

“Meine Hände können Leben retten - Deine auch!” Eckart von Hirschhausen und ADAC Stiftung starten Reanimationskampagne

25.9.2026 - | ADAC e.V.

Eckart von Hirschhausen ist das Gesicht der von der ADAC Stiftung initialisierten Reanimationskampagne, die mit der diesjährigen Woche der Wiederbelebung startet. Unter dem Slogan „Meine Hände können Leben retten - Deine auch!“ wirbt der promovierte Arzt und TV-Moderator dafür, dass sich mehr Menschen trauen, bei Herz-Kreislauf-Stillständen Erste Hilfe zu leisten.

Mit der Kampagne will die ADAC Stiftung ermutigen, im Notfall schnell und ohne zu zögern mit Reanimationsmaßnahmen zu beginnen. Regelmäßige Erste-Hilfe-Auffrischungen sind wichtig, um Wiederbelebung zu üben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. „Du brauchst keine Angst haben, du kannst nichts falsch machen. Fang einfach an, 100 mal in der Minute zu drücken. Jede Sekunde zählt.“, sagt Eckart von Hirschhausen.

Einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand erleiden in Deutschland jährlich etwa 130.000 Menschen außerhalb einer Klinik. Hirschhausen appelliert in der Kampagne an Hilfsbereitschaft und Verantwortungsgefühl der Menschen: „Niemand kann sich selbst reanimieren. Wir sind auf die schnelle Hilfe unserer Nächsten angewiesen.“ Viele Reanimationen finden im häuslichen Umfeld statt. Weil die ersten fünf Minuten – oftmals vor Eintreffen des professionellen Rettungsdienstes – entscheidend sind für die Überlebens- und Genesungschancen, ist schnelles Handeln von Angehörigen, Freundinnen und Nachbarn gefragt. In Deutschland war fast jede fünfzehnte Person ohne medizinische Ausbildung schon einmal an einer Reanimation beteiligt.

Christina Tillmann, Vorständin der ADAC Stiftung: „Jede und jeder von uns kann in die Situation kommen, reanimieren zu müssen. Die Menschen, deren Leben dann in unseren Händen liegt, sind meist Nachbarn, die eigene Familie, Kolleginnen und Kollegen. Wir wollen mit dieser Kampagne Mut machen und zeigen, wie einfach und wirksam Reanimation ist.“

Die Bevölkerungsbefragung „Monitor Reanimation“ der ADAC Stiftung hatte kürzlich gezeigt, dass die Hilfsbereitschaft in Deutschland zwar ausgeprägt ist, es vielen jedoch an Handlungssicherheit fehlt. 63 Prozent gaben in der Umfrage an, sie würden im Notfall reanimieren. Weitere 20 Prozent wären nach eigenen Angaben nur dazu bereit, wenn die Rettungsleitstelle sie telefonisch anleitet.

Die Reanimationskampagne der ADAC Stiftung läuft bis Dezember 2027 und knüpft an die bisherigen Aktivitäten an. Gesicht der Kampagne ist Dr. Eckart von Hirschhausen. Ziel ist es, Menschen in Deutschland Mut zu geben, im entscheidenden Moment zu helfen, Hemmungen abzubauen und konkretes Handlungswissen zu vermitteln. Die Kampagne verläuft in drei Phasen: Sie sensibilisiert zunächst für die Reanimationssituation und baut Hemmungen ab, emotionalisiert anschließend über persönliche Geschichten und macht schließlich die Handlungsschritte im Notfall greifbar, bis hin zur Anbindung an Ersthelfer-Netzwerke. Ausgespielt wird sie über soziale Medien, ADAC Kanäle, Radio, Kino, öffentliche Anlässe und Kooperationspartner.

Kostenfreie Informationen und Materialien unter <https://stiftung.adac.de/meine-haende>

Über die ADAC Stiftung:

Die ADAC Stiftung konzentriert sich in ihrer Arbeit auf zwei Themen: Mobilität und Lebensrettung.

Sie setzt sich dafür ein, dass alle Menschen in Deutschland ihrem Bedürfnis nach Mobilität sicher und nachhaltig nachkommen können. Und dass Menschen mit akuten Verletzungen oder in lebensbedrohlichen Situationen im ganzen Land schnelle und wirksame Hilfe erhalten. Die Stiftung ist 2016 gegründet worden. Seit Anfang 2017 ist sie alleinige Gesellschafterin der gemeinnützigen ADAC Luftrettung und fördert interdisziplinäre Projekte im Rettungswesen.

<https://presse.adac.de/meldungen/adac-stiftung/adac-stiftung/meine-haende-koennen-leben-retten-deine-auch-eckart-von-hirschhausen-und-adac-stiftung-starten-reanimationskampagne.html>