



## Interview mit Dr. Martin Buchholz

*Der gebürtige Hamburger Dr. Martin Buchholz (76) absolvierte nach dem Abitur ein Studium der Medizin in Kiel und Hamburg. Als Facharzt für Chirurgie und Orthopädie war er in unterschiedlichen Kliniken und als niedergelassener Arzt tätig. Nach einem Herzinfarkt 2015 gründete er die Herzretter mit dem Ziel das lebensrettende Wissen zur Wiederbelebung bei Jung und Alt zu verbreiten.*

### „Wiederbelebungs-Trainings gehören in die Unterrichtspläne von Schulkindern“

**Herr Dr. Buchholz, Sie sind Gründer von Herzretter e.V. – einer Bewegung, um Leben zu retten. Wie entstand diese Idee?**

Mein eigener Herzinfarkt 2015 hat mir schmerzlich klar gemacht, dass nur wenige Menschen in einer solch dramatischen Situation gewusst hätten, was zu tun ist. Zur Führerscheinprüfung haben die meisten Menschen einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, die Maßnahmen der Wiederbelebung bis auf einige Schlagworte aber völlig vergessen. Ein akutes Herzversagen hätte trotz der anwesenden Menschen wahrscheinlich meinen Tod oder dramatische Einschränkungen für mein weiteres Leben bedeutet.

**Können Sie uns von den ersten Schritten berichten – wie lief die Umsetzung der Idee in die Praxis ab, und welche Herausforderungen mussten Sie dabei meistern?**

Ich habe über meine damalige Praxis einen Dozenten im Rettungswesen kennengelernt, der Trainings zur Wiederbelebung für meine Mitarbeitenden durchgeführt und auch für Kinder angeboten hat. Das habe ich aufgegriffen und so haben bereits 2016 die ersten HerzretterTrainings mit von mir medizinisch speziell ausgebildeten Schauspielern an einer Stadtteilschule im Hamburger Süden stattgefunden. Die Begeisterung war groß und es sprach sich schnell herum, da die Lehrkräfte das Potenzial dieser Trainings sehr schnell erkannt haben. Die wesentliche Herausforderung ist seitdem, eine Finanzierung über Spenden und Fördergelder für die kostenfreien HerzretterTrainings zu finden und auch nachhaltig für die Zukunft zu sichern.

**Warum sind HerzretterTrainings aus Ihrer Sicht so wichtig – gerade auch für Laien und Nicht-Mediziner?**

Im Jahr 2024 erlitten in Deutschland rund 136.000 Menschen außerhalb eines Krankenhauses einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand. Das waren durchschnittlich 370 Menschen pro Tag. Eine wirklich erschreckende Zahl, die wenige kennen. Nach einem akuten Herz-Kreislaufversagen kann das Gehirn nur drei Minuten ohne Sauerstoff überleben. Danach entsteht ein irreparabler Schaden und schon nach zehn Minuten bestehen nur noch geringe Überlebenschancen. Bis professionelle Rettungsteams eintreffen, vergehen jedoch meist acht bis zwölf Minuten. Diese Zeit muss daher zwingend von Anwesenden durch eine Herzdruckmassage und – falls verfügbar – den Einsatz eines Defibrillators überbrückt werden. Allerdings traut sich aktuell nur etwa die Hälfte der Deutschen zu, mit einer Wiederbelebung zu beginnen.

**Sie bieten bereits Herzretter-Kurse an Grundschulen an. Was war der Anlass, so früh mit der Ausbildung anzusetzen, und wie reagieren Kinder und Lehrkräfte darauf?**

Reale Fälle haben gezeigt, dass auch schon Kinder im Grundschulalter in einer lebensbedrohlichen Situation helfen können und es sehr wichtig ist, den Kindern den dafür erforderlichen Mut und natürlich auch das Wissen zu vermitteln. Das tun wir erfolgreich mit unseren HerzretterTrainings. Die Kinder arbeiten bei diesen Trainings prächtig mit und sind stolz, am Ende ein Herzretter zu sein. Wir erfahren große Unterstützung von den Lehrkräften, die uns berichten, wie nachhaltig die Trainings sind. Es ist toll zu sehen, dass Kinder, die bereits ein HerzretterTraining gemacht haben, einen großen Teil der Inhalte erinnern und auch später noch umsetzen können.

**Wie läuft ein typisches Training an einer Grundschule ab, und welche Inhalte werden den Kindern vermittelt?**

Unsere Trainings sind inhaltlich und didaktisch an das jeweilige Alter der Kinder angepasst. Das heißt, im Vorschul- und Grundschulalter liegt der Fokus auf der Vermittlung der Selbstwirksamkeit sowie dem Erkennen eines Notfalles, mutigem Handeln und der raschen Anforderung von Hilfe. Die Kinder werden auch mit einem Defibrillator vertraut gemacht. In allen Altersgruppen wird großer Wert auf die spielerische Komponente des Lernens und das angstfreie, mutige Handeln in einem solch außergewöhnlichen Notfall gelegt.

**Wie wird das Thema Wiederbelebungstraining für Kinder in anderen Ländern gehandhabt? Gibt es internationale Vorbilder für Ihr Konzept?**

Vorreiter auch im Thema der Wiederbelebung ist beispielsweise Skandinavien. So ist in Dänemark der Wiederbelebungsunterricht für Schulkinder seit 2005 sogar gesetzlich festgeschrieben. Seitdem hat sich die Wiederbelebungsrates nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand verdreifacht und liegt bei etwa 80 Prozent, also deutlich höher als hierzulande.

**Kritiker äußern manchmal Bedenken bezüglich möglicher Risiken beim Wiederbelebungstraining für Kinder. Wie gehen Sie mit diesen Sorgen um?**

Unsere eigenen Erfahrungen zeigen, dass Kinder sehr positiv auf die Bewältigung von Notfallsituationen reagieren und stolz und mutig sind, nach ihren Möglichkeiten helfen zu können. Insofern ist der spielerische Ansatz der HerzretterTrainings gerade in dieser Altersgruppe besonders wichtig. Auch vorbelastete Kinder reagieren nach sensibler Abfrage der erlebten Situation sehr erleichtert nach den Trainings und äußern das Gefühl, froh zu sein, jetzt wirklich helfen zu können.

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Herzretter e.V. und die Verbreitung von Wiederbelebungstrainings in Deutschland?**

Ich wünsche mir, dass die Politik auf die Wichtigkeit des Themas insgesamt reagiert und bundesweit Trainings zur Wiederbelebung fest in die Unterrichtspläne integriert werden. In einigen Bundesländern ist dies glücklicherweise schon der Fall. Eine gesetzliche Regelung und die daraus resultierende gesicherte Finanzierung der Trainings würde dem Herzretter e.V. ebenfalls den Fortbestand garantieren. Insgesamt wäre es ein großartiger Fortschritt in der Bekämpfung des plötzlichen Herztodes und vergleichbar mit der Einführung des Sicherheitsgurtes und der Helmpflicht im Straßenverkehr.

- buchholz\_NR\_header.jpg: Michaela Kuhn / HanseMerkur