



Dr. Martin Buchholz (re.)

„Ich kann Leben retten“

Herzretter-Initiative

Ein Grundschulkind kann Leben retten? Eine Schulung der Herzretter befähigt selbst Schulkinder, bei einem Herzkreislaufstillstand lebensrettend einzugreifen.

Es kann jedem passieren. In jedem Moment! Ein Herzinfarkt, ein plötzlicher Herzkreislaufstillstand ohne Vorwarnung. Bis in einer solchen Situation ein Rettungsteam eintrifft, vergehen in der Regel acht bis zwölf Minuten. Aber bereits nach drei Minuten ohne Sauerstoff nimmt das Gehirn Schaden. Deshalb kann sofortige Hilfe lebensrettend sein. Wie gut, wenn dann jemand in der Nähe ist, der von sich sagt: „Ich kann Leben retten.“ und sofort beHERZt mit der Herzdruckmassage beginnt.

Woher nimmt man in einem solchen Schockmoment die Sicherheit, das Richtige zu tun? Menschen zu befähigen, in einer Notsituation wie einem plötzlichen Herzstillstand einzugreifen, haben sich die Herzretter auf ihre lebensrettende Fahne geschrieben.

Im Jahr 2016 von dem Hamburger Arzt Dr. Martin Buchholz gegründet, haben die Herzretter inzwischen gut 80.000 Menschen zu potenziellen Lebensrettern ausgebildet.

„Ich kann Leben retten.“ Ein Satz, den man nicht oft von einem Kind oder Jugendlichen hört. Selbst Kindern im Grundschulalter trauen die Herzretter lebensrettende Fähigkeiten zu und haben bereits rund 2600 – kostenfreie – Trainings in Schulen und Vereinen durchgeführt. Die Finanzierung erfolgt über kostenpflichtige Trainings für Clubs, Unter-

nehmen, private Gruppen, sowie über Spenden. Erwachsene, Kinder und Jugendliche – für jeden ist das Erlernen einer Herzdruckmassage in einer maximal zweistündigen Schulung mehr als sinnvoll. Ein solch beHERZtes Eingreifen erfordert Mut und Wissen.

So wurden auch die Mitarbeiter im Hamburger Golf-Club Falkenstein im November 2023 durch ein HerzretterTraining qualifiziert und tragen seitdem den Pass des Lebensretters bei sich.

Der Golfclub möchte die Kooperation mit den Herzrettern intensivieren. In Zukunft ist die Integration von Herzretter-Trainings in das sommerlich stattfindende Golf-Ferienencamp angedacht. Auch für die Mitglieder wird es im April ein Herzretter Trainingsangebot geben.

Was wäre, wenn auf dem weitläufigen Platz plötzlich ein Herz versagt? Welch großes

Glück ist in diesem Moment eine Begleitung, die von sich sagt „Ich kann Leben retten“ und beHERZt und kompetent eingreift.

Wie sagt der Gründer Dr. Martin Buchholz so richtig: „In einer solchen Situation kann man nichts falsch machen. Das Verkehrteste ist, nichts zu tun.“ Und ganz nebenbei – wie sehr stärkt der Satz „Ich kann Leben retten“ ein Kind auf seinem Weg zum Erwachsenwerden.

Weitere Informationen unter <https://herzretter.de/>

Für alle Mitglieder:
Herzretter-Training
 am 12. April 2025,
 Dauer: max. 2 Stunden
 Kosten: 38,50 Euro
 Einladung folgt!