

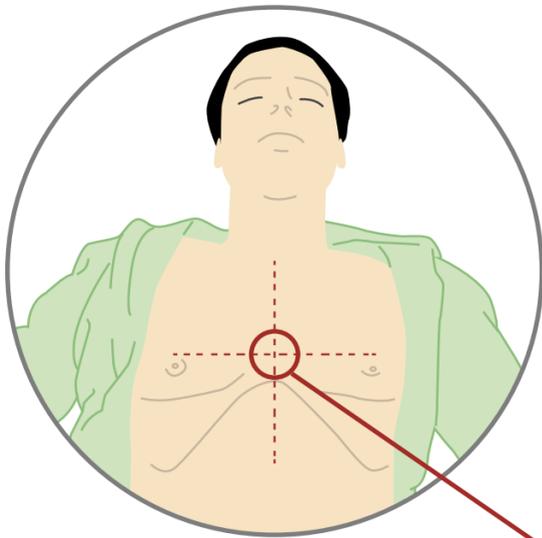
So kann man Leben retten

Gesundheit Bei Herzstillstand herrscht höchste Alarmstufe. In sehr vielen Fällen kommt leider jegliche Hilfe zu spät. Dabei wäre sie zum Teil ganz naheliegend – wenn die Mitmenschen beherzt zugreifen würden.

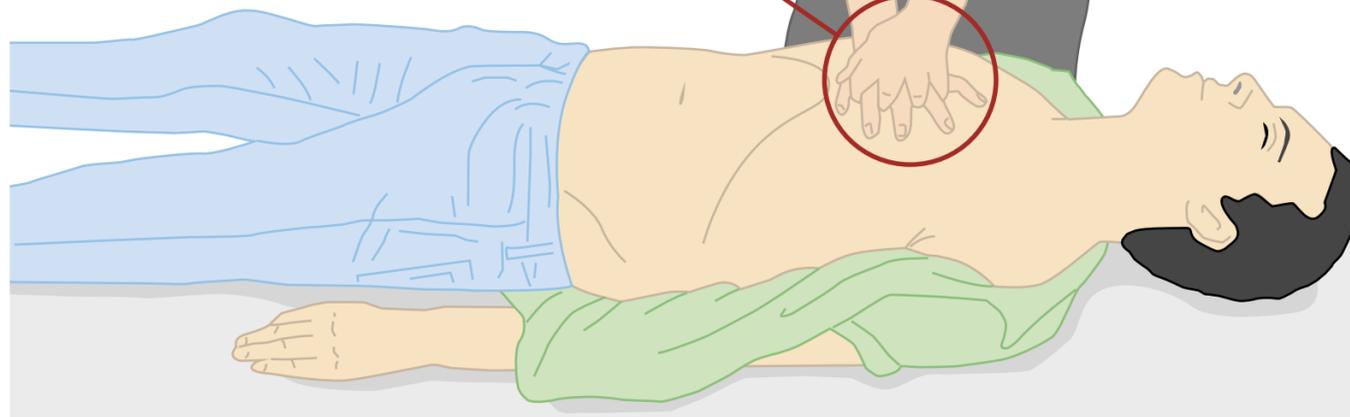
Text: Hans Graber, Grafik: Jana Breder

Drück mich fest und schnell

Eine Person kippt plötzlich um und reagiert nicht mehr. Herzstillstand. Der absolute Notfall. Was tun? Menschen, die so ein Ereignis miterleben, verfallen oft in eine Schockstarre. Sie machen bis auf die Alarmierung des Notrufs 144 – nichts. Meist aus Angst, etwas Falsches zu machen. Aber das Falscheste überhaupt ist das Nichtstun. Herzdruckmassage und Defibrillator (in dieser Reihenfolge) können ein Leben retten.



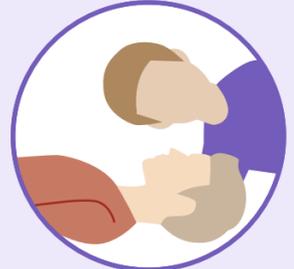
Seitlich knien. Drücken mit gestreckten Armen in der Brustkorb-Mitte. Fest (5–6 cm tief) und schnell (100–120 Mal pro Minute) drücken. Das ist der Takt des Besetzzeichens bei analogen Telefonen oder des Songs «Stay-in' Alive» von den Bee Gees. Handstellung: alle Kraft auf den Handballen der unteren Hand.



Herzdruckmassage live

Der Rettungsdienst des Luzerner Kantonsspitals demonstriert vom nächsten Donnerstag bis Samstag die Herzdruckmassage und die Anwendung des Defibrillators auf dem Luzerner Bahnhofplatz. Dies anlässlich von «Treffpunkt Gesundheit» (siehe Seite 33).

1 Atmung kontrollieren



Wenn der Patient nicht oder nicht normal atmet und auf Zurufen nicht reagiert, zählt jede Sekunde. Suche nach Puls ist zu aufwendig.

2 Hilfe herbeiholen



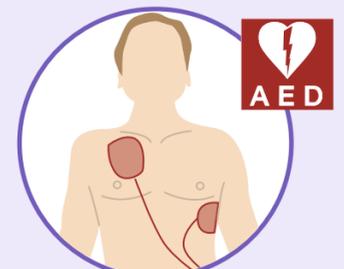
Sofort 144 wählen, eventuell durch eine zweite Person. Diese kann nach Möglichkeit Defibrillator organisieren. Massage ist wichtiger!

3 Herzdruckmassage



Unverzüglich mit Herzmassage beginnen (Anleitung links). Patient auf harter Unterlage, ob bekleideter oder nackter Oberkörper, ist egal.

4 Einsatz des Defibrillators



Wenn vorhanden, mit Defibrillator Schock auslösen. Die «sprechenden» Geräte sind automatisiert und auch von Laien einsetzbar.

5 Herzdruckmassage



Fortfahren mit Herzdruckmassage und weitere Schocks (zirka alle zwei Minuten), bis professionelle Hilfe eintrifft.

Bei richtigem Vorgehen würden mehr als ein paar Prozent der Betroffenen überleben.

In der Schweiz sterben jährlich rund 10 000 Frauen und Männer den «plötzlichen Herztod». Er ist die Todesursache Nummer eins, und er trifft sehr häufig ohne direkte Vorboten oder länger zurückliegende Warnsignale ein.

100%–70%
Überlebenschance bei Defibrillation innerhalb von 3 Minuten

Auslöser ist eine Herzrhythmusstörung (oft Kammerflimmern) aufgrund unter anderem einer koronaren Herzerkrankung, eines akuten Herzinfarkts oder einer ausgeprägten Herzschwäche. Durch das Kammerflimmern wird nur noch wenig bis gar kein Blut und Sauerstoff mehr durch den

Körper gepumpt. Betroffene können innert wenigen Sekunden bewusstlos werden. Es kommt zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand. 90 Prozent der Betroffenen überleben ihn nicht, ausserhalb eines Spital sind es noch weniger.

70%–50%
Überlebenschance bei Defibrillation innerhalb von 3 bis 5 Minuten

Jedoch: Es könnten deutlich mehr sein, wenn lebensrettende Sofortmassnahmen durchgeführt würden, auch von Laien. Die zwei Pfeiler sind Herzdruckmassage und der Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators (AED), die heute in vielen öffentlichen Gebäuden, Firmen und an

belebten Orten zu Verfügung stehen. Stehen würden, wenn man nur wüsste, wo genau. «Es bringt nichts, wenn man einen Defibrillator minutenlang suchen muss», sagt Florim Cuculi, Co-Chefarzt Kardiologie des Luzerner Kantonsspitals. Wenn nur ein Helfer da ist, sollte sich dieser nach dem Notruf (144) auf die Herzdruckmassage fokussieren. Sie hat primär zum Ziel, dass das Gehirn mit Sauerstoff versorgt wird, bis Rettungskräfte eintreffen.

Obwohl eine Herzdruckmassage anstrengend ist: Versuchen Sie durchzuhalten. Haben Sie keine Angst, dem Patienten eine Rippe zu brechen. **Vergessen Sie die Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung**, von der Sie einst im Nothelferkurs gehört haben. Weil sich viele davor ekelten, ist man davon ganz abgekomm-

men, zumal sich in den Lungen noch Luft befindet. Wer geübt ist, soll natürlich auch beatmen.

Bei Säuglingen/Babys gelten andere Regeln. Leichteres Drücken mit zwei Fingern (siehe Abbildung). Mehr: www.windeln.ch (dort nach Stichwort «Wiederbelebung» suchen).

