

## 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.

# 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



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



Kontinuierliche Herzdruckmassage  
In Brustbeinmitte 100- bis 120-mal pro Minute,  
etwa 5 bis 6 cm tief in Richtung Wirbelsäule  
drücken. Nach jedem Drücken vollständig ent-  
lasten, ohne den Kontakt zwischen Hand und  
Brustbein zu verlieren. Führen Sie die Herzdruck-  
massage bis zum Eintreffen der Rettungskräfte  
durch.

## 4 SCHOCKEN



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](http://www.steiger-stiftung.de)  
Spendenkonto:  
IBAN: DES1 6126 2345 0004 4440 00  
BIC: GCKNDE33BBF

Deutsche Herzstiftung e.V.  
T +49 69 955128-0 | H [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)  
Spendenkonto:  
IBAN: DE97 5019 0000 0000 1010 10  
BIC: FFYBDE33