

Büro des Rektors
Auenbruggerplatz 2, A-8036 Graz

Victoria Zotter, MA BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

victoria.zotter@medunigraz.at
Tel +43 / 316 / 385-74065

Presseinformation
Zur sofortigen Veröffentlichung

Plötzlicher Herzstillstand: Geschichten von Überlebenden, die unter die Haut gehen
Grazer Stadtbibliotheken bieten Equipment für Wiederbelebungstraining an

Graz, am 15.10.2021: Der Tag der Wiederbelebung, international als *World Restart A Heart Day* bekannt, wird jährlich am 16. Oktober begangen. Rund um diesen Tag wird weltweit auf die Bedeutung und das Handeln bei einem plötzlichen Herzkreislaufstillstand aufmerksam gemacht. Gerade in Zeiten einer Pandemie scheint es umso wichtiger geworden zu sein, das Wissen und die Kompetenz, im Notfall selbst handeln zu können, zu stärken. Dabei wird jeder zehnte Mensch in Österreich im Verlauf seines Lebens einen unerwarteten Herzstillstand erleiden. Dass nur 10% dieses Ereignis überleben lässt sich positiv durch sofortige Wiederbelebungsmaßnahmen beeinflussen. So würden sich nach aktuellen Hochrechnungen österreichweit rund 1.000 weitere Leben retten lassen, wenn in den ersten Minuten nach dem Herzkreislaufstillstand mit den einfachen, aber lebensrettenden Maßnahmen begonnen wird.

Training: Wiederbelebungspuppen zum Ausleihen in Grazer Stadtbibliotheken

In bewährter Weise würden am 16. Oktober wieder zahlreiche Studierende der Med Uni Graz in Zusammenarbeit mit der Initiative „Drück Mich!“ Passant*innen diese lebensrettenden Maßnahmen mit niederschwelligem Zugang innerhalb weniger Minuten vermitteln. Auf diese Weise konnten in den Vorjahren in der Innenstadt mehr als 15.000 Grazer*innen pro Tag in der Wiederbelebung trainiert werden. Da diese Form des direkten Trainings derzeit COVID-19-begingt leider nicht möglich ist, möchte die Arbeitsgemeinschaft für Notfallmedizin AGN unter der fachlichen Leitung von Simon Orlob auf das Selbsttrainingsangebot hinweisen: „Seit dem Sommer letzten Jahres sind in allen Grazer Stadtbibliotheken Wiederbelebungspuppen mit Übungsanleitung verfügbar.“ Auf diese Weise können interessierte Personen selbstständig Wiederbelebung lernen oder diese Fertigkeit auch in ihren Familien und im engen sozialen Umfeld verbreiten. „Der plötzliche Herzstillstand passiert sehr häufig im Beisein von engen Angehörigen. Hier schnell mit den einfachen Wiederbelebungsmaßnahmen zu beginnen, kann entscheidend sein.“, sagt Gerhard Prause, langjährig erfahrener Notfallmediziner der Med Uni Graz.

Überlebende berichten: Warum Wiederbelebungstraining für uns alle relevant ist

Besonders eindrücklich hat dies der Fall eines Überlebenden gezeigt, der seine Geschichte offen erzählt: In einem Videointerview beschreibt der Familienvater aus der Weststeiermark seine Erfahrungen eines plötzlichen Herzstillstandes, den er unerwartet zuhause erlitt. Nach diesem Erlebnis ist für ihn klar: es kann jederzeit passieren und jeden*jede treffen!

Dank den unmittelbaren Wiederbelebensmaßnahmen seiner Familienangehörigen kann er heute seine Botschaft weitergeben und an die Bevölkerung appellieren: „Bitte nicht wegschauen, helft einfach“. (Das Video finden Sie unter <https://youtu.be/oFuNa29b-tk>)

Anlässlich des diesjährigen *World Restart A Heart Day* werden weltweit Geschichten von Überlebenden des plötzlichen Herztillstands gesammelt. Unter dem Hashtag *#CPRSavedMyLife* und *#WorldRestartAHeart* lassen sich diese Geschichten auf diversen Social Media Plattformen finden. Überlebende können ihre Geschichte auch selbst in ihrer Sprache mit den oben genannten Hashtags teilen.

Wenn es nun doch passiert: Was ist zu tun?

Ein Herzstillstand liegt vor, wenn eine Person nicht reagiert und keine normale Atmung hat. Feststellen kann man dies, indem man versucht, die Person durch Schütteln aufzuwecken und das Ohr über Mund und Nase der Person hält. Auf diese Weise kann man hören und fühlen, ob die Person atmet; zusätzlich kann man sehen, ob sich der Brustkorb mit der Atmung hebt und senkt.

Reagiert die Person nicht und hat keine normale Atmung, dann gilt es die folgenden Schritte durchzuführen:

- ▶ **RUFEN:** Rufen Sie den Notruf 144
- ▶ **DRÜCKEN:** Drücken Sie kräftig und schnell in die Mitte des Brustkorbs: etwa 100 mal pro Minute.
- ▶ **SCHOCKEN:** Falls ein Defibrillator vorhanden ist, schalten Sie diesen ein und befolgen Sie die Anweisungen.

Jeder*jede von uns kann einen großen Beitrag leisten, indem man die Fertigkeit Wiederbelebung in der eigenen Familie und im unmittelbaren sozialen Umfeld anspricht. Denn für den Fall der Fälle sollten wir alle gerüstet sein - die AGN, „Drück Mich!“ und die Med Uni Graz helfen dabei.

Weitere Informationen und Kontakt

Dr. Simon Orlob
Klinische Abteilung für Herz-, Thorax-, Gefäßchirurgische Anästhesiologie und Intensivmedizin
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 81117
simon.orlob@medunigraz.at