

Erster Schritt zu Erster Hilfe

Woche der Wiederbelebung: Vor der Aktionswoche nehmen Mitarbeiter von Synaxon an einem Reanimationstraining teil. Besonderer Fokus liegt auf der Herzmassage

Von Noah Matzat

■ **Schloß Holte-Stukenbrock.** Drücken, drücken, drücken, drücken. Zwei Minuten lang. Drücken, drücken, immer wieder mit den Händen auf den Brustkorb einer Übungspuppe drücken. Dann ist der Nächste an der Reihe. Die Herzrhythmusmassage ist der wichtigste Grundbaustein einer Reanimation. Etwa 40 Synaxon-Mitarbeiter haben an einem Reanimationstraining teilgenommen. „Oberstes Ziel ist erstmal, dass man versucht, den Menschen die Angst zu nehmen. Helfen ist nichts Schlimmes, sondern im Gegenteil“, sagt Michael Eckert. Er ist Rettungssanitäter und Ausbilder für den Sanitätsdienst und Erste Hilfe. Auch bei ihm hat es mit einem Training begonnen.

„Ich habe mich nach so einem Kursus mal gefragt, was ich behalten habe. Das war nicht viel.“ Daraus hat sich das Ehrenamt neben seiner hauptberuflichen Lehrertätigkeit entwickelt.

Wie sich mit den Händen helfen lässt

Für die Synaxon-Mitarbeiter geht es bei diesem Termin um „hands only“. Das bedeutet, Eckert nimmt nur Bezug auf die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die mit den Händen ausgeübt werden können – also die Herzrhythmusmassage. Für einen großen Erste-Hilfe-Kursus brauche man an die neun Stunden.

Bevor es an die Übungspuppen gehen kann, gibt es einen Theorieteil für die Teilnehmer. Eckert erklärt seine Motivation: Es gibt rund 100.000 Menschen, die pro Jahr an einem plötzlichen Herztod sterben. „Wenn Menschen in der Umgebung als Ersthelfer eingreifen würden,



Herzrhythmusmassage: Mitarbeiter von Synaxon dürfen bei einer Weiterbildung die Reanimation selber an Puppen üben. Rettungssanitäter Michael Eckert (l.) erklärt, worauf die Teilnehmer achten müssen.

könnten etwa 10.000 Menschen davon gerettet werden.“ Setzt man diese Zahl in den Zusammenhang mit rund 4.000 Verkehrstoten pro Jahr, sei sie noch aussagekräftiger. „Dafür ist es sinnvoll, sein Wissen immer aufzufrischen.“ Auch hierfür hat Michael Eckert Daten. Bei Fällen eines plötzlichen Herztodes haben 2012 ungefähr 20 Prozent der Anwesenden eingegriffen und helfen können. Fünf Jahre später sei die Quote auf 42 Prozent gestiegen.

Um die Bereitschaft zur Hilfe weiter zu erhöhen, ist die „Woche der Wiederbelebung“ wichtig. „Da gehen wir zu den Leuten in den Alltag, in Supermärkte oder zu Märkten, um die Leute dort abzuholen und anzusprechen“, sagt Michael Eckert. Von Montag, 17. Sep-

tember, bis zum Sonntag, 23. September, veranstalten Ärzte und Fachkräfte Aktionen in Kliniken und öffentlichen Gebäuden. Erklärtes Ziel: Die Menschen davon zu überzeugen, im Ernstfall einzugreifen, statt sich abzuwenden.

Das gleiche Ziel verfolgt Synaxon, sagt Sprecherin Anika Bode. „Wir wollen die Mitarbeiter mit dem Prinzip ‚prüfen, rufen, drücken‘ vertraut machen.“

An den Übungspuppen durften die Teilnehmer dann das Wissen anwenden. Michael Eckert macht eine Übung vor, die Teilnehmer machen es nach. Zuerst prüfen sie, ob der Patient noch atmet. Wenn nicht, muss mit der Reanimation, also der Herzrhythmusmassage begonnen werden. Vorher sollte man die 112 wäh-

len, das Handy auf Lautsprecher schalten und parallel mit dem kraftvollen Drücken auf das Brustbein beginnen. „Es dürfen keine Pausenzeiten entstehen. Wenn man die Reanimation an eine andere Person weitergibt, muss man sich auf ein Signal einigen“, erklärt Eckert. Und diese Übergabe ist nicht unüblich. Das feste,

schnelle und rhythmische Drücken kann schnell anstrengend werden. Bevor man aber aus Erschöpfung zu leicht presst, ist es besser, sich oft abzuwechseln. Erst wenn die eingetroffenen Rettungskräfte übernehmen, können sich die Helfer entspannen.

Drei Schritte der Reanimation

- ◆ Die Herzmassage muss als erstes gestartet werden. „Nach drei Minuten erleidet das Gehirn Schaden, nach sieben Minuten ist der Patient hirntot“, sagt Rettungssanitäter Eckert.
- ◆ Nächster Schritt ist der Einsatz eines Defibrillators. Einer holt den Appa-

rat und baut ihn auf. Der andere führt weiter die Herzmassage aus, denn diese sollte nicht unterbrochen werden.

- ◆ Danach muss damit begonnen werden, den Patienten zu beatmen, damit die Sauerstoffzufuhr gewährleistet ist.



FOTOS: NOAH MATZAT