

## PRESSE-INFORMATION

# „LEBENSRETTET SEIN“ – Reanimationsschulungen für Fußballer (m/w/d)

Jederzeit und überall kann jemand einen plötzlichen Herzstillstand/Herz-Kreislauf-Stillstand erleiden. Dem dänischen Fußballspieler Christian Eriksen ist genau das 2021 mitten im EM-Spiel Finnland-Dänemark passiert. Glücklicherweise konnte er noch auf dem Rasen wiederbelebt werden, die Bilder gingen um die Welt. Der Fall Eriksen zeigt, wie wichtig richtiges und schnelles Handeln im Notfall ist. Für viele Menschen endet solch ein plötzlicher Herzstillstand tödlich.

„66.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich am plötzlichen Herztod. Auch deshalb, weil Laien als Ersthelfer vor Ort häufig nur unzureichend reanimieren oder aus Angst vor Fehlern lieber gar nichts machen“, berichtet der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Wir wollen deshalb Menschen dazu ermutigen, selbst zum Lebensretter zu werden. Mit unseren Reanimationsschulungen helfen wir ihnen dabei.“

### **Das Schlimmste ist, nichts zu tun**

Nur etwa 40% der Zeugen eines Herz-Kreislauf-Stillstandes führen eine Herzdruckmassage durch. Eine notwendige Sofortmaßnahme, denn jede Minute zählt! Je schneller mit der Wiederbelebung begonnen wird, umso größer die Überlebenschance. Pro Minute, in der nichts unternommen wird, sinkt die Überlebenschance um 10%.

Nichts zu tun ist keine Option. Um über Laien-Reanimation aufzuklären und die Wiederbelebung in der Bevölkerung bekannter zu machen und nachhaltig zu verankern, muss etwas getan werden! Deshalb hat die Deutsche Herzstiftung gemeinsam mit dem Deutschen Fußball-Bund (DFB) im Herbst 2015 das Gemeinschaftsprojekt „LEBENSRETTET SEIN“ gestartet: Ein Projekt, bei dem inzwischen aus neun teilnehmenden Landesverbänden der Amateure tausende Fußballer (m/w/d) in Wiederbelebung durch Laien-Reanimation geschult werden.

### **Warum eine Initiative zur Laienreanimation bei Fußballspielern?**

Plötzliche Todesfälle auf dem Sportplatz, besonders im Profisport, verfolgen die Medien mit besonderer Aufmerksamkeit. Besonders groß ist das Medieninteresse, wenn prominente junge Sportler betroffen sind. So wie 2016 der kamerunische Fußballspieler Patrick Ekeng oder 2012 der italienische Fußballprofi Piermario Morosini. Beide erlitten während eines Spiels einen plötzlichen Herzstillstand und verstarben noch auf dem Platz. Bei „gesunden“ und leistungsfähigen Sportlern ist der plötzliche Herzstillstand äußerst selten. Ab dem 35.-40. Lebensjahr, also in dem Alter, in dem auch das Risiko für die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit (KHK) steigt, nimmt dies zu (Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes, SCD-Register). „Selbstverständlich ist Fußballspielen in höherem Alter, im Ü-Fußball, gesundheitsförderlich“, betont Prof. Dr. med. Tim Meyer, Vorsitzender der Kommission Sportmedizin des DFB und von 2001 bis 2023 Mannschaftsarzt der Fußball-Nationalmannschaft, „jedoch empfehlen wir aktiven Ü-Fußballern regelmäßige ärztliche Tauglichkeitsuntersuchungen durchzuführen, um individuelle Gefährdungen früh zu erkennen und zu

minimieren“, so der Professor für Sport- und Präventivmedizin an der Universität des Saarlandes. „Darüber hinaus verfolgen wir gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung eine Initiative, die grundsätzlich die Bereitschaft zur Laien-Reanimation in dieser Zielgruppe fördern und den korrekten Umgang mit denkbaren tragischen Ereignissen eines Herz-Kreislauf-Stillstandes schulen soll“, so Meyer weiter

## **Verantwortungsbewusstsein bei den Spielern – jetzt auch für die Gesundheit**

Solch eine Schulung bringt weitere, positive Nebeneffekte in die Vereine und deren Mannschaften. Sie stärkt das Verantwortungsbewusstsein der Fußballer untereinander auf und neben dem Platz, fürs Spiel und für die Gesundheit.

Wer in Wiederbelebungsmaßnahmen ausgebildet ist, ist ein potenzieller Lebensretter und ein Wissensvermittler („Multiplikator“) für die Einweisung anderer Personen in die Wiederbelebung. Verantwortung für andere wird übernommen, was den Idealen eines Vereins entspricht.

## **In 90 Minuten zum Lebensretter werden**

„In Kurzschulungen werden Fußballer in die Lage versetzt, jederzeit bei Herz-Kreislauf-Stillständen im Bereich ihrer Sportstätten Wiederbelebungsmaßnahmen, einschließlich der Anwendung des Automatisierten Externen Defibrillators (AED), einzuleiten und diese bis zum Eintreffen des professionellen Rettungsdienstes fortzusetzen“, erläutert der Kardiologe und Intensivmediziner Voigtländer. In dem einmaligen Kurs erklären Herznotfall-Spezialisten der Deutschen Herzstiftung jeweils rund 20 Teilnehmern in 90 Minuten die Hintergründe des Herz-Kreislauf-Systems und leiten praktische Übungen an Puppen zur Wiederbelebung an. „Wir möchten den Leuten einfache Skills an die Hand geben, damit sie wissen, was im Notfall zu tun ist und helfen können“, sagt der Herzstiftungs-Vorsitzende Prof. Voigtländer. Die Initiatoren dieses Gemeinschaftsprojektes sind davon überzeugt, dass flächendeckend Reanimationsschulungen angeboten werden müssen. „Nur so kommen wir unserem Ziel näher, dass bis 2025 bei mindestens 80% aller Menschen, die einen beobachteten Herz-Kreislauf-Stillstand erleiden, eine qualitativ hochwertige Laien-Reanimation durchgeführt wird“, betont Herzspezialist Voigtländer. „Wir setzen auf die Eigenverantwortung der Spieler und bieten Hilfe zur Selbsthilfe, die ihnen nicht nur im Verein, sondern auch in der Familie oder am Arbeitsplatz zugutekommt.“ Anmeldung unter [www.herzstiftung.de/lebensrettersein](http://www.herzstiftung.de/lebensrettersein)

## **Info-Service zum Thema Wiederbelebung bei plötzlichem Herzstillstand**

**Herznotfall-Infopaket** der Deutschen Herzstiftung kostenfrei bestellen unter [herzstiftung.de/herznotfall-set](http://herzstiftung.de/herznotfall-set) oder Deutsche Herzstiftung, Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt, Tel. 069 955128400.

**Herzstiftungs-App** unter [herzstiftung.de/app](http://herzstiftung.de/app) kostenlos auf dem Smartphone einrichten und im Notfall der Anleitung zur Laien-Reanimation folgen.

**Experten-Beitrag** „Herzdruckmassage rettet Leben“ unter [herzstiftung.de/wiederbelebung](http://herzstiftung.de/wiederbelebung), [herzstiftung.de/herzinfarkt-erste-hilfe](http://herzstiftung.de/herzinfarkt-erste-hilfe)

**Fußballer lernen Wiederbelebung** Artikel über eine Schulung „Lebensretter sein“, Zeitschrift HERZ heute 04/20 der Deutschen Herzstiftung. Kostenfrei bestellen unter Tel. 069 955128400 und unter [herzstiftung.de](http://herzstiftung.de)



## Zwei Vorlagen für Ihre Social Media – Aktivitäten.

[Hier herunterladen](#)



### **Lebensretter sein**

Wir sind für den Notfall vorbereitet!  
Bist Du es auch?



### **Lebensretter sein**

Fußballer lernen Wiederbelebung  
Wir sind dabei!



### **Weitere Informationen:**

Deutsche Herzstiftung e.V.

Tel. 069 955128-154

Fax 069 955128-345

Mail [lebensretter@herzstiftung.de](mailto:lebensretter@herzstiftung.de), [herzstiftung.de](http://herzstiftung.de)

### **Kontakt**

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

PRESSEMITTEILUNG – 27.01.2023

## Daten & Fakten zum Projekt „Lebensretter sein – Fußballer lernen Wiederbelebung“

Gemeinsames Projekt der Deutschen Herzstiftung und des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) steigert bundesweit Aufmerksamkeit für Wiederbelebung durch Laien

Eine Mannschaft, ein Team. Nicht nur beim Flanken aufeinander achten. Auch sonst schauen, dass es allen auf dem Platz gut geht. Verantwortung übernehmen. Fürs Spiel und für die Gesundheit. Es kann jederzeit passieren, dass jemand auf dem Rasen, im Zuschauerbereich oder anderswo auf dem Vereinsgelände einen plötzlichen Herzstillstand/Herz-Kreislauf-Stillstand erleidet. 2021 trifft es bei der EM den Dänen Christian Eriksen.

Damit auch Sie in Ihrem Verein für den Notfall gewappnet sind, hat die Deutsche Herzstiftung in Kooperation mit dem Deutschen Fußball-Bund (DFB) das Projekt „Lebensretter sein – Fußballer lernen Wiederbelebung“ initiiert. Werden Sie zum Lebensretter! Nehmen Sie teil an einer Wiederbelebungsschulung in Ihrem Verein. Buchstäblich mit dem Herz in der Hand und natürlich der Leidenschaft im Bein.

### **Jede Minute zählt!**

Erleidet jemand einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand sinkt pro Minute, in der nichts unternommen wird, die Überlebenschance um 10 %. Je schneller mit der Wiederbelebung begonnen wird, umso größer die Überlebenschance der Patienten.

### **Pro Jahr 10.000 Menschenleben mehr retten!**

Dazu müssen mehr Menschen sofort handeln und helfen, wenn sie Zeuge eines Herz-Kreislauf-Stillstands werden.

### **2015 Start des Projekts „Lebensretter sein – Fußballer lernen Wiederbelebung“.**

Mit dem Start des Kooperationsprojekts lernen in den Fußball-Landesverbänden Schleswig-Holstein und Mittelrhein die ersten Teilnehmer in den Fußballclubs, wie sie als Ersthelfer im Falle eines Herz-Kreislauf-Stillstands direkt vor Ort reanimieren müssen.

## **2015 bis heute: Tausende Amateurfußballer wurden bereits geschult**

Bundesweite Ausweitung des Projekts der Wiederbelebung in Amateurvereinen auf 8 teilnehmende Landesverbände bei jährlich mehr als 50 Schulungen, Tendenz steigend. Teilnehmende Verbände Stand November 2022:

Fußball-Verband Mittelrhein e.V., Schleswig-Holsteinischer Fußballverband e.V.,  
Thüringer Fußball-Verband e.V., Badischer Fußballverband e.V., Saarländischer Fußballverband e.V.,  
Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V., Fußballverband Sachsen-Anhalt e.V.,  
Fußballverband Rheinland e.V., Sächsischer Fußball-Verband e.V.

## **Das Schlimmste ist, nichts zu tun!**

In den Schulungen zur Wiederbelebung durch Laien werden Berührungsängste und Handlungsbarrieren abgebaut. „Es gibt kein Richtig oder Falsch bei der Herzdruckmassage, Hauptsache man macht etwas“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

## **In 90 Minuten zum Lebensretter werden**

Die medizinisch kundigen Schulungsleiter erklären die Hintergründe des Herz-Kreislauf-Systems und leiten während der Schulung praktische Übungen an Puppen zur Wiederbelebung an. „Wir möchten den Leuten einfache Fähigkeiten an die Hand geben, damit sie wissen, was im Notfall zu tun ist“, sagt Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

## **Das sagen Teilnehmer eines Wiederbelebungskurses des Fußballvereines SV Union Michelbach**

Sybille Seus, spielte lange im Sturm: „Sehr aufschlussreich. Vor dem Kurs hätte ich mich nicht getraut, ich hatte Respekt, jetzt traue ich es mir zu, zu helfen“.

Thomas Wellenreuther, Vereinsvorsitzender, 30 Jahre lang Abwehrspieler: „Die Leute müssen auf solche Situationen vorbereitet werden. Das war gut, dass ich den Umgang mit dem Defibrillator aufgefrischt habe“.

Innenverteidiger Sandro Seus: „Wenn einer Hilfe braucht, bin ich voll da und weiß jetzt genau, was ich machen muss“.

## **Prominente Unterstützung**

Profifußballer und Profifußballerinnen machen sich für die Aufklärungskampagne zur Wiederbelebung durch Laien stark. DFB-Abwehrspielerin Kathy Hendrich ebenso wie die ehemalige DFB-Stürmerin Turid Knaak und DFB-Torwart Bernd Leno unterstützen das Projekt.



## Herznotfall – Was ist das? Wie helfen? Was tun?

*Heute. Hier. Jetzt. Es kann jeden jederzeit und überall treffen. Man bricht plötzlich aufgrund eines Herzstillstands zusammen. Herznotfall. Grund und Auslöser für den abrupten Herzstillstand sind vielschichtig. Fakt ist, er geschieht fast immer unerwartet, meist ohne Vorwarnung. Nur sofortige Hilfe kann Leben retten. Sonst besteht Lebensgefahr durch plötzlichen Herztod. Unbehandelt führt das Herz-Kreislauf-Versagen innerhalb von 10 Minuten zum Tod.*

### Wer ist betroffen?

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko eines Herz-Kreislauf-Stillstands als Komplikation einer bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankung. Aber auch junge, sportliche und aktive Menschen können infolge eines plötzlichen Herzstillstands zusammenbrechen. Bei ihnen liegt meist eine unerkannte, meist angeborene Herzkrankheit vor. Sport oder starke körperliche Belastung können dann der Auslöser (nicht die Ursache!) für einen solchen Herznotfall sein.

### Risikofaktoren

Gefährlich sind Risikokrankheiten wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) oder Bluthochdruck. Sie können insbesondere zu Verengungen der Herzkranzgefäße als Folge der Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), der sogenannten Koronaren Herzkrankheit (KHK), führen. Die KHK ist die Grunderkrankung des Herzinfarkts und liegt oft dem plötzlichen Herztod zugrunde. Auch erworbene Kardiomyopathien, beispielsweise die Herzmuskelentzündung (Myokarditis), verursacht durch Viren, Bakterien, Pilze oder Giftstoffe (Drogen), erhöhen das Risiko eines plötzlichen Herztods.

### Ursachen

Hauptursache für den plötzlichen Herztod ist in etwa 80% der Fälle eine KHK. Dabei sind die Herzkranzgefäße, die das Herz mit Blut versorgen, verengt. Ursache hierfür sind Ablagerungen (Verkalkungen). Auch andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Herzrhythmusstörungen auslösen, angeborene Herzfehler oder Herzschwäche, erkannt oder unerkannt, können Ursache für einen Herz-Kreislauf-Stillstand sein. Weitere seltenere Ursachen für den plötzlichen Herztod sind Herzklappenerkrankungen und ein hoher Blutdruck.

### Symptome

Folgende Beschwerden treten entweder schon länger vorher oder direkt kurz vor dem Herz-Kreislauf-Stillstand auf: Engegefühl oder Schmerzen in der Brust und/oder Luftnot, Schwächegefühl, Herzrasen, man fühlt sich nicht mehr belastbar, Schwindelanfälle, drohende oder kurze Bewusstlosigkeit, hartnäckiges Herztolpern.

## **Etwa 66.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland am plötzlichen Herztod**

Das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Nach 3-5 Minuten sterben Zellen im Gehirn ab, irreparable Schäden entstehen. Ohne Herzdruckmassage steigt das Sterberisiko.

### **Was beim plötzlichen Herzstillstand passiert**

Das Herz hört auf zu schlagen oder „zuckt“ nur noch, das sogenannte Herzkammerflimmern (über 350 Herzschläge pro Minute). Der Kreislauf bricht in Sekundenschnelle zusammen. Der Blutdruck sinkt komplett ab „auf null“. Herzmuskel, Gehirn und andere Organe werden nicht mehr versorgt, geschädigt und innerhalb weniger Minuten zunehmend zerstört.

### **Jede Minute zählt!**

Pro Minute, in der nichts unternommen wird, sinkt die Überlebenschance um 10%. Je schneller mit der Wiederbelebung begonnen wird, umso größer die Überlebenschance der Patienten.

### **Pro Jahr 10.000 Menschenleben mehr retten!**

Dazu müssen mehr Menschen sofort handeln und helfen, wenn sie Zeuge eines Herz-Kreislauf-Stillstands werden.

### **Laien-Reanimationsquote in Deutschland nimmt zu, ist aber noch stark steigerungsfähig.**

Bundesweit: 2011: 18%, 2020: 40%, 2025: 65%?

In Schweden und den Niederlanden werden schon jetzt Quoten bis zu 80% erreicht.

### **Leitformel für die Reanimation durch Laien beim plötzlichen Herzstillstand**

Prüfen, Rufen, Drücken, Schocken – unbedingt in dieser Reihenfolge.

Das ist die überlebensentscheidende Basis einer erfolgreichen Laien-Reanimation

#### **Prüfen**

Durch Hören, Sehen oder Fühlen checken, ob der auf dem Boden liegende Betroffene noch atmet. 10 Sekunden lang. Ist ein Lufthauch aus dem Mund zu fühlen oder senkt und hebt sich dessen Brustkorb?

## Rufen

112 ist überall in Europa ohne Vorwahl die medizinische Notfallnummer. Name, genaue Adresse und Beschwerden nennen. Sind zwei Ersthelfer vor Ort, ruft der an, der gerade nicht damit beschäftigt ist, Bewusstsein und Atmung zu prüfen.

## Drücken

Für die kontinuierliche Herzdruckmassage Handballen auf die Mitte des Brustkorbs legen, beide Hände aufeinander. Dabei 100-120mal/Minute mit gestreckten Armen und dem gesamten Körpergewicht das Brustbein etwa 5-6 Zentimeter tief in Richtung Wirbelsäule herunterdrücken. Um im Takt zu bleiben, hilft es, den Song „Stayin' alive“ zu summen. Der Bee Gees-Hit aus dem Travolta-Film „Saturday Night Fever“ gibt den passenden Rhythmus vor. „Es gibt kein Richtig oder Falsch bei der Herzdruckmassage, Hauptsache man macht was“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

## Schocken

Sind zwei Helfer vor Ort, setzt einer die Herzdruckmassage ohne Unterbrechung fort, während der andere einen Automatischen Externen Defibrillator (AED) holt, sofern er weiß, wo sich einer in der Nähe befindet. Das Gerät ist selbsterklärend und leitet Retter mit einem integrierten Sprachmodul exakt an. Per AED kann das Herz im Idealfall wieder in seinen natürlichen Rhythmus gebracht werden und die Pumpfunktion wieder eigenständig übernehmen.

## Professionelle Hilfe

Unbedingt so lange drücken und - sofern erforderlich - schocken (AED), bis der Rettungsdienst die weitere notfallmedizinische Versorgung des Patienten übernimmt. Das dauert in Deutschland, je nach Bundesland, in der Regel zwischen 8-10 Minuten. Der Rettungsdienst leitet weitere Maßnahmen ein, die Klinik führt die Versorgung nach Einlieferung fort.

## Wissen kompakt Service-Seiten der Deutschen Herzstiftung

Die Deutsche Herzstiftung hilft Ihnen, sich schnell und umfassend über das Thema Herznotfall zu informieren. Jeder von uns kann Menschenleben retten, wenn er weiß, was im Notfall zu tun ist. Wichtig ist, diese Kenntnisse immer mal wieder aufzufrischen, denn Hand aufs Herz, wirklich oft braucht man sein Wissen zur Lebensrettung glücklicherweise nicht. Im Notfall muss man es aber sofort abrufen können und beherzt eingreifen. Denn das Schlimmste in einer solchen Situation wäre, Angst zu haben und nichts zu tun.

### Herzstiftungs-App

Unter [herzstiftung.de/app](https://herzstiftung.de/app) kostenlos auf dem Smartphone einrichten und im Notfall der Anleitung zur Laien-Reanimation folgen.

### Herznotfall-Set

Handy-Akku leer, trotzdem wissen, was im Notfall zu tun ist. Anleitung im Herznotfall-Set für unterwegs bestellen. Passt in jede Tasche, jeden Fahrradkorb und jedes Handschuhfach.  
[herzstiftung.de/herznotfall-set](https://herzstiftung.de/herznotfall-set)

HerzFit-App mit Herzinfarkt-Risikorechner und Herzalter-Bestimmung

Apple Store: <https://apps.apple.com/app/id1618789597>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=app.herzfit>

### Videos

#### Wiederbelebung: So geht's!

<https://www.youtube.com/watch?v=DbUq4ocxH5s>

#### Gefahr durch plötzlichen Herztod: Was tun bei Herzstillstand?

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_7GfTjAbyHE&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=_7GfTjAbyHE&t=2s)

#### Wiederbelebung: Unsere DFB-Frauen zeigen, wie es geht!

<https://www.youtube.com/watch?v=cYY8RJazLks>

#### Wiederbelebung mit DFB-Torwart Bernd Leno

<https://www.youtube.com/watch?v=KtzwD47fg0U>

#### Erste Hilfe bei Herzstillstand – Trau dich, hilf wiederzubeleben

<https://www.youtube.com/watch?v=GnpKP2pciXk&t=14s>

### **Mut zur Wiederbelebung – Wie Fußballer ihren Mitspieler gerettet haben**

<https://www.youtube.com/watch?v=DmdaLu6E0qE>

### **Wiederbelebung rettet Leben!**

<https://www.youtube.com/watch?v=k-SUthM0b4o>

## **Websites der Deutschen Herzstiftung**

Informationen rund um Ursachen, Vorsorge, Diagnose, Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhalten Sie unter [herzstiftung.de](http://herzstiftung.de)

### **Plötzlicher Herztod**

<https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/koronare-herzkrankheit/ploetzlicher-herztod/fakten-ploetzlicher-herztod>

### **Herzprobleme – Anzeichen erkennen**

<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/anzeichen-fuer-herzprobleme-erkennen>

### **Richtiges Verhalten bei Herzinfarkt und Herzstillstand**

<https://www.herzstiftung.de/herzinfarkt-erste-hilfe>

### **Brustschmerzen – bei Herzinfarkt die richtige Klinik finden**

<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/anzeichen-fuer-herzprobleme-erkennen/herznotfallambulanz-suche>

### **Nie zögern, immer handeln! Bei Verdacht auf Herzinfarkt sofort den Notarzt rufen**

<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/corona-weihnachten-notruf>

### **Herzinfarkt-Risikotest**

<https://www.herzstiftung.de/risiko>

## **Weitere Infos:**

### **Pressemitteilung zur Gefahr der Gefäßverengung und zum plötzlichen Herztod**

<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/herzbericht-herztod-herzschwaechte>

### **Presse-Info zur Aufklärungskampagne Lebensretter sein!**

<https://www.herzstiftung.de/system/files/2020-11/HH0420-Projekt-DFB-Lebensretter.pdf>

### **Artikel Lebensretter sein – Fußballer lernen Wiederbelebung**

Zeitschrift „HERZ heute“ 04/20 der Deutschen Herzstiftung. Kostenfrei bestellen unter Tel. 069 955128400 und unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

### **Ratgeber bestellen**

Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor plötzlichem Herztod“, kostenfrei unter Tel. 069 955128400 und unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

### **Europäischer Tag des Notrufs**

Am 11. Februar (11.2.) ist der europäische Tag des Notrufs. Der jährliche Aktionstag soll die Notrufnummer 112 europaweit in der Bevölkerung bekannter machen.

<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/herzinfarkt-verdacht-notruf-112>

### **Woche der Wiederbelebung**

Jedes Jahr im September liegt bundesweit (Schirmherrschaft Bundesgesundheitsministerium) eine Woche lang der Fokus auf der Aufklärung über die Laien-Reanimation.

### **Weltherztag**

Jedes Jahr am 29. September sollen weltweit Menschen dafür sensibilisiert werden, dass Herzinfarkt und Schlaganfall die häufigsten Todesursachen sind. Rund 17 Millionen Menschen auf der ganzen Welt sterben jährlich daran.

<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/weltherztag>

### **World Restart a Heart Day**

Am 16. Oktober findet jährlich der internationale Tag des „Neustarts des Herzens“ in mehr als 20 europäischen Ländern statt. Unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministerium soll so die Bekanntheit der Laien-Reanimation gesteigert werden.

### **Herzwochen**

Jedes Jahr im gesamten Monat November informiert die Deutsche Herzstiftung über Themen rund um die Herzgesundheit. Bundesweit gibt es viele Veranstaltungen und Aktionen. Schwerpunktthema 2022 war das Vorhofflimmern, 2023 werden es der Plötzliche Herztod und seine Ursachen

[herzstiftung.de/herzwochen](http://herzstiftung.de/herzwochen)

### **Kontakt**

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)