Besser vorbereitet im Notfall

18.04.2026 09:54 von Uwe Brauer

Herzsicher-Schulung der Tischtennisabteilung in der Hohenecker Grundschul-Sporthalle bringt die Teilnehmenden ins Schwitzen.



_ Effiziente und korrekte Herzdruckmassage ist essentiell. Alle nachfolgenden Maßnahmen bauen darauf auf.

Bei der Herzsicher-Schulung konnten unsere Abteilungsmitglieder wichtige Notfall-Kenntnisse vertiefen und neue dazulernen. Unter der Leitung von Hans-Ekkehard Kaiser ging es direkt in die Praxis: Atmung prüfen, Herzdruckmassage üben und den Umgang mit dem Defibrillator kennenlernen.

Schnell wurde klar: Eine effektive Herzdruckmassage ist körperlich anspruchsvoll – und im Ernstfall entscheidend für das Überleben. Aber Übung hilft und bereitet uns darauf vor, solche Herausforderungen zu bewältigen.

Ein großes Dankeschön an die Björn-Steiger-Stiftung und Hans-Ekkehard Kaiser für diese wertvolle und für Vereine **kostenlose Schulung**!

⇒ zu den Herzsicher Schulungen

Unsere Teilnehmenden sind jetzt noch besser auf den Ernstfall vorbereitet.


BJÖRN STEIGER STIFTUNG
Deutsche Herzstiftung
HERZSICHER.
GEMEINSAM LEBEN RETTEN.
1 PRÜFEN
• Sehen
• Hören
• Fühlen
Bewusstlosigkeit prüfen und Atemkontrolle
Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln? Atmet die Person normal? Sind Atembewegungen am Brustkorb erkennbar?
Achtung: Schnappatmung oder Röcheln ist keine normale Atmung.
2 RUFEN
112
Notruf absetzen
(wenn möglich durch eine zweite Person)
Stellen Sie Ihr Telefon auf „Lautsprecher", so können Sie Fragen beantworten und Anweisungen entgegennehmen. Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage!
3 DRÜCKEN
DRUCKPUNKT
Kontinuierliche Herzdruckmassage
In Brustbeinmitte 100- bis 120-mal pro Minute, etwa 5 bis 6 cm tief in Richtung Wirbelsäule drücken. Nach jedem Drücken vollständig entlasten, ohne den Kontakt zwischen Hand und Brustbein zu verlieren. Führen Sie die Herzdruckmassage bis zum Eintreffen der Rettungskräfte durch.
4 SCHOCKEN
AED
Mindestens 2 Helfer erforderlich!
Eine Person führt die Herzdruckmassage weiter durch, während die andere den AED (Automatisierter Externer Defibrillator) einschaltet und die Pads auf dem trockenen Oberkörper anbringt. Folgen Sie den Anweisungen des Sprachcomputers.
Zum Schulungsvideo.
WIEDERBELEBUNG.
PRÜFEN | RUFEN | DRÜCKEN | SCHOCKEN
HERZSICHER ist eine Initiative der Björn Steiger Stiftung in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung.
Björn Steiger Stiftung
T +49 7195 3055-0 · H www.steiger-stiftung.de
Spendenkonto:
IBAN DE51 6126 2345 0004 4440 00
BIC GENODES1BBF
Deutsche Herzstiftung e.V.
T +49 69 955128-0 · H www.herzstiftung.de
Spendenkonto:
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFF