

Was ist ein Herzstillstand?

Man spricht von einem Herzstillstand, wenn das Herz aufhört zu pumpen und das Herz-Kreislauf-System zum Erliegen kommt. Das bedeutet, dass Nährstoffe und Sauerstoff nicht mehr über das Blut transportiert und die Organe nicht ausreichend versorgt werden können. Besonders das Gehirn reagiert sehr empfindlich auf Sauerstoffmangel. Bereits nach drei bis fünf Minuten treten unwiderrufliche Hirnschäden auf, wenn keine Wiederbelebungsmaßnahmen eingeleitet werden.

Die Anzeichen für einen Herzstillstand sind deutlich. Wenn jemand plötzlich umfällt, sich nicht mehr bewegt und die Atmung aussetzt, sollten die Alarmglocken läuten. Die bewusste Person reagiert nicht (weder durch Ansprechen noch durch Schütteln) und atmet auch nicht mehr (es gibt keine Brustkorbbeugung).

Schnelles Handeln ist gefragt!

Jetzt kommt es darauf an, dass du schnell handelst, denn jede Sekunde zählt!

Mit jeder Minute ohne Wiederbelebung sinkt die Überlebenschance bei einem Herzstillstand um 10%. Bis der Rettungsdienst eintrifft, ist es dann häufig zu spät. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass jeder jederzeit in der Lage ist, im Notfall richtig und selbstbewusst zu handeln.

1. Was denkst du, wie viele Menschen sterben jährlich in Deutschland an einem plötzlichen Herztod?

- ☐ ca. 10.000
- ☐ ca. 65.000
- ☐ ca. 120.000

2. Zum Glück lernst du heute die wichtigen Maßnahmen der Wiederbelebung! Hast du eine Vermutung, wie viele Menschen gerettet werden könnten, wenn jemand im Notfall direkt mit der Wiederbelebung beginnt?

- ☐ 2 %
- ☐ 7 %
- ☐ 15 %

3. Doch was ist als Erstes zu tun? Bringe die unten stehenden Maßnahmen in die richtige Reihenfolge. Trage dafür die Zahlen 1-3 in die Kästchen ein:

☐**Drücken**

Der richtige Druckpunkt für die Herzdruckmassage befindet sich in der Mitte des Brustbeins.

☐**Rufen**

Rufe sofort den Rettungsdienst (112).

☐**Prüfen**

Schaue Dir die Person genau an. Reagiert sie auf Ansprechen oder Schütteln? Schaue auf den Brustkorb. Hebt und senkt er sich? Höre und fühle, ob die Person noch atmet.

Ursachen für einen Herzstillstand

Ein Herzstillstand kann durch verschiedene Umstände passieren. Zu wissen, welche Hauptursachen für einen Herzstillstand verantwortlich sind, kann helfen, frühzeitig gefährdete Personen zu erkennen und ihre Risikofaktoren, z. B. durch Behandlung, einzudämmen.

Nun bist du gefragt!

Kreuze eine oder mehrere Optionen an.

1. Was sind die häufigsten Ursachen für einen Herzstillstand?

- ☐ Verengungen der Gefäße, die das Herz versorgen
- ☐ Lungenentzündung
- ☐ Vitaminmangel
- ☐ genetisch bedingte Herzerkrankung
- ☐ Drogenmissbrauch
- ☐ Herzinfarkt
- ☐ Stress
- ☐ hoher Blutdruck
- ☐ Herzmuskelentzündung
- ☐ Herzinsuffizienz/schwache Herzfunktion

2. Gruppenarbeit: Diskutiere mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbar, welche Risikofaktoren vor allem bei jüngeren Menschen eine Rolle spielen könnten.

