

Trau dich!

Herzretter e.V. hat gemeinsam mit dem Hamburger Sportbund drei Trainings verlost. Einer der Gewinner sind die Veolia Towers Hamburg.

Ende Januar. In einem Nebenraum der Inseipark Arena steht Julian Tejeda vor einer Gruppe von zehn Teilnehmenden. Julian ist Schauspieler und gibt Trainingskurse für den Herzretter e.V.. Bei dem Verein sind explizit speziell geschulte Schauspieler und Schauspielerinnen als Herzrettertrainer im Einsatz. Julian beweist, dass eine theaterpädagogische Ausbildung und Erfahrung zur Vermittlung nur von Vorteil ist. Die Teilnehmenden sind Menschen, die für die Profiabteilung der Towers und den Breitensportverein in ganz unterschiedlichen Funktionen tätig sind. Knapp zwei Stunden wird Julian der Gruppe die wesentlichen Elemente des Grundwissens zur Wiederbelebung nahebringen, ganz praktisch und mit großem Engagement. Dabei geht es besonders um die Überwindung eigener Ängste und Unsicherheiten. „Trau dich!“ ist das Motto des Nachmittags. Denn häufig geht es um wenige Momente, um Sekunden, damit Menschen, die ein akutes Herz-Kreislauf-

Versagen durchleiden, noch gerettet werden können. Im Durchschnitt braucht ein Notarzt oder eine Notärztin im besten Fall acht bis zehn Minuten, bis sie vor Ort sind. Nach nur drei Minuten ohne Atmung und Kreislauf können aber bereits irreparable Hirnschäden auftreten. Es gilt schnell zu handeln, schnell zu prüfen und Maßnahmen zu ergreifen. Bei aller Dramatik ist die gute Nachricht: Wir alle können es. Wenn wir denn einige Wissenslücken schließen und den Mut zur Hilfe aufbringen.

120 BEATS PRO MINUTE

Nachdem Julian deutlich gemacht hat, dass es hier heute keinen Erste-Hilfe-Kurs geben wird, sondern es ausschließlich um das Thema Herzversagen und Reanimation geht, kommen die ersten Fragen. Wie wird „geprüft“, wie die „Atmungs-Diagnose“ durchgeführt, wie reanimiert. Julian beschreibt alles im Detail, führt es vor und lässt die Teilnehmenden selbst aktiv werden. Die Atmosphäre ist ernst und doch



Julian wurde speziell geschult, um Menschen das Thema gut zu vermitteln

entspannt, die Teilnehmenden sind offen und wissbegierig. Einige berichten von eigenen Erfahrungen bzw. Erlebnissen. „Da ich selber vor einem halben Jahr unvermittelt bei einem Notfall handeln musste, weiß ich um die Wichtigkeit des Themas,“ berichtet „Kalle“ Pape. Und er ist nicht der Einzige, der ganz nah eine lebensbedrohliche Situation erlebt hat und handelte. Etwas fröhlicher wird es bei der physischen Reanimation. Es wird „Staying Alive“ gesummt, während mit beiden Händen eine kräftige Herzdruckmassage zu 120 Beats pro Minute durchgeführt wird. Last but not least: der Einsatz eines Defibrillators ist ebenfalls Teil des Programms. Immerhin befindet sich an vielen öffentlichen Orten ein solches Gerät, auch in der Inseipark Arena.

REANIMATIONSTRAINING

Bereits 2016 gründete der Arzt Dr. Martin Buchholz die gemeinnützige Initiative Herzretter, bestehend aus einem Verein und einer gGmbH, mit Sitz in Hamburg. Die Non-Profit-Organisation bietet Reanimationstrainings in Schulen, Sportvereinen und Unternehmen an. Die Trainings für Schülerinnen und Schüler im Raum Hamburg sind kostenfrei. Die Finanzierung erfolgt durch Spenden und Überschüsse aus den Erwachsenentrainings. Seit 2023 leitet die Initiative das Pilotprojekt HerzretterStadt Hamburg, das unter der Schirmherrschaft des Ersten Bürgermeisters der Freien und Hansestadt Hamburg, Dr. Peter Tschentscher, steht.

(gf)



Übung macht den Meister – das gilt auch für Marvin Willoughby



INFO

Alle Infos unter
herzretter.de

