

Meine Hände können Leben retten. Deine auch!

ADAC Stiftung gemeinsam mit Dr. Eckart von Hirschhausen
für mehr Mut zur Reanimation.

Reanimation kann jede und jeden treffen.

Oft passiert ein Herz-Kreislauf-Stillstand zu Hause – und die ersten fünf Minuten entscheiden.
Jede Hand zählt: Prüfen, 112 rufen, drücken.

WARUM EINE KAMPAGNE

Jährlich erleiden rund 130.000 Menschen außerhalb einer Klinik einen Herz-Kreislauf-Stillstand, viele Fälle passieren zu Hause. Laut „Monitor Reanimation“ fühlen sich Menschen oft unsicher, obwohl sie helfen wollen. Das wollen wir ändern und machen Mut zu mehr Reanimation in Deutschland!

- ✓ Es kann jeden treffen. Jede 15. Person ohne medizinischen Hintergrund war schon an einer Reanimation beteiligt.
- ✓ Die ersten fünf Minuten sind entscheidend, die Hilfe unserer Nächsten zählt im Notfall!
- ✓ 63 % trauen sich, zu helfen; weitere 20 % mit Anleitung.

SO LÄUFT DIE KAMPAGNE

Die Kampagne baut Hemmungen ab, emotionalisiert und vermittelt die wichtigsten Schritte für den Notfall. Ausspielung ist über Social Media, ADAC-Kanäle, Radio, öffentliche Anlässe und Partner geplant.

SENSIBILISIEREN

09–11/2026:

Reanimationssituationen
sichtbar machen und Angst
vor Fehlern abbauen.

EMOTIONALISIEREN

12/2026–02/2027:

Persönliche Geschichten
stärken Hilfsbereitschaft
und Verantwortung.

KONKRETISIEREN

03–12/2027:

„Prüfen – Rufen – Drücken“
vermitteln und Ersthelfer-
Netzwerke einbinden.

SO KÖNNEN SIE DIE KAMPAGNE UNTERSTÜTZEN

Informiert bleiben

Folgen Sie der ADAC Stiftung auf LinkedIn
und Instagram – so verpassen Sie keine
neuen Inhalte und Aktionen.

Inhalte teilen

Teilen Sie unsere Beiträge in Ihren
Netzwerken und machen Sie Familie,
sowie Kolleginnen und Freunde auf die
Kampagne aufmerksam.

Materialien: stiftung.adac.de/meine-haende

