

Europäischer Tag des Notrufs 112

Herznotfall: Wie kann jedermann helfen und Leben retten?

Kostenloses Herznotfall-Infopaket der Herzstiftung zeigt: Jeder kann bei Herzinfarkt und Herzstillstand helfen und Leben retten

(Frankfurt a. M., 8. Februar 2013) Jeden Tag werden Menschen irgendwo in Deutschland plötzlich und völlig unerwartet mit einer Herznotfall-Situation durch einen Herzinfarkt oder durch Vorliegen eines plötzlichen Herzstillstands konfrontiert. In den seltensten Fällen ist zufällig ein Notarzt in unmittelbarer Nähe. In der Regel sind es medizinische Laien, die sofort Erste Hilfe leisten müssen. „Das ist für Laienhelfer eine extrem belastende Situation. Aus Angst etwas falsch zu machen, wird leider nach dem Absetzen des Notrufs 112 oft gar nichts gemacht und abgewartet, bis der Rettungsdienst eintrifft. Bei einem Herzstillstand muss aber nach dem Notruf 112 sofort durch Herzdruckmassage die lebenswichtige Versorgung des Körpers mit Sauerstoff überbrückt werden, sonst stirbt der Patient oder sein Gehirn nimmt schweren Schaden“, sagt Prof. Dr. med. Hans-Joachim Trappe, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Med. Klinik II: Kardiologie und Angiologie am Marienhospital Herne, Ruhr-Universität Bochum.

Um diese Hemmschwelle besonders bei Laienhelfern im Herznotfall abzubauen, bietet die Deutsche Herzstiftung zum *Europäischen Tag des Notrufs 112* am 11.2. ein kostenloses Herznotfall-Infopaket für allgemein Interessierte sowie für Betriebe, Schulen und Gesundheitsinstitutionen (<http://www.herzstiftung.de/herznotfall-paket.html>) zum richtigen Verhalten bei Verdacht auf Herzinfarkt und bei plötzlichem Herzstillstand an.

Das Paket enthält zwei Plakate (A2-Format) und Notfallkarten (Scheckkartenformat für den Geldbeutel), einmal mit den Herzinfarkt-Alarmzeichen und einmal mit Kurzanleitung zur korrekten Wiederbelebung durch Herzdruckmassage, sowie jeweils ein Faltblatt zum richtigen Notfallverhalten beim Herzinfarkt und zur Wiederbelebung durch Herzdruckmassage.

Immer die 112 bei Verdacht auf Herzinfarkt und Herzstillstand

Bei lebensbedrohlichen Notfällen wie Herzinfarkt, Herzstillstand und Schlaganfall ist immer sofort der Rettungsdienst mit dem Notruf 112 zu rufen. „Nur der über die 112 herbeigerufene Notarzt kann den Herznotfall- und Schlaganfallpatienten ausreichend schnell behandeln und ihn vor weiteren Komplikationen bewahren – hier zählt jede

Minute“, warnt der Herzspezialist Prof. Trappe. Abwarten beim Herzinfarkt etwa kann tödlich sein, denn durch Kammerflimmern kann es beim Herzinfarkt zum Herzstillstand kommen, der in wenigen Minuten zum plötzlichen Herztod führt. Beim Herzstillstand ist der Patient bewusstlos, reagiert nicht auf lautes Zurufen oder Zwicken, atmet nicht normal, röchelt oder schnappt. Besonders für Patienten mit Herzstillstand durch Kammerflimmern sind die Überlebenschancen sehr schlecht. Studien zufolge überleben ihn nur fünf bis acht Prozent, etwa 80 000 Menschen sterben in Deutschland jährlich am plötzlichen Herztod. Über 300 000 Menschen erleiden hierzulande jedes Jahr einen akuten Herzinfarkt.

Herzstillstand: Alleinige Herzdruckmassage reicht aus

„Beim Herzstillstand ist rasches und gezieltes Handeln durch Herzdruckmassage, die jeder leicht erlernen kann, lebensrettend“, betont Prof. Trappe. Deshalb empfiehlt die Deutsche Herzstiftung Laienhelfern die alleinige Herzdruckmassage unter Wegfall der Mund-zu-Mund-Beatmung, wenn sie die Beatmung nicht sicher beherrschen. Sie folgt damit den Reanimations-Leitlinien des Europäischen Rats für Wiederbelebung (ERC) zur Herz-Lungen-Wiederbelebung. Laienhelfer, die in der sog. „Frühdefibrillation“, in der Anwendung eines automatisierten externen Defibrillators (AED) geschult sind, können zusätzlich zur konsequenten Herzdruckmassage bis zum Eintreffen des Rettungswagens den AED anwenden, wenn ein AED vorhanden ist. Damit verbessern sie die Überlebenschancen um ein Weiteres. Allerdings: „Nur wer als Laienhelfer sich nicht durch den AED verunsichert fühlt, sollte ihn auch anwenden. Die Herzdruckmassage bei Herzstillstand ist überlebenswichtig und steht an erster Stelle“, betont Prof. Trappe.

Das **Herznotfall-Paket** unter <http://www.herzstiftung.de/herznotfall-paket.html> kann auch angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung, Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt am Main, Tel. 069 955128-0, Mail: info@herzstiftung.de.

Häufige Fragen zum richtigen Verhalten bei Herzstillstand werden beantwortet in dem Experten-Beitrag „Können Sie noch reanimieren? Vier Dinge, die jeder wissen sollte“ (<http://www.herzstiftung.de/herz-lungen-wiederbelebung.html>).

Die kostenfreie **Herznotfall-App** der Herzstiftung (iPhone und Android) mit Erläuterungen zur Symptomatik des Herzinfarkts und mit Anleitungen zur Durchführung der Herzdruckmassage erreicht man mit dem Suchbegriff „Herzstiftung“ im App Store für iPhone und in Google Play für Android-Handys.

2/2013

Informationen: Deutsche Herzstiftung e.V. Pressestelle: Michael Wichert / Pierre König
Tel. 069/955128-114/-140 Fax: 069/955128-345
E-Mail: wichert@herzstiftung.de / koenig@herzstiftung.de www.herzstiftung.de

Kostenfreies Infopaket zum Herznotfall

Privat Interessierte sowie Betriebe, Schulen und sonstige Institutionen können folgendes Infomaterial rund um das Thema Herznotfall kostenfrei anfordern unter: <http://www.herzstiftung.de/herznotfall-paket.html> oder bei: Deutsche Herzstiftung, Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt a. M., Tel. 069 955128-0, Mail: info@herzstiftung.de

Wiederbelebung durch Herzdruckmassage:

Faltblatt

Was tun im Notfall?

Herz-Lungen-Wiederbelebung ganz einfach

Deutsche Herzstiftung

Herznotfallkarte (Scheckkartenformat)

Leben retten: **Wiederbelebung** für Laien ganz einfach

1. **112 alarmieren**

2. **Sofort Herzdruckmassage:** unteres Brustbein mindestens 100-mal pro Minute mindestens 5 cm tief eindrücken.

Deutsche Herzstiftung

Plakat (A2)

Leben retten: **Wiederbelebung** für Laien ganz einfach

1. **112 alarmieren**

2. **Sofort Herzdruckmassage:** unteres Brustbein mindestens 100-mal pro Minute mindestens 5 cm tief eindrücken.

3. **Sofort Herzdruckmassage:** unteres Brustbein mindestens 100-mal pro Minute mindestens 5 cm tief eindrücken.

Haben Sie keine Angst davor, etwas falsch zu machen, denn: Jede Hilfe, die Sie leisten, ist besser als keine Hilfe!

Deutsche Herzstiftung

Herzinfarkt-Alarmzeichen und Notruf 112:

Faltblatt

Herzinfarkt: Jede Minute zählt! sofort **112**

Was Sie über den Herzinfarkt wissen müssen.

Deutsche Herzstiftung

Herznotfallkarte (Scheckkartenformat)

Herzinfarkt Jede Minute zählt! Das sind Alarmzeichen

112

Bei Verdacht auf Herzinfarkt: sofort den Rettungsdienst mit Notruf 112 rufen!

Deutsche Herzstiftung

Plakat (A2)

Herzinfarkt! Jede Minute zählt **112**

Das sind Alarmzeichen

112

Deutsche Herzstiftung

Richtiges Verhalten bei einem Herzstillstand

Können Sie noch reanimieren? Vier Dinge, die jeder wissen sollte

Stellen Sie sich vor, jemand bricht vor Ihren Augen zusammen und Sie müssen reanimieren. Wovor hätten Sie dann am meisten Angst? Vor der Mund-zu-Mund-Beatmung? Dass Sie mit einer fehlerhaften Herzmassage Schäden anrichten, z. B. eine Rippe brechen? Oder dass Sie reanimieren, obwohl die Person zwar bewusstlos ist, aber kein Herzstillstand vorliegt? Lesen Sie hier vier wichtige Antworten auf Fragen, die bei Notfällen immer wieder für Verunsicherung sorgen.

Laienhelfern wird heute häufig empfohlen, sich auf die Herzmassage zu beschränken (mindestens 100-mal pro Minute das Brustbein mindestens 5 cm tief eindrücken). In diesem Zusammenhang erhält die Herztiftung immer wieder die Frage:

Leiste ich tatsächlich vollwertige Hilfe, wenn ich nur die Herzdruckmassage ausübe und die Mund-zu-Mund-Beatmung weglasse?

Ja! Forschungsergebnisse aus den letzten Jahren haben gezeigt, dass bei einem plötzlichen Herzstillstand eines Erwachsenen für etwa 8 Minuten ausreichend Sauerstoff im Blut ist. Das Problem ist jedoch, dass der Sauerstoff bei einem Herzstillstand nicht dort ankommt, wo er gebraucht wird: im Gehirn. Dorthin muss er also gepumpt werden. Das wird mit einer wirksamen Herzdruckmassage erreicht. Laienhelfer, die die Mund-zu-Mund-Beatmung nicht beherrschen, machen oft Fehler. Ungeübte sollten sich daher auf die Herzdruckmassage beschränken.

Was also tun? Wenn die bewusstlose Person nicht auf lautes Zurufen, Zwicken oder Kneifen reagiert, muss als erstes die 112 gewählt werden, damit so schnell wie möglich professionelle Hilfe vor Ort ist. Danach muss sofort mit der Wiederbelebung begonnen und nicht nach dem Puls gesucht werden. Warum?

Selbst für geübte Helfer ist es schwer, bei einer bewusstlosen Person den Puls zu beurteilen. Die Erfahrung zeigt, dass mit der Suche nach dem Puls wertvolle Zeit verloren geht.

Kann ich mit der Herzdruckmassage Schäden anrichten, wenn gar kein Herzstillstand vorliegt?

Nein. In diesem Fall kommt der Betroffene wieder zu Bewusstsein und Sie können mit der Herzdruckmassage aufhören.

Ich habe Angst, dass ich den Betroffenen bei der Herzdruckmassage verletze, zum Beispiel durch Rippenbrüche.

Bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung kann es zu Rippenbrüchen kommen. Dies ist kein Fehler der Herzdruckmassage, sondern bisweilen eine unvermeidbare Begleitwirkung. Eine oder mehrere gebrochene Rippen sind aber in einer solchen Situation das kleinere Problem.



Verantwortlicher Experte dieses Beitrages: Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Mitglied im Vorstand der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Innere Medizin - Kardiologie, Allgemeine Innere Medizin und konservative Intensivmedizin am Vivantes Klinikum Am Urban in Berlin.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V., www.herzstiftung.de

Herzstiftungs-Tipps zum Thema Herzstillstand:

- **Plötzlicher Herztod:** Wie man sich mit Sport vor dem fatalen Ereignis schützen kann: <http://www.herzstiftung.de/Plötzlicher-Herztod-Sport.html>
- Bestimmte Herzrhythmusstörungen können zu einem plötzlichen Herztod führen, worüber die Herzstiftung ausführlich in der Expertenschrift „Herzrhythmusstörungen heute“ <http://www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html> aufklärt.
- Wie man eine Herzmassage korrekt durchführt und sich bei einem Herzstillstand richtig verhält, können Sie hier in der Herzstiftungs-Info „Herz-Lungen-Wiederbelebung ganz einfach“ <http://www.herzstiftung.de/pdf/HLW-Anleitung.pdf> nachlesen.
- Termine im Bundesgebiet für Herz-Lungen-Wiederbelebungskurse können z. B. hier abgefragt werden: www.notfallmedizin.de/eh



Die **Broschüre „Herzrhythmusstörungen heute“** informiert auf 132 Seiten über Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten der verschiedenen Herzrhythmusstörungen mit vielen Tipps für den Umgang mit Herzrhythmusstörungen. Alle Beiträge sind von namhaften Herzspezialisten laienverständlich geschrieben. Der Band ist gegen drei Euro in Briefmarken erhältlich bei: Deutsche Herzstiftung e.V., Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt.

Was tun bei Herzstillstand?

Die wichtigsten Schritte:

1. Bricht jemand plötzlich ohne Warnzeichen bewusstlos zusammen, müssen Helfer zuallererst den Rettungsdienst 112 alarmieren.
2. Auf Pulsfühlen verzichten. Helfer sollten sich vergewissern, dass die betroffene Person nicht auf Zurufen, Rütteln, leichte Schmerzreize (Zwicken) reagiert und nicht normal atmet (Schnappen und Röcheln gelten nicht als normale Atmung). Ist dies der Fall, liegt mit großer Wahrscheinlichkeit ein Pumpversagen durch Kammerflimmern vor.
3. Umgehend mit der Herzdruckmassage beginnen.
4. Der Helfer legt die Hände übereinander in der Mitte des Brustkorbs zwischen den Brustwarzen auf und drückt mit Unterstützung durch sein eigenes Gewicht das Brustbein mindestens 100-mal pro Minute mindestens 5 cm tief ein und lässt dann den Druck sofort wieder nach. Dabei muss das Brustbein wieder ganz in seine Ausgangslage zurückkehren (siehe Abb.). Darauf folgt die nächste Herzdruckmassage. Die Herzdruckmassage ist fortzusetzen bis der Notarzt eintrifft.
5. Auf Mund-zu-Mund-Beatmung ist zu verzichten, wenn Laienhelfer sie nicht sicher beherrschen.
6. Sind mehrere Helfer zugegen, sollten sie sich alle zwei bis drei Minuten abwechseln.

Abb.



© Deutsche Herzstiftung/Ulrike Eberius

Die Herzdruckmassage durch Laien ohne Beatmung hat sich bewährt. Das zeigen auch wissenschaftliche Studien, z. B.: Nolan et al. (*Resuscitation* 2010), Bobrow et al. (*Journal of the American Medical Association* 2008); Hallstrom et al. (*New England Journal of Medicine* 2000).

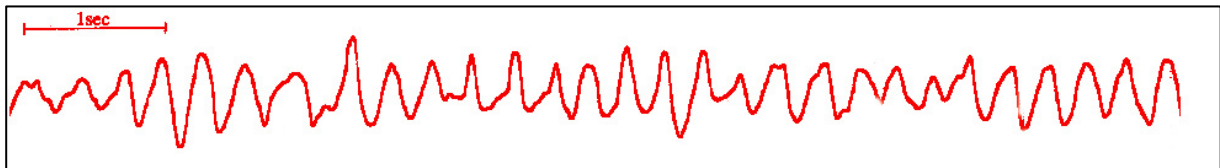
Plötzlicher Herztod und Herzstillstand – Daten und Fakten

Plötzlicher Herztod

Deutschland: 80.000 Todesfälle/Jahr

Der plötzliche Herztod ist eine der häufigsten Todesursachen der westlichen Welt.

Häufigste Ursache des Plötzl. Herztodes: **Kammerflimmern**, d.h. krankhaft schnelle Herzschläge (300 – 600 pro Min.); entsprechen einer völlig ungeordneten elektrischen Erregung des Herzens.



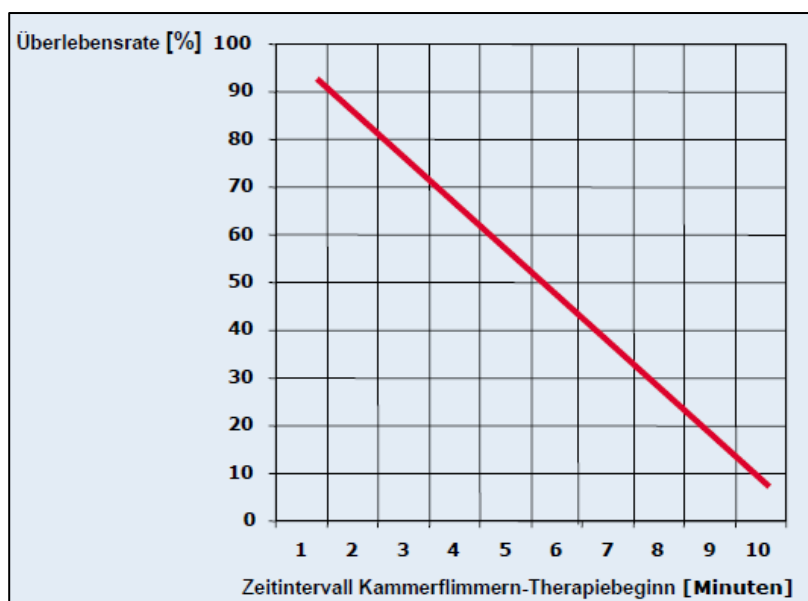
Das Herz zuckt nur noch und pumpt kein Blut mehr. Der Kreislauf bricht zusammen. Die Gehirnfunktion erlischt. Nur ein Elektroschock mit einem Defibrillator kann das Herz wieder in den richtigen Rhythmus bringen.

Wer ist gefährdet?

Patienten mit

- Erkrankungen der Herzkranzgefäße (am häufigsten Herzinfarkt)
- Herzmuskelerkrankung (Myokarditis)
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- angeborenen Herzerkrankungen

Zeit zwischen Kammerflimmern und Beginn der Wiederbelebung: Jede Minute Verzögerung verringert die Überlebenschance um 10%.



Elektroschock-Behandlung (Frühdefibrillation) durch den Automatisierten Externen Defibrillator (AED)

Gewicht: 2,0 kg; Abmessungen: 10 x 20 x 24 cm; Wartungsfreie Langzeitbatterien; Automatische Selbsttests zur Funktionsprüfung

- Kleines, tragbares Gerät
- Benutzerfreundliche einfache Handhabung
- Kann auch von Nicht-Ärzten durchgeführt werden
- Gerät verfügt über ein Analysesystem: EKG-Kenntnisse nicht erforderlich
- Sprachsteuerung



Anweisungen per Ansage

- Schock wird vorbereitet
- Folie von Elektroden abziehen
- Aufkleben der Flächenelektroden
- Automatische EKG-Analyse
- Bei Kammerflimmern Aufforderung, einen Stromstoß durch Knopfdruck auszulösen
- Nach Schockabgabe EKG-Analyse
- Wenn kein Kammerflimmern vorliegt, Aufforderung zur Herzdruckmassage

Wer soll defibrillieren?

- Möglichst trainierte Ersthelfer mit einer Ausbildung in der Herz-Lungen-Wiederbelebung und AED.
- Wenn keine ausgebildeten Ersthelfer vor Ort sind, kann die Anwendung des AED auch durch ungeschulte Laienhelfer erfolgen. Dazu ist aber der Sprachsteuerung des AED genau zu folgen.



Kennen Sie schon unsere App?

Wissen Sie, was bei einem Herznotfall zu tun ist? Sind Sie selbst herzkrank oder sind in Ihrem Umfeld herzkranken Menschen? Wollen Sie erfahren, wie hoch das Risiko eines Herzinfarktes für Sie persönlich ist?

Unsere Smartphone-App richtet sich an Herzpatientinnen und -patienten sowie deren Angehörige. Sie ist aber auch für alle anderen Menschen interessant, die sich für die Themen Herznotfall und Herzinfarkttrisiko interessieren.

Suchen Sie für Android-Handys in Google Play nach „Herzstiftung“.

Suchen Sie für iPhone im App Store nach „Herzstiftung“.