

So werden Sie zum Lebensretter

Stabile Seitenlage, Defibrillator oder Herzmassage? Die MOPO erklärt, wie's geht – und macht den Test

Von SINA KEDENBURG

Beatmen durch die Nase oder den Mund? Wie oft pumpen bei der Herzdruckmassage? Und wie war das noch gleich mit der stabilen Seitenlage? Im Ernstfall sollte jeder Erste Hilfe leisten können – aber mal ehrlich: Wissen Sie genau, wie das geht? Gemeinsam mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Hamburg (ASB) hat die MOPO auf der Spitalerstraße in der City den Lebensretter-Test gemacht.

7162 Menschen wurden in Deutschland 2015 mit der Dia-

gnose Herzstillstand ins Krankenhaus eingeliefert. Mehr als 5000 von ihnen starben. In vielen Fällen hätten sie gerettet werden können: Die Überlebenschancen erhöht sich, je früher geholfen wird.

So kann der Ersthelfer schnell zum Lebensretter werden – wie auch der Fall von Ken Chiedu aus Barmbek-Nord zeigt. Das Herz des 43-Jährigen hatte in der S-Bahn plötzlich aufgehört zu schlagen. Nur durch das schnelle Handeln zweier



Mitfahrer konnte er gerettet werden (MOPO berichtete).

Aber wie macht man so eine Herz-Lungen-Wiederbele-

bung eigentlich richtig? „Im Idealfall drückt der Retter 30 Mal auf den Brustkorb der hilfsbedürftigen Person – am besten direkt zwischen den beiden Brustwarzen. Außerdem sollte bei überstrecktem Kopf zwei Mal durch Mund oder Nase beatmet werden“, sagt ASB-Hamburg-Fuhrparkleiter Michael Busch (59). „Wichtig ist, dass überhaupt etwas gemacht wird“, ergänzt Sanitäterin und Ausbilderin Constanze Carus (19). „Man sollte keine Angst haben zu helfen, auch wenn man nicht genau weiß, wie es geht.“

Dass das zutreffend ist, zeigt auch der Fall von Chiedu – seine Retter handelten nicht lehrbuchkonform, sie ließen die Beatmung sogar ganz weg. Und trotzdem hat der Familienvater überlebt.



Mit der kostenlosen „Hamburg schockt“-App vom ASB können Ersthelfer jederzeit sehen, wo der nächstgelegene verfügbare Defibrillator zu finden ist. Er wird auf einer Karte angezeigt – inklusive Öffnungszeiten des Standorts, an dem er sich befindet. Beispiel: am Hamburger Rathaus

Defibrillator: Wenn das Herz nicht richtig schlägt

Wann wende ich das an? Auch einen Defibrillator benutzt man, um Herz-Kreislaufstillstand zu verhindern oder zu beenden, zum Beispiel dann, wenn keine oder keine normale Atmung vorhanden ist. Die Geräte hängen in vielen öffentlichen Gebäuden.
So geht's: 1. Den Sprachanweisungen des Gerätes folgen. Dazu die beiden Klebe-Elektroden unter das rechte Schlüsselbein und unter der linken Achselhöhle des Betroffenen anbringen.

2. Das Gerät misst den Herzrhythmus. Wird Kammerflimmern oder eine ähnliche Störung erkannt, wird die Defibrillation freigeschaltet.
3. Das Gerät gibt einen Elektroschock ab, nachdem der Anwender die Schock-Taste gedrückt hat.
4. Wird ein Herzstillstand erkannt, unterstützt das Gerät den Ersthelfer durch elektronische Ansagen und das Abgeben von kleinen Stromschlägen weiterhin bei einer

Herz-Lungen-Wiederbelebung.
Maren Virginia Peters (26), Lehramts-Studentin aus Uelzen: „Ich weiß so gut wie nichts mehr aus meinem letzten Erste-Hilfe-Kurs. Der ist aber auch schon neun Jahre her. Ich habe den Kurs damals für meinen Führerschein gemacht. Ich finde es aber ganz schrecklich, dass ich im Notfall nicht wüsste, was zu tun ist und habe mich deshalb schon für einen neuen Erste-Hilfe-Kurs angemeldet.“



Sarah Wendleder (32) beherrscht beim MOPO-Test auf der Spitalerstraße sowohl Herzdruckmassage als auch Beatmung (kl. Foto). „Ich bin Ersthelferin in der Firma“, sagt sie.

Herz-Lungen-Wiederbelebung per Hand

Wann wende ich das an? Um einen Herz-Kreislaufstillstand zu verhindern oder zu beenden – etwa, wenn bei einer Person keine oder keine normale Atmung vorhanden ist.
So geht's: 1. Neben dem Betroffenen in Höhe des Brustkorbs knien, Ballen einer Hand auf Mitte des Brustkorbs platzieren, die andere Hand darauflegen.
2. Jetzt 30 Mal eindrücken.

3. Dann den Kopf des Betroffenen nach hinten neigen (überstrecken), Kinn anheben. Nase des Betroffenen mit den Fingern verschließen, Mund öffnen und mit den eigenen Lippen komplett bedecken, eine Sekunde in den Mund des Betroffenen blasen, so dass sich der Brustkorb hebt – das zwei Mal. Auch möglich: Mund zu Nase-Beatmung – je nachdem, was besser funktioniert.

4. Herzdruckmassage und Beatmung im steten Wechsel, bis die Person wieder atmet oder der Rettungsdienst eintrifft.
Sarah Wendleder (32), Diplombetriebswirtin aus München, hat es gleich beim ersten Versuch richtig gemacht: „Ich bin seit vier Jahren Ersthelferin bei uns im Betrieb. Darum weiß ich, wie Wiederbelebung funktioniert. So schwer ist das auch gar nicht, man muss sich nur trauen.“



Die ASB-Sanitäter Constanze Carus (19) und Linus Höck (17) erklären Maren Virginia Peters (26), wie man einen Defibrillator richtig einsetzt.

Lesen Sie weiter auf Seite 8