

Dr. Martin Buchholz, Mediziner und Gründer

Für mehr Mut und Wissen in der Bevölkerung: Ende Juni wurde Dr. med. Martin Buchholz mit dem Zugabe-Preis 2025 der Körber-Stiftung ausgezeichnet.

Foto: Körber-Stiftung, Patrick Pollmeier



„Jeder sollte wissen, wie er bei einem Herzstillstand helfen kann. Und den Mut haben, beherzt zu handeln!“, ist Dr. Buchholz überzeugt. Er sieht es als gesellschaftliche Aufgabe, dass lebensrettende Maßnahmen zur Grundkompetenz jedes Menschen gehören.

Foto: Körber-Stiftung, Patrick Pollmeier



Seine eigenen Erfahrungen mit einem Herzinfarkt haben ihn sensibel für die Ängste und Unsicherheiten anderer gemacht: Dr. med. Martin Buchholz, gebürtiger Hamburger und aufgewachsen im Stadtteil Iserbrook, setzt sich seit bald zehn Jahren dafür ein, Leben zu retten – insbesondere durch die Förderung des Wissens zur Wiederbelebung durch Laien bei plötzlichem Herzversagen.

Der 2016 von ihm gegründete gemeinnützige Verein „Herzretter e. V.“ vermittelt dieses für das Leben

rettende Wissen an Menschen aller Altersgruppen – und beginnt schon bei Kindern im Vorschulalter.

Dafür sind die Trainings für Hamburger Schulen kostenfrei und werden überwiegend durch Spenden finanziert.

Herzretter-Trainings sind niedrigschwellig, praxisnah und werden von geschulten Schauspieler*innen angeleitet – das Ziel ist, Unsicherheit und Panik in Handlungssicherheit und Mut zu verwandeln. Schon Kinder im Umgang mit Notfällen zu schulen ist dem 76-Jährigen besonders wichtig, damit lebensrettende Sofortmaßnahmen zur Selbstverständlichkeit werden – ähnlich wie Schwimmen oder Radfahren.

Warum ist es für Sie eine gesellschaftliche Aufgabe, dass lebensrettende Maßnahmen zur Grundkompetenz jedes Menschen gehören?

Martin Buchholz: Ein akutes Herzversagen ist in den seltensten Fällen ein Grund für einen sofortigen Tod. Durch externe Hilfe oder zum Beispiel durch eine Herzdruckmassage kann man ein Leben retten. 70 Prozent der akuten Herzversagen passieren im privaten Umfeld, meistens in Gegenwart von Verwandten, Freund*innen oder Kolleg*innen. Und weil das ein Thema ist, das 120 000 Menschen jedes Jahr in Deutschland betrifft, und wir wissen, dass durch sofortige Hilfe 10 000 Menschenleben gerettet werden könnten, ist es aus meiner Sicht ganz wichtig, dass jede*r Einzelne diese ganz einfach zu erlernenden Maßnahmen kennt, sie immer wiederholt und im Notfall sofort reagiert.

Welches sind die häufigsten Reaktionen – zum Beispiel von Schüler*innen?

M. B.: Vorschul- und Grundschulkinder sind ganz besonders eifrig und begeistert bei der Sache. Gerade die Kinder, die noch zu jung sind, um die Herzdruckmassage zu erlernen, sind stolz, zu lernen, dass sie einen Unterschied machen und möglicherweise Leben retten können, indem sie zum Beispiel Hilfe holen. Aber auch Schüler*innen im Teenageralter machen erstaunlich aktiv und konzentriert mit. Wir stellen fest, dass die Teilnehmenden ausnahmslos mit einem gewachsenen Selbstbewusstsein aus den Herzretter-Trainings kommen, weil sie potenziell in der Lage sind, im Notfall zu handeln.

Corinna Chateaubourg

Anzeige

**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

- ✓ Einmalige Zahlung
- ✓ Gepflegte Ruhestätte
- ✓ Individueller Leistungsumfang
- ✓ Qualität vom Fachbetrieb
- ✓ Regelmäßige Prüfung

www.fgh-hh.de 040 50 42 95

Die Herzretter freuen sich über Unterstützung.
Info und Spendenkonto: www.herzretter.de