

## **PRESSEMITTEILUNG**

Nürnberg, 18. September 2023

### 100 BPM: Zur Woche der Wiederbelebung veröffentlichen DGAI und BDA eine Playlist mit Songs für die Herzdruckmassage

Nürnberg. 100 Beats per minute – 100 Schläge pro Minute. So ist der Rhythmus, den man bei einer Herzdruckmassage anwenden sollte. Doch wie genau findet man den richtigen Takt, wenn es um Leben und Tod geht und man keine Zeit zum Zählen hat? Ganz leicht: mit der Hilfe von Songs, die genau den richtigen Rhythmus haben.

Zur Woche der Wiederbelebung, die vom 18. bis zum 24. September stattfindet, haben die Deutsche Gesellschaft für Anästhesiologie e.V. (DGAI) und der Berufsverband der Anästhesistinnen und Anästhesisten e.V. (BDA) deshalb eine Playlist erstellt, die eine Auswahl bekannter Songs enthält – und die passende Frequenz für die optimale Herzdruckmassage mitliefert.

In der Playlist enthalten ist natürlich „Staying Alive“ von den Bee Gees - der Klassiker für die Herzdruckmassage, den viele bereits kennen. Aber auch der Takt des berühmten Abba-Songs „Dancing Queen“ liefert genau die richtige Anzahl an Beats pro Minute. Genauso wie der Ohrwurm „I will survive“ von Gloria Gaynor. Interessanter Nebeneffekt: „Staying Alive“ oder „I will survive“ liefern nicht nur den richtigen Rhythmus, sondern auch noch den passenden Text – und bleiben damit im Gedächtnis. Genauso übrigens wie der Song „Stay“ von Rihanna oder „Wake me up“ von Avicii.

Auf der Playlist, die insgesamt 86 Songs umfasst, sind bekannte Lieder zahlreicher Stilrichtungen enthalten, so dass sich jeder einen Song ganz nach dem eigenen Geschmack merken kann und ihn im Ernstfall als Ohrwurm parat hat. Darunter beispielsweise „Yellow Submarine“ von den Beatles, „Could you be loved“ von Bob Marley, „Livin‘ on a prayer“ von Bon Jovi und „Rock your body“ von Justin Timberlake.

#### Überlebenschance sinkt binnen weniger Minuten

Mit der Playlist, die auf der Plattform Spotify veröffentlicht wurde, wollen DGAI und BDA für die überlebenswichtige Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillständen werben – und einmal mehr darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, dass man im Ernstfall weiß, was zu tun ist. Über die Initiative „Ein Leben retten“ und die jährliche „Woche der Wiederbelebung“ rücken DGAI und BDA das Thema immer wieder in den Mittelpunkt.

Die Bedeutung dessen zeigt sich allein an der Statistik: jedes Jahr erleiden rund 50.000 Menschen in Deutschland einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Ihre Überlebenschance hängt dann von wenigen Minuten ab: Das Gehirn beginnt bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand bereits nach nur drei bis fünf Minuten ohne Blutfluss,

unwiederbringlich zu sterben. Das ist ein wichtiges Zeitfenster, in dem man mit einer sofortigen Herzdruckmassage Leben retten kann.

Und so geht's:

- Der Patient oder die Patientin sollte auf dem Rücken auf einer harten Unterlage liegen.
- Handballen der einen Hand auf dem Brustbein des Patienten in der Mitte des Brustkorbes platzieren. Die andere Hand über die erste Hand legen.
- Den Brustkorb fünf bis sechs Zentimeter nach unten drücken. Die Frequenz sollte dabei bei 100 bis 120 mal Drücken pro Minute liegen (hier hilft die Songauswahl auf der Playlist).
- Wer in Mund-zu-Mund-Beatmung ausgebildet ist, wendet dieses Verfahren zusätzlich zur Herzdruckmassage im Verhältnis 30 Herzdruckmassagen zu zwei Beatmungen an. Wenn nicht: Konzentration auf die Herzdruckmassage.
- Nicht aufhören, bis der Rettungsdienst kommt und übernehmen kann.

Die Playlist „[100BPM – der Rhythmus der Herzdruckmassage](#)“ ist auf Spotify zu finden.

Weitere Informationen und Material zur Initiative „Ein Leben retten“: [www.einlebenretten.de](http://www.einlebenretten.de)

Pressemitteilung zur Woche der Wiederbelebung:

<https://www.dgai.de/aktuelles/pressemitteilungen/1206-jeder-kann-zum-lebensretter-werden-woche-der-wiederbelebung-rueckt-lebenswichtige-hilfe-bei-herz-kreislauf-stillstand-in-den-fokus.html>

*Foto: Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand gibt es nur ein kurzes Zeitfenster, um das Leben des Menschen zu retten. Wer weiß, was er zu tun hat, wird sich im Ernstfall leichter tun. Mit der Playlist wollen DGAI und BDA für die überlebenswichtige Hilfe werben. (Fotocredit: DGAI e.V.)*

Kontaktdaten:

Deutsche Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V. (DGAI) /

Berufsverband Deutscher Anästhesistinnen und Anästhesisten e.V. (BDA)

Neuwieder Str. 9, 90411 Nürnberg

✉ [presse@dgai-ev.de](mailto:presse@dgai-ev.de) / [presse@bda-ev.de](mailto:presse@bda-ev.de)

☎ 0911 93378-33

🌐 [www.dgai.de](http://www.dgai.de) / [www.bda.de](http://www.bda.de)