

**Über Facebook-Challenge zum Weltrekord**

## **Es braucht nur zwei Hände, um ein Leben zu retten**

**Hand aufs Herz – würden Sie ohne zu zögern einen Mitmenschen reanimieren? Jährlich erleiden 12.000 Österreicher einen plötzlichen Kreislaufstillstand – nur sofortige Wiederbelebungsmaßnahmen können helfen. Diese müssen von medizinischen Laien übernommen werden, bis professionelle Helfer eintreffen. Um Hemmschwellen abzubauen und möglichst schnell reagieren zu können, sollte das Reanimieren immer wieder geübt werden. Am 22. September 2018 wird in Wels mit insgesamt 12.000 Teilnehmern im ganz großen Stil trainiert. Um auf die Aktion aufmerksam zu machen, gehen die Initiatoren der Aktion „Hand aufs Herz“ außergewöhnliche Wege.**

Mit einer Facebook-Challenge versucht man, das Bewusstsein der Bevölkerung für die Laienreanimation zu heben und zugleich Teilnehmer für den Weltrekordversuch zu gewinnen. Wie bereits bei anderen Facebook-Challenges – man erinnere sich an die Ice-Bucket-Challenge – werden Einzelpersonen oder Teams per Videobotschaft herausgefordert, eine Leistung für einen guten Zweck zu erbringen. Im Falle des Weltrekordversuchs hat jeder die Möglichkeit, sich selbst beim Üben von Herzdruckmassagen zu filmen, zu bestätigen, dass er am Weltrekordversuch im gleichzeitigen Reanimationstraining am 22. September in Wels teilnimmt, und einen weiteren Teilnehmer durch eine Nominierung herauszufordern. Die auf Facebook geposteten Videos sollen möglichst oft geteilt werden, um die Wichtigkeit der Botschaft zu verbreiten und weitere Teilnehmer für die Aktion zu gewinnen. Ob an einer richtigen Reanimationspuppe, an einem Stofftier oder einem Polster – das überlebenswichtige Drücken am Brustkorb kann in diesem Fall überall trainiert werden. Wichtig ist, dass nicht an Personen geübt wird! Nimmt der jeweils Nominierte die Herausforderung nicht an, muss er als Ersatz drei weitere Teilnehmer am Weltrekordversuch stellen.

## **Dreimal höhere Überlebensrate bei Soforthilfe durch Laien**

Warum die sofortige Hilfe durch Laien eine so große Rolle in der Reanimation spielt, zeigen folgende Zahlen: „Der plötzliche Herztod gilt in der westlichen Welt als dritthäufigste Todesursache. Statistisch erleidet jeder zehnte Mensch einen außerklinischen Herzstillstand“, erklärt Fritz Firlinger, Leitender Notarzt des OÖ Roten Kreuzes. „Von den 12.000 Österreichern, die im Laufe eines Jahres einen plötzlichen Herzstillstand erleiden, versterben etwa 10.000. Mehr als 1.000 davon könnten zusätzlich gerettet werden, wenn mehr Laien sofort nach dem Herzstillstand mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen würden.“ Der Rettungsdienst erreicht den Patienten im Durchschnitt nach frühestens acht bis elf Minuten. „Das Gehirn nimmt bereits nach drei bis fünf Minuten bleibenden Schaden“, streicht Firlinger die Wichtigkeit einer umgehenden Laienreanimation heraus. „In mehr als 60 Prozent wird ein Herzstillstand von Laien beobachtet. Wenn diese sofort mit der Herzdruckmassage beginnen, verdreifacht sich die Überlebensrate!“ Gernot Lettner, Schulungsbeauftragter für Reanimation am Klinikum Wels-Grieskirchen, erklärt, wie Zeugen im Ernstfall handeln sollen: „Wenn medizinische Laien erkennen, dass der Betroffene nicht reagiert und nicht normal atmet, sollen sie den Rettungsnotruf 144 wählen. Effiziente Hilfe leisten sie, wenn sie mit übereinandergelegten Handflächen abwechselnd dreißig Mal kräftigen Druck in der Mitte des Brustkorbes ausüben und – sofern möglich – zwei Beatmungen durchführen. Die Herzdruckmassage wird so lange durchgeführt, bis der Rettungsdienst eintrifft. Wichtig ist vor allem auch der möglichst rasche Einsatz eines Defibrillators, der heute in den meisten öffentlichen Gebäuden verfügbar ist.“

## **Übung baut Hemmschwellen im Ernstfall ab**

Den zentralen und nachhaltigen Schlüssel zur Erhöhung der Ersthelferrate sieht Firlinger im verpflichtenden Schulunterricht in Wiederbelebung. Aber auch für Erwachsene ist es wichtig, das Reanimieren zu üben. „Trainieren medizinische Laien die richtige Technik regelmäßig, bauen sie die Hemmschwelle ab, im Ernstfall einem Mitmenschen ohne zu zögern zu helfen“, sagt Notfallsanitäter und Reanimationstrainer Rainer Trawöger. „Die Erfolgsaussichten auf vollkommene Genesung hängen vom Herzrhythmus bei Auffinden des Patienten und vor allem von einer sofort gestarteten Reanimation ab – diese muss sofort von den anwesenden Personen, auch von medizinischen Laien, übernommen werden.“ Firlinger betont: „Es gibt keine falsche Erste Hilfe, außer jene, die unterlassen wird!“

### **Am Weltrekordversuch teilnehmen**

Um beim Weltrekordversuch am 22. September auf der Trabrennbahn am Welser Messegelände mit dabei zu sein, ist vorab eine Anmeldung auf [www.handaufsherz.co.at](http://www.handaufsherz.co.at) erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos und wird durch ein buntes Rahmenprogramm sowie eine Rekordparty samt Ö3-Disco belohnt. „Hand aufs Herz“ ist eine Gemeinschaftsaktion von Klinikum Wels-Grieskirchen, MISCH Consult, Roraco, Stadt Wels (Messe Wels), Verein PULS, Wels Marketing und Touristik GmbH und K24 Technik & Vertrieb GmbH.

### **So funktioniert die Facebook-Challenge:**

1. Machen Sie ein Video von sich selbst beim Üben von Herzdruckmassagen (z. B. an einer Reanimationspuppe, an einem Stofftier oder Polster etc.) und bestätigen Sie Ihre Teilnahme am Weltrekordversuch (anmelden nicht vergessen😊)!
2. Nominieren Sie weitere Teilnehmer mit dem Hinweis, wenn die Herausforderung nicht angenommen wird, drei weitere Teilnehmer zum Weltrekordversuch stellen zu müssen!
3. Posten Sie das Video auf Facebook mit dem Hashtag **#handaufshertz**

### **Weltrekordversuch im gleichzeitigen Reanimationstraining**

Wann: Samstag, 22. September 2018

Einlass ab 14:00 Uhr

Weltrekordversuch um 16:30 Uhr

Ö3-Disco ab 17:00 Uhr

Wo: Trabrennbahn, Messegelände Wels

Reanimationspuppen werden bei der Registrierung ausgegeben.

**Anmeldung erforderlich!**

**Infos unter [www.handaufsherz.co.at](http://www.handaufsherz.co.at)**

### **Bilder und Statements:**

**Bild, zB:** OA\_Dr\_\_Fritz\_Firlinger-OA\_Dr\_\_Fritz\_Firlinger\_c\_Barmherzige\_Brüder.jpg, © Barmherzige Brüder

**Bildtext:** Dr. Fritz Firlinger, Leitender Notarzt des OÖ Roten Kreuzes

### **Statements:**

*„Der plötzliche Herztod gilt in der westlichen Welt als dritthäufigste Todesursache. Statistisch erleidet jeder zehnte Mensch einen außerklinischen Herzstillstand.“*

*„Von den 12.000 Österreichern, die im Laufe eines Jahres einen plötzlichen Herzstillstand erleiden, versterben etwa 10.000. Mehr als 1.000 davon könnten zusätzlich gerettet werden, wenn mehr Laien sofort nach dem Herzstillstand mit Wiederbelebensmaßnahmen beginnen würden.“*

*„In mehr als 60 Prozent wird ein Herzstillstand von Laien beobachtet. Wenn diese sofort mit der Herzdruckmassage beginnen, verdreifacht sich die Überlebensrate!“*

*„Es gibt keine falsche Erste Hilfe, außer jene, die unterlassen wird!“*

**Bild:** Gernot Lettner c KWG.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** DGKP Gernot Lettner, Notfallsanitäter und Schulungsbeauftragter für Reanimation, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Wenn medizinische Laien erkennen, dass der Betroffene nicht reagiert und nicht normal atmet, sollen sie den Rettungsnotruf 144 wählen. Effiziente Hilfe leisten sie, wenn sie mit übereinandergelegten Handflächen dreißig Mal kräftigen Druck in der Mitte des Brustkorbes ausüben. Wer es sich zutraut, kann dann zwei Beatmungen durchführen. Wichtig ist vor allem auch der möglichst rasche Einsatz eines Defibrillators, der heute in den meisten öffentlichen Gebäuden verfügbar ist.“*

**Bild:** KWG\_Trawöger\_Rainer\_NEF\_GR.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** Rainer Trawöger, Notfallsanitäter und Reanimationstrainer, Notarztendienst Grieskirchen

**Statements:**

*„Trainieren medizinische Laien die richtige Technik regelmäßig, bauen sie die Hemmschwelle ab, im Ernstfall einem Mitmenschen ohne zu zögern zu helfen.“*

*„Die Erfolgsaussichten auf vollkommene Genesung hängen vom Herzrhythmus bei Auffinden des Patienten und vor allem von einer sofort gestarteten Reanimation ab – diese muss sofort von den anwesenden Personen, auch von medizinischen Laien, übernommen werden.“*

**Bild:** KWG\_FB-Challenge\_Screen\_01.jpg, © Markus Höllerl

**Bildtext:** Abseits jeden Hightechs braucht es vor allem zwei Hände, um ein Leben zu retten.

**Bilder zur Auswahl:** KWG\_FB-Challenge\_Screen\_02.jpg und KWG\_FB-Challenge\_Screen\_03.jpg, ©

Markus Höllerl

**Bildtext:** Im Auftaktvideo zur Facebook-Challenge des Weltrekordversuchs von „Hand aufs Herz“ spielt Sr. Romana die Hauptrolle – sie selbst hat als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin bereits zahlreiche Menschen reanimiert.

**Pressekontakt:**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, Klinikum Wels-Grieskirchen  
A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,  
Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772  
E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)