

Plötzlicher Herzstillstand

Nach 20–30 Sekunden:
Bewusstlosigkeit tritt ein.

Genauso lange dauert es sich gründlich die Hände zu waschen.

Nach 3–5 Minuten:
Erste Hirnschäden entstehen.

Genauso lange dauert es ca. Wasser zum Kochen zu bringen.

Nach ca. 9 Minuten:
Das Gehirn ist vollständig abgestorben.

Genauso lange dauert im Durchschnitt ca. unsere tägliche Dusche (in Deutschland).

Nach 30–60 Sekunden:
Die Atmung setzt aus.

Genauso lange dauert es 15 x ein- und auszuatmen.

Ab der 5. Minute:
Irreparable Hirnschäden entstehen, Folgen: z.B. Wachkoma.

Genauso lange dauert der Song „The Final Countdown“ von der Band Europe.

TIMELINE ODER DEADLINE?

Plötzlicher Herzstillstand

Das Herz-Kreislauf-System stoppt. Blut kann nicht mehr zu den Organen fließen und hört auf sie mit Sauerstoff zu versorgen.



- 34 % der Betroffenen sind unter 65 Jahre alt.
- 80 % der Fälle geschehen ohne vorherige Anzeichen einer Herzerkrankung.
- Der Rettungsdienst benötigt ca. 8–17 Minuten bis er vor Ort ist².
- 4 von 5 Herznotfällen ereignen sich außerhalb der Klinik.

Nach 3–5 Minuten

Nervenzellen beginnen im Gehirn abzusterben. Besonders betroffen sind Regionen die für folgende Funktionen verantwortlich sind:



- Bewegungsabläufe wie z.B. eine Tasse zu halten, Mimik und Gestik
- Unsere Sinne (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen)
- Neue Erinnerungen/Lernprozesse (Kurzzeitgedächtnis)
- Verbindung zwischen Gehirn und Körper (Rückenmark)

Nach 20–30 Sekunden

Das Gehirn stellt seine Tätigkeit ein. Der Mensch wird bewusstlos.



Andere Körperteile überleben deutlich länger ohne Sauerstoff: Das Herz ca. 20–30 Minuten, die Nieren ca. 2 Stunden und die Beine bis zu 6 Stunden.

Ab der 5. Minute

Es kann zu irreparablen Schäden im Gehirn kommen. Folge ist u.a. das Wachkoma.



Mit jeder weiteren Minute nimmt die Überlebenschance um 7–10 % ab!

Nach 30–60 Sekunden

Die Atmung setzt aus bzw. die Schnappatmung setzt ein. Schnappatmung ist kein Anzeichen dafür, dass die Person atmet. Nervenzellen senden hier lediglich falsche Befehle aus.



Nach ca. 9 Minuten

Das Gehirn, das zentral Körper und Geist des Menschen steuert, ist tot. Mit dem Gehirn stirbt der fühlende, denkende, selbst atmende Mensch.



Quellen:

Quarks, *Das passiert, wenn wir keine Erste Hilfe leisten*, www.quarks.de/gesundheit/medizin/das-passiert-wenn-wir-keine-erste-hilfe-leisten/ (Stand: 28. Februar 2022)

Wikipedia, *Hilfsfrist*, www.wikipedia.org/wiki/Hilfsfrist (Stand: 8. November 2021)

Kollmann-Fakler, V. (2011). *Prognosekriterien und Outcome der hypoxischen Hirnschädigung nach Herz-Kreislauf-Stillstand*. Dissertation zum Erwerb des Doktorgrades der Medizin an der Medizinischen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität zu München