

Wir alle können in die Lage kommen, als Ersthelfer tätig zu werden.

Wie ging das nochmal? Zuerst Beatmen, dann Herzdruckmassage oder umgekehrt? Wichtig ist, dass man seine Angst überwindet, etwas falsch zu machen.

Als erstes gilt es den Notfallort abzusichern, auch im Sinne des Eigenschutzes, und weitere Hilfe zu organisieren.

Schon im lauten und deutlichen Ansprechen, gegebenenfalls Setzen eines Schmerzreizes, kann ich den Bewusstseinszustand überprüfen. Knie ich mich seitlich neben den Kollabierten, kann ich nach Überstrecken des Kopfes und Darüberlegen des eigenen Ohres über den geöffneten Mund des Betroffenen eventuell ein Atemgeräusch hören, den Atemzug an der Wange spüren oder das Heben des Brustkorbes wahrnehmen. Eine Pulskontrolle ist nicht mehr notwendig. Fehlen Hinweise für eine Spontanatmung und ist der Patient nicht ansprechbar, das heißt bewusstlos, beginne ich sofort mit der Wiederbelebung. Als Druckpunkt wähle ich die Brustkorbmitte, lege meine beiden Handballen übereinander und drücke etwa 4-5 cm tief den Brustkorb ein, mit 30 Wiederholungen gefolgt von 2 Atemspenden. Dieser Rhythmus von 30 Herzdruckmassagen und 2 Atemspenden wird unmittelbar fortgeführt.

Der Vorteil liegt darin, dass der Kreislauf möglichst ohne viele Unterbrechungen gestützt werden kann. Unter Umständen können sogar die Beatmungen weggelassen werden, da die Aufrechterhaltung des Kreislaufes Vorrang hat. Ein weiteres Hilfsmittel bei der Wiederbelebung stellt der AED (automatisierter externer

Defibrillator) dar. AED's findet man markiert an zentralen Stellen, wie öffentlichen Plätzen, Einkaufszentren, etc.

Dieser gibt klare Anweisungen und entscheidet, ob im weiteren Verlauf der Wiederbelebung auch „Strom“ zum Einsatz kommt, um eine lebensbedrohliche „chaotische“ Herzrhythmusstörung ohne Auswurfleistung des Herzens zu behandeln.

Eine erfolgreiche Reanimation geht mit Lebenszeichen einher (Einsetzen der Spontanatmung, Abwehrverhalten). Unter Umständen besteht eine Spontanatmung bei fehlendem Bewusstsein. Die Sofortmaßnahme besteht dann in einer Seitlagerung mit überstreckten und leicht geöffneten Mund (stabile Seitenlage).

Jede Form der Kreislaufstörung muss unbedingt abgeklärt werden, wobei eine rasche und wirksame Erste Hilfe mit den einfachsten Mitteln damit Leben retten kann.