

Erste Hilfe

Eine Ahnung haben von Erster Hilfe, genügt nicht: Nur wer bei Unfällen und Notfällen schnell und gezielt zu handeln versteht, kann Leben retten. Wer denkt, einmal erworbenes Nothelferwissen genügt, irrt: Nicht nur kann im Verlauf der Jahre vieles vergessen gehen, sondern Wichtiges schon längst überholt sein. Zeit für einen Refresher-Kurs.

Jürg Lendenmann

«Hilfe! Ich bekomme keine Luft mehr. Mein Herz ...» Wir stürzen in den Raum, aus dem der verzweifelte Ruf dringt. Ein Manager sitzt vornübergefallen am Bürotisch. Wir eilen zu ihm hin, öffnen Krawatte und Hemd. Doch der Mann wird bald bewusstlos. Was tun? «Beatmen», ruft der eine, «Thoraxkompression», ein anderer.

«Zum Glück», denke ich, «nehme ich nur an einem Refresher-Kurs teil», und ich erinnere mich wieder an die Worte des Übungsleiter zu Beginn des Parcours: «Nur eine Ahnung von Erster Hilfe haben, genügt nicht!»

Wer bietet Kurse in Nothilfe und Erster Hilfe an?

Schweizerischer Samariterbund SSB

Tel. 062 286 02 00,
office@samariter.ch, www.samariter.ch

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

Tel. 041 939 21 21,
info@slrg.ch, www.slrg.ch

Schweizerische Militär-Sanitäts-Verband SMSV

Tel. 062 724 01 45,
zentralp@smsv.ch, www.smsv.ch

SanArena Rettungsschule

Tel. 044 461 61 61,
info@sanarena.ch, www.sanarena.ch

Schweizerisches Sanitätskorps (SSK)

Tel. 062 298 10 00,
office@ssk.ch, www.ssk.ch

Help-Samariterjugend

(www.help-samariterjugend.ch),
die Jugendorganisation SMSV
(www.jo-smsv.ch, www.aula-jugendlager.ch) und die **SLRG** bietet entsprechende Kurse für Jugendliche ab ca. 11 Jahren an. Weitere Anbieter v. a. für Nothilfe-/Nothelferkurse finden sich im Telefonbuch.

Nothilfewissen veraltet

Damit im Notfall automatisch und richtig reagiert werden kann, müssen die rettenden Handgriffe eingeübt werden, denn nur rasches, gezieltes Handeln kann Leben retten. «Beim Herznotfall spielt der Faktor Zeit eine entscheidende Rolle. Bis alarmiert worden ist und der Rettungsdienst eintrifft, dauert es im Durchschnitt rund 15 Minuten», sagt Hans Koller, Geschäftsführer der SanArena Rettungsschule. «Das menschliche Hirn kann ohne Sauerstoff nur drei bis fünf Minuten überleben. Wenn der Laienhelfer in dieser Zeit nicht richtig handelt, kann es auch der Profi nicht mehr richten.»

Wo immer auch man sich das Rüstzeug für Erste Hilfe holt: Es kann schnell veralten. Die für die Schweiz verbindlichen Richtlinien des Schweizer Rates für Wiederbelebung werden alle fünf Jahre den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. «Die letzte Änderung war sehr einschneidend», erklärt SanArena-Ausbildungsleiterin Verena Peterhans. «Während Jahren

wurde gelehrt, bei Leuten, die nicht mehr atmen, den Puls zu fühlen. Vor fünf Jahren hiess es dann: Mit der Reanimation muss bei Atemstillstand sofort begonnen werden!»

Lebensrettendes ABCD-Schema

Ist die verunfallte Person ansprechbar – reagiert sie auf meine Fragen oder einen Schmerzreiz? Wenn nicht, ist sie bewusstlos. Dann heisst es, sofort nach dem Notruf-Meldeschema zu alarmieren – 1. Wer telefoniert? Rückrufnummer angeben. 2. Was ist passiert? 3. Wann ist der Notfall eingetreten? 4. Wo befindet sich die Unfallstelle? 5. Wie viele Personen sind verletzt oder erkrankt? 6. Weiteres: Gefahren und wichtige Informationen. 7. Rückmeldung: Verunfallte und andere Helfer vom Notruf unterrichten – und Nothilfe nach dem ABCD-Schema zu leisten:

A = Atemwege (Airway): Atemwege freimachen, Kinn nach oben drücken, Kopf leicht nach hinten strecken. Ist eine normale Eigen-



«Hilfe! Ich bekomme keine Luft mehr. Mein Herz ...!» Zwei Nothelfer springen zum Betroffenen, öffnen Krawatte und Hemd. Sie wissen: Beim Herznotfall spielt die Zeit eine entscheidende Rolle.

atmung vorhanden, den Verunfallten in Seitenlage (Bewusstlosenlagerung) bringen. Fehlt eine normale Atmung:

B = Beatmung (Breathing): Zwei Mal beatmen, eine Sekunde pro Atemstoss. Beobachten, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Fehlen spontane Lebenszeichen:

C = Circulation (Kreislauf): 30 Thoraxkompressionen im Rhythmus 100 Mal/Minute – den Brustkorb (Thorax) des Verunfallten mit gestreckten Händen und übereinandergelegten Händen in der Mitte des Brustbeins 4 bis 5 cm tief nach unten drücken. Bei dieser cardio-pulmonalen Wiederbelebung (CPR) erzeugt die Kompression des Brustkorbs einen Blutfluss, der das Hirn mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Bei Kindern unter acht Jahren wird nur mit einer Hand komprimiert, bei Säuglingen mit Mittel- und Ringfinger; die Luftmenge muss entsprechend angepasst werden.

Dann wird wieder zwei Mal beatmet. Und so weiter im Verhältnis 30:2 – so lange wie möglich oder bis ein Arzt den Abbruch erlaubt.

D = Defibrillation: Bei Herz-Kreislauf-Stillständen analysieren automatische externe Defibrillatoren (AEDs) den Herzrhythmus und senden über Elektroden einen Stromstoss, um das Herz wieder zum normalen Schlagen anzuregen. AEDs gehören nicht nur zur Ausrüstung von Rettungsfahrzeugen, Feuerwehr, Polizei usw., sondern sind vermehrt auch an Orten stationiert, wo sich grosse Menschenmengen aufhalten (Flughäfen, Kasinos, Stadien).

Auch die Seele braucht Erste Hilfe

Nach dem Alarmieren der Rettungskräfte müssen Betroffene nicht nur vor Wärmeverlust/Unterkühlung geschützt, laufend überwacht und allenfalls Erste-Hilfe-Massnahmen angepasst werden, die Betroffenen brauchen auch adäquate psychologische Betreuung. «Jedes Opfer eines Notfalls ist psychisch verletzt», schreiben die Professoren Frank Lasogga und Bernd Gasch in ihrem Buch «Notfallpsychologie» und geben vier einfache Regeln für Laienhelfer im Umgang mit Notfallopfern:

1. Sage, dass du da bist und dass etwas geschieht!
2. Schirme das Notfallopfer vor Zuschauern ab!
3. Suche vorsichtigen Körperkontakt (Hände, Arme, Schultern)!
4. Sprich und höre zu!

Laienhelfer sollen so lange bei einem Betroffenen bleiben, bis professionelle Hilfe eintrifft.

Atemnot, Schock, Blutungen Herzinfarkt, Hirnschlag, Ertrinken, Vergiftungen, Verbrennungen, Hitzschlag, Elektrounfall, Knochenbrüche, Wunden ...: Die Liste von Notsituationen, die ein beherztes und geschultes Eingreifen erfordern, ist lang. Aber auch bei nicht lebensbedrohlichen Situationen kann kluges Helfen viel zur schnellen Gesundung beitragen.

Hand auf's Herz: Wann haben Sie Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse zum letzten Mal aufgefrischt?

