



Lebensretter in Weiß: Wer im Rhythmus von „Ah, ha, ha, ha, Stayin' Alive“ von den Bee Gees auf den Brustkorb drückt, macht alles richtig

# STAYIN' ALIVE

**Stabile Seitenlage? Mund-zu-Mund-Beatmung?  
Vergessen Sie alles, was Sie über Erste Hilfe gelernt haben.  
Die wurde nämlich massiv vereinfacht**

TEXT — STEPHANIE ARNDT

**E**inen bewusstlosen Menschen aufzufinden ist für die meisten von uns ein Schock. Noch schlimmer wird's, wenn keiner weiß, was dann zu tun ist. Und das ist in Deutschland leider eher die Regel als die Ausnahme. Wer etwa einen Herz-Kreislauf-Stillstand erleidet, bei dem schon nach 30 bis 60 Sekunden auch die Atmung aussetzt, hat in Schweden oder Norwegen größere Chancen, ihn zu überleben, als bei uns. Dort fangen nämlich 60 Prozent der Bevölkerung im Notfall an, auf den Brustkorb zu drücken – und sorgen so dafür, dass das Blut auch ohne Herzschlag durch den Kör-

per zirkuliert. In Deutschland dagegen hatten 2017 nur rund 42 Prozent der Betroffenen das Glück, dass zufällig anwesende Personen mit Wiederbelebnungsmaßnahmen begannen. Das sind zwar mehr als doppelt so viele wie noch vor fünf Jahren, aber: immer noch zu wenig.

## PRAXIS STATT THEORIE

Warum ist das so? „Die Informationen in den Erste-Hilfe-Kursen waren über viele Jahre hinweg zu umfangreich“, sagt Stefan Osche von der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe, „und in Teilen auch zu kompliziert.“

FOTO: Michael Ochs Archives/Getty Images

Mit dem Effekt, dass man am Ende vor allem eins hatte: Angst, etwas falsch zu machen. Und die hält viele davon ab, im Notfall aktiv zu werden. Doch inzwischen ist die Erste Hilfe massiv vereinfacht worden. Die Kurse dauern nur noch einen Tag, im Fokus steht die Praxis und nicht mehr die Theorie. Und das aus gutem Grund: Jedes Jahr sterben etwa 65 000 Menschen nach einem akuten Herz-Kreislauf-Versagen. Immerhin 10 000 von ihnen könnten gerettet werden, wenn sie angemessen versorgt würden, bis der Notarzt kommt. Reine Glückssache, ob gerade jemand in der Nähe ist, der das tut.

## HÖREN STATT FÜHLEN

Und so geht's: Halten Sie einfach das Ohr über den Mund – mit Blick auf den Brustkorb. So kann man den Atem besser hören oder spüren und sieht von der Seite, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Früher sollten Anwesende mithilfe der Pulskontrolle checken, ob die Person überhaupt noch lebt. Viele gerieten schon da an ihre Grenzen, wussten nicht, wo sie messen sollten, oder benutzten statt Zeige- und Ringfinger den Daumen, der allerdings einen eigenen Pulsschlag hat. So kam es mitunter zu tragischen Verwechslungen, Menschen erlitten irreparable Hirnschäden oder starben sogar. Denn bereits drei Minuten nach einem Herzstillstand beginnen die Gehirnzellen abzusterben. Ein Rettungswagen benötigt bis zum Unfallort jedoch in Großstädten bis zu acht Minuten, auf dem Land noch sehr viel länger.

## DREHEN STATT VERKNOTEN

Vergessen Sie die stabile Seitenlage, in die früher jeder Bewusstlose mit abgewinkelten Armen und Beinen gelegt werden sollte. Heute gilt: Atmet eine verunglückte Per-

son, ist aber zu schwach, um aufzustehen, drehen Sie sie einfach auf die Seite – völlig egal, wie. „Beugen Sie sanft den Kopf in den Nacken und öffnen leicht den Mund“, rät Osche. „Dadurch machen Sie die Atemwege frei, Flüssigkeit kann abfließen, und der Mensch erstickt nicht an Speichel, Blut oder Erbrochenem.“

## DRÜCKEN STATT PUSTEN

Die massivste Veränderung: Laien sollen sich nur noch auf die Herzdruckmassage konzentrieren und die Atemspende vernachlässigen. „Sie war für viele eine Hürde, überhaupt aktiv zu werden. Zum Beispiel aus Angst vor ansteckenden Krankheiten oder allgemeinen Berührungsängsten“, erklärt Osche. Zudem ergaben Studien, dass die Überlebensrate beim klassischen Wechsel zwischen Herzdruckmassage und Atemspende nur marginal erhöht ist. Eine aktuelle Studie aus Schweden zeigt dagegen, dass die Bereitschaft, das Herz zu reanimieren, durch den Wegfall der Mund-zu-Mund-Beatmung steigt.

## ANFANGEN STATT SUCHEN

„Es spielt übrigens auch keine Rolle mehr, ob Sie exakt an der richtigen Stelle drücken“, beruhigt Osche zusätzlich. „Hauptsache, Sie tun etwas.“ Und zwar so: Hände auf der Mitte der Brust aufeinanderlegen, Arme durchstrecken (spart Energie) und den Brustkorb etwa sechs Zentimeter tief eindrücken. Etwa 120-mal pro Minute. Um die richtige Frequenz zu treffen, hilft es, einen der beiden Gassenhauer zu singen – beide thematisch passend: „Ah, ha, ha, ha ... Stayin' Alive“ von den Bee Gees oder Helene Fischers „Atemlos durch die Nacht“.

## FRÜH STATT ZU SPÄT

Die Kernbotschaft für alle Laienhelfer lautet heute: prüfen, rufen, drücken. „Checken Sie, ob die Person noch atmet. Setzen Sie unter 112 einen Notruf ab. Wenn keine Atmung feststellbar ist, beginnen Sie mit der Herzdruckmassage. Sie können nichts falsch machen, sondern nur helfen“, sagt Osche. Mit Informations- und Aufklärungskampagnen verschiedener Initiativen soll diese Botschaft mehr Menschen als bisher erreichen. Der Hamburger Verein „Ich kann Leben retten“ bietet zum Beispiel bereits ab dem Vorschulalter sogenannte Herzretter-Kurse an. Je nach Alter dauern sie 45 bis 120 Minuten. Vereinsgründer Dr. Martin Buchholz: „Wiederbelebnungskennnisse müssen zur Lebenskompetenz gehören. Dieses Wissen sollte so früh wie möglich in den Köpfen verankert werden.“ Seit 2016 haben er und sein Team mehr als 13 000 kleine und große Herzretter ausgebildet. Schon Sechsjährige können Leben retten. In einem Fall war es übrigens das der Mutter. \_BW

# 3

**MINUTEN NACH EINEM HERZSTILLSTAND FANGEN GEHIRNZELLEN AN ABZUSTERBEN. ES SEI DENN, JEMAND MACHT EINE HERZDRUCKMASSAGE. WÜRDEN DAS IMMER PASSIEREN, KÖNNTEN IN DEUTSCHLAND RUND 10 000 LEBEN PRO JAHR GERETTET WERDEN.**