Sekundenschnelle zusammen. Herzmuskel, Gehirn und andere Organe werden nicht mehr versorgt, geschädigt und im Zeitverlauf zunehmend zerstört. Mit Hilfe der Herzdruckmassage überbrücken Ersthelfer die Blutzirkulation im Körper, um so insbesondere Gehirn und Herz mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Bundesweite Aktionen regional und lokal machen Menschen herzsicher

Bundesweit wollen beide Organisationen gemeinsam Aktionen auf regionaler und lokaler Ebene in Form von Schulungen und Aufklärungsmaßnahmen weiterentwickeln und durchführen. Besonderes Augenmerk legen sie auf den Bereich der Wiederbelebung an Schulen, in denen die Björn Steiger Stiftung bereits seit Jahren mit Schulungsprojekten aktiv ist. Beide Stiftungen setzen sich für einen verpflichtenden Wiederbelebungsunterricht in Schulen ein mit der Zielsetzung, hier gemeinsam noch intensiver tätig zu werden.

Auch Schulungen in Sportvereinen sollen die Vereinsmitglieder in Theorie und Praxis für die Wiederbelebung sensibilisieren und sie darin herzsicher machen. Dabei werden ihnen die Hintergründe eines Herzstillstands (Ursachen, Warnzeichen) und Rettungsmaßnahmen bei Herzstillstand vermittelt. In praktischen Übungen werden sie in der Herzdruckmassage und in der Anwendung des Laien-AED an einer Übungspuppe geschult.

„Gemeinsam wollen wir erreichen, dass bei mindestens 80 Prozent aller Menschen, die einen beobachteten Herz-Kreislauf-Stillstand erleiden, eine qualitativ hochwertige Laien-Reanimation durchgeführt wird“, bekräftigen die Initiatoren der Kooperation „Herzsicher – Gemeinsam Leben retten“ Prof. Thomas Voigtländer und Pierre-Enric Steiger. Bei Herzstillstand nichts zu tun und nur abzuwarten, bis der Notarzt kommt, sei schließlich keine Option.

Über die Deutsche Herzstiftung e.V.

Die Deutsche Herzstiftung e. V. wurde 1979 gegründet und ist heute die größte gemeinnützige und unabhängige Anlaufstelle für Patienten und Interessierte im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den Hauptaufgaben der Herzstiftung gehört es, Patienten in unabhängiger Weise über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, deren Vorbeugung sowie über aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten aufzuklären. Bekannt ist die Herzstiftung außerdem durch ihre bundesweiten Aufklärungskampagnen und als wichtige Förderinstitution in der Herz-Kreislauf-Forschung. Die hohe Qualität ihrer Informationsangebote beruht nicht zuletzt auf der Expertise der rund 500 Herzspezialisten im Wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung.

Über die Björn Steiger Stiftung

Auf dem Heimweg vom Schwimmbad wurde der achtjährige Björn Steiger von einem Auto erfasst. Es dauerte fast eine Stunde, bis der Krankenwagen eintraf. Björn starb am 3. Mai 1969 nicht an seinen Verletzungen, sondern an einem vermeidbaren Schock. Seine Eltern Ute und Siegfried Steiger gründeten daraufhin am 7. Juli 1969 die Björn Steiger Stiftung als gemeinnützige Organisation mit dem Ziel, die deutsche Notfallhilfe zu verbessern. Meilensteine dieses Engagements sind z. B. die Einführung der bundesweit einheitlichen und kostenfreien Notrufnummern 110/112 im Jahr 1973, der Aufbau der Notruftelefonnetze an deutschen Straßen, die Einführung des Sprechfunks im Krankenwagen und der Aufbau der Luftrettung. Aktuelle Initiativen widmen sich insbesondere dem Kampf gegen den Herztod, der Breitenausbildung in

Wiederbelebung, der Sensibilisierung von Kindern und Jugendlichen für den Notfall und dem Frühgeborenentransport und vor allem der Optimierung des Rettungsdienstes.

Plötzlicher Herztod

Der plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache außerhalb von Krankenhäusern. Jedes Jahr sterben in Deutschland über 65.000 Menschen daran.

Unmittelbarer Auslöser des plötzlichen Herztods sind bösartige Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien) der linken und rechten Herzkammer. Diese muss man klar von den gutartigen Rhythmusstörungen aus den Herzvorhöfen (z. B. Vorhofflimmern) abgrenzen. Harmlose Rhythmusstörungen sind glücklicherweise sehr viel häufiger als die gefährlichen Arrhythmien aus der linken oder rechten Hauptkammer. Speziell lebensbedrohliche Rhythmusstörungen wie das Kammerflimmern sind selten und ereignen sich meist im Zusammenhang mit anderen Herzerkrankungen wie koronare Herzkrankheit (KHK).

Laienreanimation bei plötzlichem Herzstillstand

Prüfen, Rufen, Drücken, Schocken - unbedingt in dieser Reihenfolge. Das ist die überlebensentscheidende Basis einer erfolgreichen Laienreanimation. Infos:

<https://Herzstiftung.de/wiederbeleben>

Bei einem Herzstillstand hört das Herz auf zu schlagen oder es „zuckt“ nur noch, das sogenannte Kammerflimmern (über 350 Herzschläge pro Minute). Der Kreislauf bricht in Sekundenschnelle zusammen. Der Blutdruck sinkt komplett ab „auf null“ ab. Herzmuskel, Gehirn und andere Organe werden nicht mehr versorgt, geschädigt und im Zeitverlauf zunehmend zerstört.

Jede Minute zählt!

Pro Minute, in der nichts unternommen wird, sinkt die Überlebenschance um 10 Prozent. Je schneller mit der Wiederbelebung begonnen wird, umso größer die Überlebenschance der Patienten. Mit einer unmittelbar nach einem plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand erfolgenden Herzdruckmassage kann in bis zu 50 Prozent der Fälle eine Rückkehr zum selbstständigen Herzschlag erreicht werden - das heißt, die Überlebensrate verdoppelt sich.

Professionelle Hilfe

Unbedingt so lange drücken und - sofern erforderlich - schocken (AED), bis der Rettungsdienst die weitere notfallmedizinische Versorgung des Patienten übernimmt oder der Betroffene Lebenszeichen zeigt. Das Eintreffen des Rettungsdienstes dauert in Deutschland, je nach Bundesland, im Schnitt 9 Minuten. Der Rettungsdienst leitet weitere Maßnahmen ein, die Klinik führt die Versorgung nach Einlieferung fort.

Zumeist zu Hause

65 Prozent der Herz-Kreislauf-Stillstände treten in der eigenen Wohnung auf. Bis zu 45 Prozent aller Ereignisse werden von Familienangehörigen, Freunden oder anderen Personen beobachtet.

Quellen:

- Martens E et al. 2014. Incidence of sudden cardiac death in Germany: results from an emergency

medical service registry in Lower Saxony. Europace 16(12):1752-8.

- Gräsner, J.-T. et al. (2021): European Resuscitation Council Guidelines 2021: Epidemiology of cardiac arrest in Europe. doi: 10.1016/j.resuscitation. 2021.02.007
- Nationales Aktionsbündnis Wiederbelebung/Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Infoblatt: Informationen zur Laienreanimation in Deutschland 2023
- Jahresbericht des Deutschen Reanimationsregisters 2022: Außerklinische Reanimation 2022
- Bundesministerium für Gesundheit: Informationen zur Laienreanimation in Deutschland 2022

Weitere Informationen:

<https://www.steiger-stiftung.de/was-wir-tun/herzsicher/> - Projekt herzsicher

<https://herzstiftung.de/wiederbeleben> - Informationen zur Laien-Wiederbelebung