

Prüfen, Rufen, Drücken – so einfach ist Leben retten

15.10.2018, 15:20 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Sana Klinik Nürnberg GmbH - Am Birkenwald*



Die Herzdruck-Massage ist und bleibt das wirksamste Instrument bei einem Herzstillstand

Im Notfall richtig zu handeln ist nicht schwer und doch enorm wichtig.

Ob in der Straßenbahn, im Supermarkt oder im Fußballstadion – es kann überall und jederzeit passieren: Plötzlich sackt ein Mensch zusammen und bleibt regungslos liegen. Ist er nur ohnmächtig oder steht sein Kreislauf still? So oder so, wichtig ist, dass dem Betroffenen sofort geholfen wird. Und genau da liegt das Problem, sagt die Sana Klinik Nürnberg. Deutschland braucht mehr Ersthelfer, denn die aktuelle Bilanz ist alarmierend: Nur wenige Bundesbürger helfen im Ernstfall. Dabei ist Erste Hilfe vor Ort – auch und gerade von Laien – immens wichtig, weil lebensrettend. Aus diesem Grund beteiligt sich die Sana Klinik Nürnberg am internationalen Aktionstag „World Restart a Heart Day“.

Statistiken zeigen, dass bundesweit nur in etwa 42 Prozent der Fälle eines plötzlichen Herzstillstandes die Anwesenden eine Wiederbelebung beginnen. Sie haben schlicht Angst, etwas falsch zu machen und tun deshalb erstmal gar nichts. Dabei ist genau das der größte Fehler: nicht helfen. Denn eigentlich ist das Allerschlimmste ja schon eingetreten. Für Betroffene ist ein engagierter Ersthelfer lebenswichtig. Die ersten Minuten nach einem Herzinfarkt entscheiden oft über mögliche Folgeschäden oder im schlimmsten Fall über Leben und Tod. Fakt ist, dass mit jeder Minute ohne Reanimation die Überlebenschance des Patienten um zehn Prozent sinkt. Schon nach drei bis fünf Minuten setzen erste irreparable Hirnschäden ein. Die sofortige Herzdruckmassage hingegen verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschance.

Und helfen ist wirklich nicht schwer. Letztlich lässt es sich auf eine einfache Formel herunterbrechen, was in einem Notfall zu tun ist: Prüfen – Rufen – Drücken. Prüfen, ob die Person ansprechbar ist und atmet. Wenn nicht, Notruf wählen und anschließend direkt mit der lebensrettenden Herzdruck-Massage beginnen. Sie ist und bleibt das wirksamste Instrument bei einem Herzstillstand. Man drückt schnell und fest auf die Mitte des Brustkorbs, mindestens hundert Mal pro Minute, und das so lange, bis Hilfe eintrifft.

Wie schnell 100 Mal pro Minute ist? Auch dafür gibt es eine einfache Faustregel. Der bekannte Bee Gees-Hit „Stayin‘ Alive“ hat nämlich in etwa diesen Takt. Auch ‚Dancing Queen‘ von ABBA und ‚Yellow Submarine‘ von den Beatles

haben genau den Rhythmus, der Leben retten kann.

Und was tun, wenn bei der Wiederbelebung eine Rippe brechen sollte? Das kann durchaus passieren, aber das ist nicht schlimm. Wenn man gar nichts macht, aus Angst, dass eine Rippe bricht, dann muss man sich immer vor Augen halten: Ein gebrochener Knochen kann problemlos wieder heilen. Ein Verstorbener lässt sich aber nicht wieder lebendig machen, so die Sana Klinik Nürnberg.

Portrait

Über Nürnberg:

In der Sana Klinik Nürnberg sind die medizinischen Fachdisziplinen Allgemeinchirurgie, Unfallchirurgie/Orthopädie, Hand- und Fußchirurgie, Gynäkologie, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Innere Medizin sowie multimodale Schmerztherapie vertreten. Sie werden unterstützt durch Fachärzte für Anästhesiologie, durch Radiologen, Nuklearmediziner, Strahlentherapeuten und durch Physiotherapeuten. Die Sana Klinik Nürnberg gehört zur Sana-Kliniken AG.

Über Sana:

Die Sana Kliniken AG ist die drittgrößte private Klinikgruppe in Deutschland. Mit 25 privaten Krankenversicherungen als Aktionären stellt Sana eine Besonderheit im Klinikmarkt dar. 2017 beschäftigte die Klinikgruppe 33.133 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Jahresumsatz beträgt 2,6 Milliarden Euro. Im Jahr 2017 wurden 2,2 Millionen Patienten behandelt. Die Sana Kliniken umfassen 53 Krankenhäuser und fünf Alten- und Pflegeheime.

News-ID: 1022401 • Views: 439 (Stand: 27.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1022401/Pruefen-Rufen-Druecken-so-einfach-ist-Leben-retten.html>