

SPERRFRIST: 11. Februar 2026, 12:00 Uhr

Herzinfarkt, Schlaganfall, Sepsis – Warnzeichen erkennen und Leben retten

Gemeinsame Aufklärungsaktion zum Tag des Notrufs 112: Expert:innen fordern mehr Aufklärung über die drei häufigsten lebensbedrohlichen Notfälle

Berlin, 11. Februar 2026 – Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 44.000 Menschen an einem Herzinfarkt, etwa 36.000 an einem Schlaganfall und mindestens 85.000 an Sepsis. Viele dieser Todesfälle wären vermeidbar, wenn Betroffene und Ersthelfer:innen die Warnzeichen kennen und rechtzeitig den Rettungsdienst unter 112 alarmieren würden. Anlässlich des Tags des Notrufs 112 führen das Aktionsbündnis Patientensicherheit, die Deutsche Herzstiftung und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe in Berlin eine gemeinsame Aufklärungsaktion durch, um die wichtigsten Warnzeichen dieser drei lebensbedrohlichen Komplikationen bekannter zu machen.

Herzinfarkt, Schlaganfall und Sepsis ereignen sich meist nicht im Krankenhaus, sondern in ganz alltäglichen Lebenssituationen. Deshalb sollte jeder in der Lage sein, die kritischen Warnzeichen bei sich und bei anderen zu erkennen und im entscheidenden Moment den Rettungsdienst über die Notrufnummer 112 zu alarmieren.

Allen drei Notfällen gemeinsam ist, dass sie sich oft mit unspezifischen Symptomen bemerkbar machen können. Das führt häufig zu folgenschweren Verzögerungen in der medizinischen Versorgung. Dabei ist Zeit der entscheidende Faktor: Werden sie zu spät erkannt oder behandelt, können diese Notfälle zu dauerhaften Organschäden, schweren Behinderungen oder zum Tod führen. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Überlebenschancen und desto geringer die Langzeitfolgen.

Herzinfarkt: Bei diesen Warnzeichen sofort den Notarzt (112) alarmieren

Beim Herzinfarkt sind plötzlich einsetzende starke Schmerzen, die länger als fünf Minuten anhalten und überwiegend im Brustkorb oder auch hinter dem Brustbein auftreten, typische Warnzeichen. Schmerzen können ebenso in Arme (meist links), Oberbauch, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen. Viele Betroffene verspüren ein massives Engegefühl („Elefant auf der Brust“), Druck oder ein heftiges Brennen in der Brust sowie Atemnot. Unspezifische Symptome können sein: Schmerzen im Oberbauch, oft mit Magenschmerzen verwechselt (häufiger bei Frauen), oder unerklärliche Übelkeit.

„Wir erleben leider täglich, dass Infarktpatient:innen viel zu spät die Klinik erreichen, weil sie oder Angehörige die Symptome unterschätzen oder zu lange vor dem Notruf 112 zögern“, berichtet Prof. Dr. Ulf Landmesser vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Intensivmedizin am Deutschen Herzzentrum der Charité – Universitätsmedizin Berlin. „Beim Herzinfarkt ist das Zögern vor der 112 fatal, weil der Infarkt zum Absterben von Herzmuskelgewebe führt und

eine Herzschwäche droht.“ Auch kann der Herzinfarkt jederzeit in lebensgefährliches Herzkammerflimmern übergehen, das innerhalb weniger Sekunden zum Herzstillstand führt und eine sofortige Wiederbelebung erfordert.

Schlaganfall: Mit FAST-Test schnell reagieren

Ein Schlaganfall äußert sich häufig durch plötzlich auftretende Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen, Sehstörungen, starke Kopfschmerzen oder Schwindel. Mit dem FAST-Test können Laien einen Schlaganfall schnell erkennen: Face (Gesichtslähmung), Arms (Armschwäche), Speech (Sprachstörung), Time (Zeit ist entscheidend, 112 wählen).

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat eine App herausgebracht, die in den Stores kostenlos erhältlich ist. Mit drei einfachen Fragen zu den häufigsten Symptomen können Laien einen Schlaganfallverdacht prüfen und direkt den Notruf 112 auslösen. Die App ist dreisprachig deutsch, englisch und türkisch und mit einer Audiofunktion ausgestattet, in der die Fragen vorgelesen werden.

Prof. Dr. Darius G. Nabavi, stellvertretender Kuratoriumsvorsitzender der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und Chefarzt der Klinik für Neurologie am Vivantes Klinikum Neukölln, betont: „Time is brain“ heißt praktisch: Jede Minute ohne Behandlung verschlechtert die Chancen für eine Genesung. Mit dem Notruf 112 wird die Schlaganfall-Rettungskette in Gang gesetzt – vom Rettungsdienst bis zur strukturierten Versorgung in einer Stroke Unit.“

Sepsis: Der unterschätzte Notfall bei Infektionen

Sepsis entsteht immer aus einer Infektion heraus und ist die schwerste Verlaufsform, bei der der Körper mit einer lebensbedrohlichen Überreaktion auf die Infektion reagiert. Die Warnzeichen einer Sepsis sind: starke Schmerzen, ein nie gekanntes Krankheitsgefühl, Verwirrtheit oder Wesensveränderung, Atemnot, Herzrasen, niedriger Blutdruck sowie kalte, feuchte und fleckige Haut. Tritt bei einer Infektion eines oder mehrere dieser Symptome auf, ist sofort der Notruf 112 zu wählen.

„Sepsis ist eine lebensbedrohliche Komplikation, die aus jeder Infektion entstehen kann“, erklärt Dr. Ruth Hecker, Initiatorin der Kampagne #DeutschlandErkenntSepsis des Aktionsbündnisses für Patientensicherheit e. V. „Die wenigsten Menschen wissen, woran sie eine Sepsis erkennen. Diese Wissenslücke kostet täglich hunderte Menschenleben. Dabei könnten die meisten Sepsis-Todesfälle durch Früherkennung und schnelle Behandlung verhindert werden. Deshalb ist es so wichtig, dass jeder die Warnzeichen kennt und bei Verdacht sofort die 112 wählt.“

Aufklärungsaktion am Berliner Hauptbahnhof mit gemeinsamem Flyer

Auf dem Washingtonplatz am Berliner Hauptbahnhof können sich Passant:innen über die Warnzeichen von Herzinfarkt, Schlaganfall und Sepsis informieren. Die drei Organisationen haben einen gemeinsamen Informationsflyer erstellt, der die wichtigsten Warnzeichen aller drei Notfälle auf einen Blick zeigt. An einem gemeinsamen Informationsstand erhalten am Aktionstag Interessierte kostenlos diesen Flyer und weiteres Informationsmaterial.

Der sogenannte Euronotruf 112 ist europaweit rund um die Uhr kostenlos erreichbar und verbindet direkt mit der Rettungsleitstelle. Der Europäische Tag des Notrufs 112 wird seit

2009 jedes Jahr am 11.2. begangen, um diese lebensrettende Nummer noch bekannter zu machen. Bei Herzinfarkt, Schlaganfall und Sepsis zählt jede Minute. Wer die Warnzeichen kennt und im Notfall schnell die 112 wählt, kann Leben retten.

Aus der akuten Not heraus: Die Initiative zur Notrufnummer 112

Die Initiative zur 112 wurde in Deutschland durch Ute und Siegfried Steiger, die Gründer der Björn Steiger Stiftung, ins Leben gerufen. Bis heute sieht die Stiftung ihre zentralen Aufgaben in der kontinuierlichen Verbesserung des Rettungsdienstes und der Notfallhilfe. Dafür fordert sie eine grundlegende Reform des Rettungswesens – etwa durch eine bereichsübergreifende Vernetzung innerhalb des Notfallversorgungssystems sowie durch eine effektivere Patientensteuerung in den Leitstellen, damit der Rettungsdienst für echte Notfälle verfügbar bleibt.

„Entscheidend ist, was nach dem Wählen der 112 passiert. Deshalb braucht es endlich einen politischen Kraftakt: Unsere Leitstellen müssen auf international anerkannte Abfragestandards gebracht werden, die heute in über 95 Prozent der deutschen Leitstellen nicht erreicht werden – und gleichzeitig müssen wir das Wissen in der Bevölkerung stärken. Denn bei einem außerklinischen Herzstillstand ist der Rettungsdienst einzige und allein auf die sofortige Herzdruckmassage durch Laien angewiesen“, betont Pierre-Enric Steiger, Präsident der Björn Steiger Stiftung. „Deutschland braucht mehr potenzielle Lebensretter und vor allem mehr gesellschaftlichen Mut zur Hilfeleistung bei einem beobachteten Herzstillstand. Deshalb befähigen wir die Bevölkerung mit kostenfreien Schulungen zur Reanimation.“

Hintergrundinformationen:

Herzinfarkt

- Etwa 44.000 Todesfälle pro Jahr in Deutschland
- Risikopatienten (auch für den Schlaganfall): Raucher, Patienten mit Arteriosklerose wie Koronare Herzkrankheit (KHK) oder periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), mit Fettstoffwechselstörungen (hohes LDL-Cholesterin), Diabetes, Fettleibigkeit und Bluthochdruck.
- Typische Symptome: Starke Brustschmerzen über 5 Minuten, Ausstrahlung in Arme/Kiefer, Atemnot
- Bei Frauen teilweise untypisch: Oberbauchschmerzen, Übelkeit
- Wichtig: Sofort Notruf 112 wählen – jede Minute zählt
- Weitere Infos: herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen und herzstiftung.de/herzinfarkt-frauen-symptome

- Chest Pain Unit (CPU), auf Deutsch *Brustschmerzeinheit*, ist ein spezialisierter Bereich in einem Krankenhaus, wo die akuten Brustschmerzen schnell diagnostiziert und behandelt werden können, um lebensbedrohliche Zustände wie Herzinfarkte frühzeitig zu erkennen oder auszuschließen.

Schlaganfall

- Etwa 36.000 Todesfälle pro Jahr in Deutschland
- Rund 270.000 Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall
- Typische Symptome: Lähmungen, Sprach- und Sehstörungen, starke Kopfschmerzen
- FAST-Test hilft beim Erkennen
- Stroke Units in Deutschland: mehr als 350 zertifizierte Einheiten
- Zeit ist Gehirn: Pro Minute sterben 2 Millionen Nervenzellen

Sepsis

- Mindestens 85.000 Todesfälle pro Jahr in Deutschland
- Mindestens 230.000 Erkrankungen jährlich
- Entsteht immer aus einer Infektion
- Typische Symptome: Extremes Krankheitsgefühl, Verwirrtheit, Atemnot, Herzrasen, kalte fleckige Haut
- 20–30 Prozent aller Todesfälle durch Sepsis gelten als vermeidbar
- Wichtig: Bei Infektion mit Sepsis-Warnzeichen sofort 112 wählen
- Weitere Informationen zu Sepsis: www.deutschland-erkennt-sepsis.de/wissen-und-informieren/

Europäischer Notruf 112

- 112 ist die europaweite Notrufnummer und in der gesamten EU und den meisten weiteren europäischen Staaten kostenlos erreichbar – aus dem Festnetz und mobil
- Über die 112 erreichen Anrufer:innen je nach Land die passende Hilfe (Rettungsdienst, Feuerwehr und teils auch Polizei), eine Leitstelle koordiniert oder verbindet weiter.
- In Deutschland gilt: 112 = Feuerwehr und Rettungsdienst, 110 = Polizei.

- Der Europäische Tag des Notrufs 112 wird jedes Jahr am 11. Februar begangen.
- Die Björn Steiger Stiftung hat die Einführung eines einheitlichen Notrufsystems in Deutschland maßgeblich vorangetrieben; die bundesweite Einführung von 110/112 wurde 1973 beschlossen, 1991 die europaweite Einführung.
- Weitere Informationen: steiger-stiftung.de/was-wir-tun/notruf-forschung/notruf-112/

Pressekontakt:

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS), Artur Krutsch, Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit #DeutschlandErkenntSepsis, Tel. 030 3642816 05, E-Mail: presse@deutschland-erkennt-sepsis.de, www.deutschland-erkennt-sepsis.de

Deutsche Herzstiftung, Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König, Tel. 069 955128114/-140, E-Mail: presse@herzstiftung.de, www.herzstiftung.de

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Pressestelle: Mario Leisle, Pressesprecher, Tel. 05241 9770-12, E-Mail: mario.leisle@schlaganfall-hilfe.de, www.schlaganfall-hilfe.de