

Leben retten?

Das kann jeder!

MACHT MUT

Die Notärztin Dr. Carola Holzner klärt auch im Internet über Erste Hilfe auf



BUCHTIPP

Dr. med.
Carola Holzner
Eine für alle
Fischer
272 S., 16 €

A

cht Minuten braucht Notärztin Dr. Carola Holzner im Schnitt, bis sie mit dem Rettungswagen am Einsatzort eintrifft. Diese acht Minuten können lang sein.

Zu lang. Bei einem Kreislaufstillstand zum Beispiel – die Akutmaßnahmen sind immer ein Wettlauf gegen die Zeit.

„Mit jeder Minute ohne Wiederbelebungsmaßnahmen sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent“, sagt Dr. Holzner. „Mit jeder verlorenen Minute sinkt zusätzlich das sogenannte Outcome, also dass der Mensch wieder so wird wie vorher.“ Die Oberärztin am Helios Klinikum Duisburg ist durch ihren Videoblog auch als „Doc Caro“ bekannt. Über YouTube und Social-Media-Kanäle möchte sie Laien komplexe Medizinthemen verständlich machen. Besonders das Thema Erste Hilfe liegt ihr am Herzen.

Herzdruckmassage bei Bewusstlosigkeit

Einer Umfrage des ADAC zufolge liegt der Erste-Hilfe-Kurs bei jedem zweiten Befragten hierzulande zehn Jahre oder länger zurück. „Die Leute haben Angst, etwas falsch zu machen“, sagt Dr. Holzner. „Man muss ihnen vermitteln, dass sie nichts falsch machen können.“ Laut dem Deutschen Reanimationsregister wurde 2020 in 40 Prozent aller Herzstillstände eine Reanimation durch einen Laien begonnen. „Doc Caros“ persönliche Erfahrungen sind jedoch ganz andere: „Ich bin froh, wenn zwei von zehn etwas machen.“

In Deutschland ist man verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten – sofern es zumutbar ist. Das heißt: Sofern man sich als Ersthelfer nicht selbst in Gefahr bringt. Wer wegschaut, macht sich strafbar. Und keine Sorge: Passiert ein Fehler, droht keine Strafe. Ganz im Gegenteil – man kann nichts falsch machen. Ist eine Person bewusstlos, gilt die Regel „Prüfen, rufen, drücken“. Erst

Im Notfall **Erste Hilfe** zu leisten ist Pflicht. Aber viele trauen sich nicht. Dabei ist es einfacher als gedacht. Kleine Auffrischung von Notärztin Dr. Carola Holzner

prüft man, ob derjenige atmet. Das herauszufinden ist nicht ganz einfach (siehe Seite 18). „Sobald man sich unsicher ist, gilt: Er atmet nicht“, sagt die Notärztin. Währenddessen ruft bestenfalls jemand anderes bereits die 112, und dann beginnt man mit der Herzdruckmassage. Dabei kräftig auf den Brustkorb zwischen den Brustwarzen drücken, fünf bis sechs Zentimeter tief. Dabei keine Scheu haben! Dr. Holzner: „Wenn eine Rippe bricht, dann hat man’s gut gemacht. Wir müssen mit unseren Händen das Herz ersetzen und lebenswichtigen Sauerstoff zum Gehirn pumpen.“ Eine zusätzliche Atemspende (siehe Seite 18) ist perfekt, aber lange nicht so wichtig wie die Herzdruckmassage, auf die Ersthelfer sich konzentrieren sollten. Im Gegensatz zu früher wird auch die Pulskontrolle nicht mehr empfohlen.

In anderen Ländern ist die Berührungsanxiety im Notfall meist nicht so groß wie in Deutschland, weiß die Notärztin. Warum? Ein Grund dafür: Das Wissen über



GEZIELT ANSPRECHEN
Bestimmte Anzeichen können darauf hindeuten, dass der Patient etwa einen Schlaganfall hat

Schlaganfall rasch erkennen

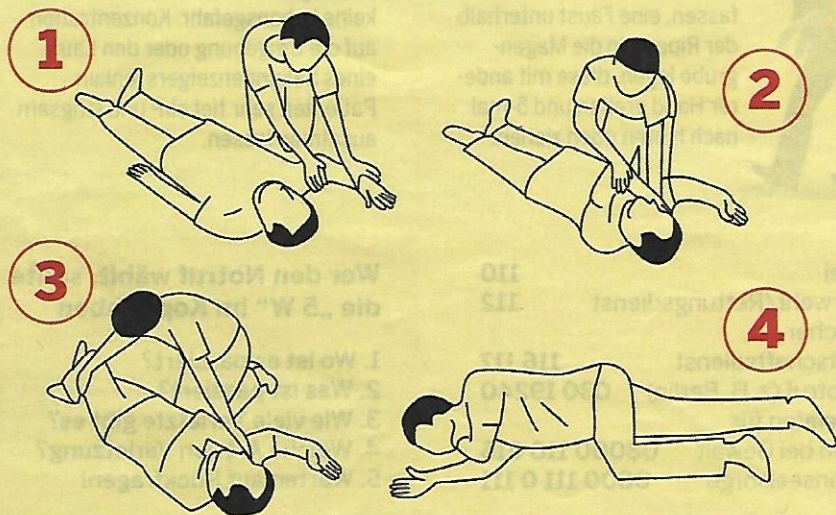
Symptome, auf die man sofort reagieren sollte

Erleidet jemand einen Schlaganfall, sollte man sofort handeln. Mithilfe des sogenannten FAST-Tests kann man den Notfall erkennen. Der „BE FAST“-Test (englisch für „Sei schnell“) offenbart ihn auch, wenn die anderen Symptome weniger deutlich sind. Die Ursache, eine Durchblutungsstörung im Gehirn, muss so schnell wie möglich behandelt werden, sonst kann es zu bleibenden Lähmungen, Sprachstörungen oder sogar zum Tod kommen. Optimalerweise werden Betroffene in eine sogenannte Stroke Unit gebracht, eine auf Schlaganfall spezialisierte Abteilung in Kliniken. Laut der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gibt es davon aktuell 339 in Deutschland, in relativer Nähe von 90 Prozent aller Bürger.

- B** **BALANCE** Verliert der Betroffene plötzlich das Gleichgewicht oder hat Gangstörungen?
- E** **EYES** Hat die Person Probleme mit den Augen? Dazu zählen Sehverlust, Unschärfe, Doppelbilder.
- F** **FACE** Der Betroffene soll bitte einmal lächeln – ist sein Gesicht einseitig gelähmt?
- A** **ARMS** Kann er beide Arme zeitgleich anheben, die Handflächen nach oben drehen?
- S** **SPEECH** Kann die Person einen Satz nachsagen? Oder klingt die Sprache verwaschen?
- T** **TIME** Bemerken Sie eine oder mehrere Schwierigkeiten? Keine Zeit verlieren: 112 wählen.

So bringen Sie Verletzte in die stabile Seitenlage

Erste Hilfe in vier Schritten: Das müssen Helfer bei der Positionierung beachten



Keine Reaktion, aber Atmung vorhanden? Die stabile Seitenlage verhindert, dass die Zunge in die Luftröhre rutscht oder Erbrochenes eingeatmet wird.

- **1** Neben Betroffenen knien. Seine Beine strecken. Nahen Arm angewinkelt nach oben legen.
- **2** Fernen Arm am Handgelenk greifen, über die Brust ziehen, Handoberfläche an die Wange legen. Hand nicht loslassen.
- **3** Fernen Oberschenkel greifen, Betroffenen zu sich ziehen. Das oben liegende Bein bildet einen rechten Winkel.
- **4** Kopf nach hinten neigen, Mund öffnen. Der Kopf ruht so auf der an der Wange liegenden Hand, dass die Atemwege frei bleiben. 112 rufen!



ATMUNG ÜBERPRÜFEN

Um zu erkennen, ob der Verletzte Luft bekommt, sollte man dessen Kopf leicht überstrecken

Erste Hilfe ist viel präsenter, weil es regelmäßiger, zum Beispiel schon in der Schule, gelehrt wird. Mit der Kampagne „#ichrette deinleben“ möchte auch Dr. Carola Holzner gemeinsam mit Hilfsorganisationen und medizinischen Fachgesellschaften bundesweit verpflichtend die Einführung von Unterricht in Wiederbelebung an deutschen Schulen erreichen. Darüber hinaus empfehlen Experten, die eigenen Kenntnisse alle zwei Jahre aufzufrischen. Egal ob über einen Kurs, eine App – oder eben über Onlinevideos. Auch die Anleitungen rechts geben einen Überblick.

Unfallgefahr im Haushalt kennen

Nicht nur beim Herzstillstand, auch beim Infarkt, Schlaganfall und bei drohender Erstickung muss es schnell gehen. Bei Verbrennungen und anderen Unfällen muss man ebenfalls rasch und richtig reagieren können. Oder besser noch: Sie vermeiden! „Das fängt schon damit an, dass Leute ihren Bürostuhl auf den Tisch stellen, um eine Glühbirne reinzudrehen. Oder den Herd an den Strom anschließen, ohne die Sicherung rauszudrehen“, berichtet Notärztin Dr. Carola Holzner aus ihren Erfahrungen. „Bitte nicht!“

FRANZISKA WIEGARD

Rettungsmaßnahmen

Ersthelfer können – bis der Notarzt eintrifft – für Menschen in bedrohlicher Situation viel tun



Atmung überprüfen

› **Bewusstlos?** Den Kopf der/des Betroffenen leicht überstrecken. Schauen, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Ohr über Mund und Nase legen und prüfen, ob ein Luftstrom hör- oder fühlbar ist. Aber: Höchstens 10 Sekunden auf den Check der Atmung verwenden.



Kreislauf stabilisieren

› **Ohnmächtig?** Betroffene(n) ansprechen, sanft rütteln. Reagiert er oder sie darauf, Beine hochlagern. Dadurch kann das Blut leichter zum Herzen fließen. Aber: Wurde zuvor über Herzschmerzen geklagt, den Oberkörper hochlagern!



Mund-zu-Mund-Beatmung

› **Keine Atmung, keine Reaktion?** 30-mal Herzdruckmassage, 2-mal Beatmung im Wechsel – bis der Rettungsdienst da ist oder der Patient wieder atmet. Kopf dabei leicht überstrecken. Mit Daumen und Zeigefinger einer Hand Nase verschließen. Einatmen, Lippen dicht um den geöffneten Mund des Patienten legen, ausatmen.



Herzdruckmassage

› **Keine Atmung, keine Reaktion?** Den Ballen einer Hand auf der Mitte des Brustkorbs platzieren. Ballen der anderen Hand auf die erste Hand setzen. Arme sind durchgestreckt. Jetzt 30-mal kräftig drücken, etwa 5 Zentimeter tief.

Heimlich-Griff

› **Verschluckt?** Droht Erstickung, 5-mal mit flacher Hand zwischen die Schulterblätter schlagen. Löst sich der Fremdkörper nicht, Person von hinten umfassen, eine Faust unterhalb der Rippen in die Magengrube legen, diese mit anderer Hand greifen und 5-mal nach hinten oben ziehen.



Angst nehmen und beruhigen

› **Panikattacke?** Den oder die Betroffene(n) ansprechen und beruhigen – es besteht keine Lebensgefahr. Konzentration auf die Umgebung oder den Lauf eines Sekundenzeigers lenken. Patienten sehr tief ein- und langsam ausatmen lassen.



Wichtige Rufnummern

Hier erhalten Sie Akuthilfe. Plus: fünf entscheidende Punkte für den Anrufer (ganz rechts)

Polizei	110
Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftnotruf (z. B. Berlin)	030 19240
Hilfetelefon für Frauen bei Gewalt	08000 116 016
Telefonseelsorge	0800 111 0 111

Wer den Notruf wählt, sollte die „5 W“ im Kopf haben

1. Wo ist es passiert?
2. Was ist passiert?
3. Wie viele Verletzte gibt es?
4. Welche Art von Verletzung?
5. Warten auf Rückfragen!