

# Was tun im Not- fall ?



Deutsche  
Herzstiftung





## Impressum

### Was tun im Notfall?

#### Herausgeber

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Bockenheimer Landstr. 94-96  
60323 Frankfurt am Main

Tel. 069 955128-0

[info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

#### Spendenkonto:

Frankfurter Volksbank  
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10  
BIC FFVBDEFF

#### Bildnachweis:

S. Kaulitzki – Fotolia.com: S. 1

iStock: S. 2-3

Ulrike Eberius: S. 5 (App), S. 6-12 (Illustrationen), S. 8  
(Notfallkarte)

Jan Neuffer: S. 14-17

Defib Deutschland GmbH: S. 11 (AED)

Thinkstock.de: S. 13, 16, 18

georgejmlittle - stock.adobe.com: S. 13



Liebe Leser,

jederzeit kann es passieren: Zuhause, am Arbeitsplatz oder auf der Straße: Jemand bricht plötzlich infolge eines Herzstillstandes zusammen, liegt bewusstlos am Boden und atmet nicht mehr. Hier handelt es sich um einen Herzstillstand, der von Ihnen sofortiges Handeln erfordert. Je schneller bei einem Herzstillstand mit Wiederbelebungsmaßnahmen (Reanimation) begonnen wird, desto größer die Chance, dass der Patient überlebt.

Oder jemand klagt über länger dauernde (über 5 Min.) Schmerzen im Brustkorb, die auf einen Herzinfarkt hindeuten. Auch hier ist richtiges Handeln erforderlich. Der Patient muss so schnell wie möglich ins Krankenhaus, wo ein verschlossenes Herzkranzgefäß wieder eröffnet wird. Auch hier gilt: je früher desto besser sind die Überlebenschancen. Auf den folgenden Seiten wollen wir Sie mit den entsprechenden Notfallmaßnahmen vertraut machen und sie in die Lage versetzen, mutig und entschlossen zu helfen.

Es ist so einfach: Das Studium der folgenden Seiten macht Sie zum Lebensretter.

Prof. Dr. med. Dietrich Andresen  
Vorstandsvorsitzender Deutsche Herzstiftung

„Leben retten kann jeder. Nur wer nicht handelt, macht was falsch!“

## Der plötzliche Herzstillstand

Eine Person bricht infolge eines Herzstillstandes plötzlich bewusstlos zusammen. Das Herz hat aufgehört zu schlagen, vielleicht zuckt es noch (so genanntes Herzkammerflimmern). Es fließt kein Blut mehr, der Blutdruck sinkt auf „null“. Die Organe werden geschädigt und in wenigen Minuten zunehmend zerstört. Dies gilt besonders für das Gehirn und das Herz. Wenn jetzt nicht sofort lebenserhaltende Maßnahmen ergriffen werden, verstirbt der Betroffene nach wenigen Minuten.



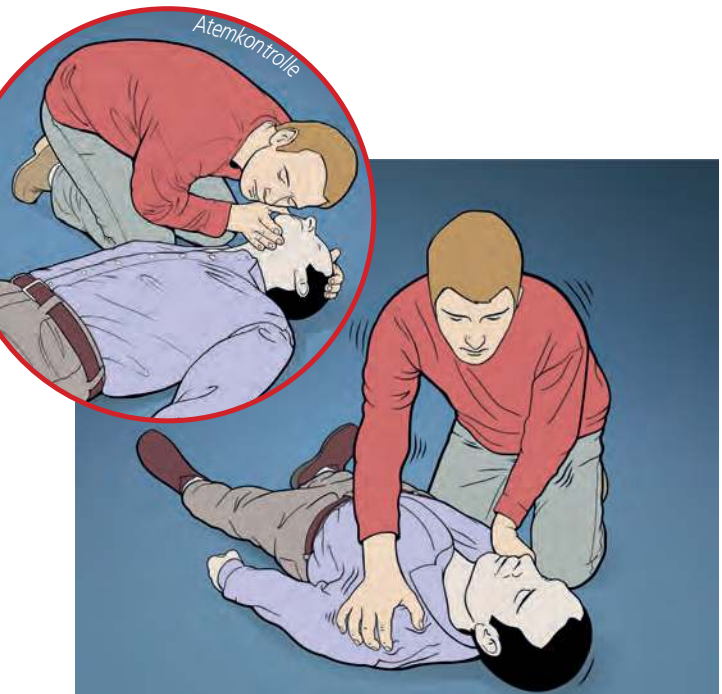
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Alle Infos zum richtigen Verhalten bei Herzstillstand oder Herzinfarkt finden Sie unter <https://www.herzstiftung.de/herznotfall-verhalten.html>

# Der plötzliche Herzstillstand – was der Ersthelfer macht

## 1 Erster Schritt: Prüfen

Wenn eine Person plötzlich vor einem umfällt und liegen bleibt, muss zunächst geprüft werden, ob sie tatsächlich bewusstlos ist. Dazu wird die Person auf den Rücken gelegt, an beiden Schultern kräftig gefasst und geschüttelt sowie laut angesprochen (z.B. „hallo, hallo, wie heißen Sie? Was ist passiert?“ siehe Abbildung). Wenn keine Reaktion erfolgt, muss als nächstes kontrolliert werden, ob die Person atmet. Dazu wird der Kopf überstreckt und das Kinn leicht angehoben. Achtung: Schnappatmung oder Röcheln ist keine normale Atmung, sondern typisch für die erste Phase eines Herzstillstandes.



Bewusstlosigkeit prüfen

## 2

## Zweiter Schritt: Rufen

Nach Feststellen der Bewusstlosigkeit ist es wichtig, schnell Hilfe zu rufen. Setzen Sie den Notruf (112) ab.

### Hinweis: Darauf sollten Sie achten!

Im Gespräch mit der Notrufzentrale sind folgende Fragen wichtig:

- Wer bin ich? (Ihr Name)
- Wo bin ich? (genaue Adresse)
- Was ist passiert? (kurz den Notfall beschreiben, Schlagwort Herzstillstand)

Beenden Sie das Gespräch mit der Rettungsleitstelle erst, wenn Sie auch alle Rückfragen beantwortet haben!

Wenn Sie in der Öffentlichkeit sind, versuchen Sie auf sich aufmerksam zu machen. Rufen Sie laut "Hilfe" und fordern Sie eine andere Person auf, Sie zu unterstützen.



Die 112  
gilt europaweit  
als medizinische  
Notrufnummer.



Wer? (ruft an), Was? (ist passiert), Wo? (bin ich)

## 3

## Dritter Schritt: Drücken

Wenn die Person nicht reagiert, müssen Sie sofort mit der Herzdruckmassage beginnen. Der Patient liegt hierfür auf dem Rücken. Neben dem Patienten, im Knien, egal ob rechts oder links, wird ein Handballen auf die Mitte des Brustkorbs gesetzt und die zweite Hand auf den Handrücken der ersten platziert. Mit gestreckten Armen das Brustbein tief (5 bis 6 cm) und schnell (100- bis 120-mal pro Minute) in Richtung Wirbelsäule drücken (z. B. im Takt des Hits "Stayin' Alive" von den Bee Gees). Nach jedem Drücken vollständig entlasten, ohne den Kontakt zwischen Hand und Brustbein zu verlieren. Die Herzdruckmassage wird so lange fortgeführt, bis das Rettungsteam eintrifft.

### Hinweis: Darauf sollten Sie achten!

- Die Unterlage muss hart sein!
- Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt Laien ausdrücklich, die Herzdruckmassage **nicht** durch Mund-zu-Mundbeatmung zu unterbrechen.





4

## Vierter Schritt: Einsatz des AED

Der automatisierte externe Defibrillator (AED) kommt nur zur Anwendung, wenn mindestens 2 Helfer vor Ort sind und einer weiß, wo in unmittelbarer Nähe ein AED installiert ist. So kann eine Person die Herzdruckmassage durchführen, während die andere Person den AED holt. Der AED wird eingeschaltet. Das integrierte Sprachmodul im AED weist die nächsten Schritte an.

### Hinweis: Darauf sollten Sie achten!

Unterbrechen Sie die Druckmassage nur, wenn das Sprachmodul Sie dazu auffordert, z.B. während der Rhythmusanalyse und Schockabgabe. Führen Sie sie danach fort (Anweisung Sprachmodul).

Bei der Schockabgabe darf der Patient nicht berührt werden.

An diesem  
Hinweisschild erkennen  
Sie einen Automatisierten  
Externen Defibrillator  
(AED).



Der AED kann Kammerflimmern beseitigen.



## > Herznotfall-App

Alle Schritte der Laienanimation finden Sie auch in unserer App – so haben Sie sie immer griffbereit! Suchen Sie bei Google Play oder im App Store nach „Herzstiftung“.



## Warum ein AED?

Durch eine Herzdruckmassage ist es zwar möglich, trotz Herzkammerflimmern für eine gewisse Zeit einen künstlichen Blutfluss zum Gehirn aufrecht zu erhalten. Dennoch: erst ein wieder normal schlagendes Herz ist in der Lage, den normalen Blutfluss zum Gehirn wieder herzustellen.

## Rettungskette: **Ersthelfer, Notarzt und Klinik**

### ERSTHELFER



Erkennen  
des Notfalls



Hilfe rufen  
(Tel. 112)



Sofortige  
Herzdruckmassage



Defibrillation,  
wenn AED\* gebracht  
wurde. (Tel. 112)

### NOTARZT



Weitere Rettungs-  
maßnahmen

### KRANKENHAUS



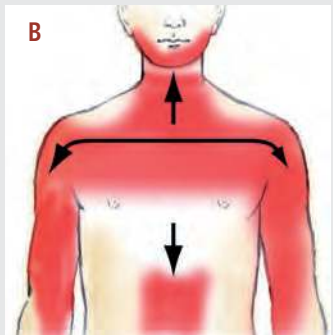
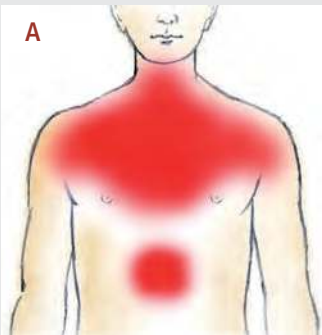
Versorgung nach  
Herzstillstand

\*AED=Automatisierter Externer Defibrillator.

# Der Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt kommt es zu einem Verschluss eines Herzkranzgefäßes mit einem Thrombus (Blutpfropf). Die Folge: Anteile des Herzmuskels werden nicht mehr durchblutet. In der Regel tut das weh. Beim Herzinfarkt kommt es darauf an, den Thrombus im Herzkranzgefäß möglichst schnell zu beseitigen, so dass der betroffene Muskel wieder durchblutet werden kann. Dies geschieht in Krankenhäusern, die mit einem Herzkatheterlabor ausgerüstet sind und ein Ärzteteam vorhalten, das zu jeder Tages- und Nachtzeit das verschlossene Gefäß wiedereröffnen kann. Je zeitiger dies geschieht, desto geringer ist der Schaden. Eine zu späte Wiedereröffnung führt zum Absterben tausender Muskelzellen (time is muscle = Zeit ist Muskel). Die Pumpfunktion des Herzens ist eingeschränkt, der Patient erleidet eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz).

## Auf einen Blick: Die Herzinfarkt-Alarmzeichen.



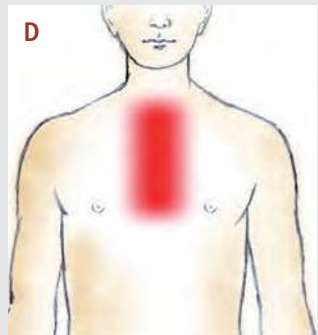
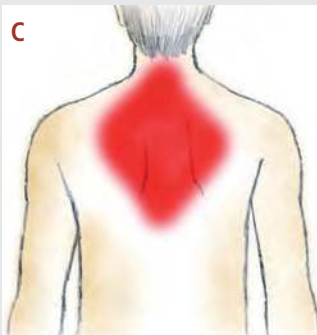
# Wie erkenne ich den Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch typische Alarmzeichen erkennen:

- **Was:** Schmerzen, die länger als 5 Minuten anhalten.
- **Wo:** überwiegend im Brustkorb, häufig auch ausschließlich hinter dem Brustbein (Abb. A und D). Bisweilen auch nur im Rücken (zwischen den Schulterblättern, Abb. C) oder Oberbauch (Verwechslung mit „Magenschmerzen“ möglich, Abb. B).
- **Wie:** die Schmerzen sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben.

Zusätzlich:

- die Schmerzen können in den Arm, den Hals oder den Oberbauch ausstrahlen (Abb. B).



Die größte Gefahr eines Herzinfarktes liegt in der Verzögerung beim Absetzen des Notrufs.

Dafür gibt es 2 wichtige Gründe:

1. Die Beschwerden sind nicht so ausgeprägt und werden fatalerweise einfach fehlgedeutet.
2. Niemand ruft gern die 112 an. Vor allem in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen zögern viele Menschen, den Rettungsdienst zu rufen. Deshalb wird oft erstmal abgewartet, ob die Beschwerden wieder von alleine verschwinden. Dadurch wird aber kostbare Zeit verschenkt.

Denn, je mehr Zeit verstreicht, desto mehr Herzmuskel wird zerstört. Der Patient kann dadurch akut oder langfristig eine Herzschwäche



## > Notfallkarte: Alarmzeichen

Hier haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen im Scheckkartenformat zusammengefasst. Sie können sie mit der Anforderungskarte (vorletzte Seite) kostenfrei bestellen.

Wie gefährdet sind Sie?

Testen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



entwickeln. Ebenso kann der Patient plötzlich Herzkammerflimmern bekommen, bewusstlos werden und in wenigen Minuten einen Plötzlichen Herztod erleiden.

Also zögern Sie bzw. Ihr Angehöriger nicht, den Rettungsdienst anzurufen (Notruf 112), wenn die Symptome vorliegen. Haben Sie keine Angst vor falschem Alarm, rufen Sie an, auch wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es wirklich ein Herzinfarkt ist. Warten kann tödlich sein.

Deshalb: Alarmieren Sie bei unklaren Brustschmerzen sofort den Rettungsdienst (Notruf 112).

### Hinweis: Darauf sollten Sie achten!

Im Gespräch mit der Notrufzentrale sind folgende Fragen wichtig:

- Wer bin ich? (Ihr Name)
- Wo bin ich? (genaue Adresse)
- Was ist passiert? (kurz den Notfall beschreiben)

Beenden Sie das Gespräch mit der Rettungsleitstelle erst, wenn Sie auch alle Rückfragen beantwortet haben!

Ein Notarzt wird dann unverzüglich den Patienten in eine Klinik mit Herzkatheterlabor einliefern. In dem Labor wird das verschlossene Gefäß wieder eröffnet. Je zeitiger dies geschieht, umso geringer ist der Schaden, den der Herzmuskel erleidet.



## Was mache ich bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes?

- Der Patient soll so bequem wie möglich positioniert werden. Der Oberkörper sollte leicht erhöht sein.
- Öffnen Sie beengende Kleidungsstücke, um dem Patienten die Atmung zu erleichtern.
- Öffnen Sie das Fenster.
- Bewahren Sie Ruhe. Als Angehöriger oder Zeuge sollten Sie beruhigend auf den Patienten einwirken.

### Wichtig:

- Lassen Sie den Patienten nie allein. Zu groß ist das Risiko, dass er plötzlich einen Herzstillstand erleidet und dann die Wiederbelebungsmaßnahmen erst verzögert eingeleitet werden.





# Bestellkarte

Per Post oder einfach telefonisch unter Tel: 069 955128-400,  
per mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

Bitte schicken Sie mir:



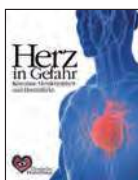
- Notfallkarte „Wiederbelebung“  
für den Geldbeutel (AW02)



- Notfallkarte „Alarmzeichen“  
für den Geldbeutel oder zum Bereitlegen am Telefon  
mit den Alarmzeichen für einen Herzinfarkt (AW04)



- Ratgeber „dolce vita - herzgesund leben“ (RG07)



- Broschüre „Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit  
und Herzinfarkt“ (BR10)



- Broschüre „Herz außer Takt“  
Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung (BR11)

Hinweise zum Datenschutz nach Art. 13 DSGVO

1. Wir verarbeiten die von Ihnen zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zur Anbahnung, Durchführung und Beendigung des Schenkungsvertrags (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO) sowie zur Wahrung unseres berechtigten Interesses an der regelmäßigen Benachrichtigung über unsere Angebote (Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO).
2. Empfänger Ihrer Daten sind unsere Beschäftigten. Daneben können gegebenenfalls sog. Auftragsverarbeiter Ihre Daten erhalten. Eine darüber hinausgehende Verarbeitung, insbesondere die Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht. Eine Datenverarbeitung in einem sog. Drittstaat findet nicht statt.
3. Ihre Daten werden nur solange verarbeitet, wie es für die vorgenannten Zwecke erforderlich ist oder gesetzliche Aufbewahrungsfristen uns zur Verarbeitung verpflichten.
4. Sie sind nicht verpflichtet, Ihre Daten zu vorbezeichneten Zwecken zur Verfügung zu stellen. Stellen Sie die Daten nicht zur Verfügung, können wir Ihnen weder die Printmaterialien zuschicken, noch über unsere Angebote informieren. Weitergehende Hinweise zum Datenschutz entnehmen Sie bitte unter: <https://www.herzstiftung.de/hinweise>





Bitte abtrennen und im (Fenster-)Briefumschlag per Post senden.



Deutsche Herzstiftung e.V.  
Bockenheimer Landstraße 94-96  
60323 Frankfurt am Main

Name, Vorname

---

Mitgliedsnummer (sofern vorhanden)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Wohnort

---

E-Mail (freiwillige Angabe)

---

FB65 (Stand Oktober 2018)