



Assetou (r.) und Amelie (2. v. r.) proben den Ernstfall

Hand aufs Her(t)z

Erste Hilfe Was „Atemlos durch die Nacht“ und „Stayin' Alive“ gemeinsam haben? Den geeigneten Rhythmus für die Herzdruckmassage. Ein Besuch beim Herzretter-Kurs des „Ich kann Leben retten!“ e. V. an der Heinrich-Hertz-Schule

► Text & Fotos: Basti Müller

Wie die Herzdruckmassage richtig funktioniert, wissen nur gut 40 Prozent der Erwachsenen in Deutschland, obwohl hierzulande Herzversagen zu den häufigsten Todesursachen gehört. Die Initiative „Ich kann Leben retten!“ e. V. will besonders junge Menschen auf Notsituationen vorbereiten, in denen jede Minute zählt.

„Hey, Sie da, mit dem Mantel! Wählen Sie die 112!“ ruft Julian Tejada laut in den Klas-

senraum, „So müsst ihr die Leute ansprechen, dann helfen sie euch.“ Nun sind auch die letzten Schüler der 9c hellwach. Wie bei einem Bühnenstück positioniert sich Tejada, hauptberuflich Schauspieler, in die Mitte des Stuhlkreises. Er ist einer von sieben Schauspielern im Team der „Ich kann Leben retten!“-Initiative und einer von zwei Kursleitern, die an diesem Morgen an die Winterhuder Stadtteilschule Laienretter ausbilden.

„Wer von euch war schon beim Erste-Hilfe-Kurs?“, fragt der 42-Jährige. Eifrig melden sich Niklas und Jacob, beide 14, sie sind Schulsanitäter an der Heinrich-Hertz-Schule. Dort lernt man, ein Pflaster aufzukleben, einen Druckverband richtig anzulegen. „Das ist zum Teil überlebenswichtig“, führt Tejada fort, „aber heute nicht unser Thema. Es geht um das Gehirn!“

Denn schon nach drei Minuten ohne Sauerstoff trägt das Gehirn dauerhafte Schäden davon, mit jeder weiteren Minute sinkt die Überlebenschance um



zehn Prozent. Ziel der Initiative ist daher, die wesentlichen Schritte zu vermitteln, die einen Menschen bei plötzlichem Herzversagen solange am Leben erhalten, bis der Rettungsdienst übernimmt. Mund-zu-Mund-Beatmung und die perfekte stabile Seitenlage sind veraltete Maßstäbe. Lebensrettung soll einfacher, die Rettungskette effizienter werden.

Mittlerweile löchern die Schüler ihren Kursleiter: „Was mache ich, wenn Menschen einfach weitergehen? Oder ich bei der Herzdruckmassage jemanden verletze?“ Tejada beruhigt. „Dass bei der Herzdruckmassage Rippen brechen, ist völlig normal. Der einzige Fehler wäre nichts zu tun“, wiederholt der Herzretter in seinem 90-minütigen Kurs knapp ein Dutzend Mal.

Um die Schüler von dieser Tatsache zu überzeugen, erzählt Tejada die Geschichte von Florian, dessen Zunge durch einen

Zusammenstoß beim Fußball in den Rachen rutschte und die Luftröhre versperrte. Als der Rettungsdienst eintraf, hatte der Junge bereits zehn Minuten nach Luft gerungen, weil kein Erwachsener wusste, was zu tun war. „Und das passiert erschreckend häufig“, sagt Tejada.

Also holt der Kursleiter sein Modell hervor, erklärt, wie man die Atmung überprüft und sie, wie beim Fall von Florian, wiederherstellt. „Nicht lang schnackeln, Kopf in Nacken“, schmunzelt er, legt eine Hand unters Kinn der Puppe, die andere oberhalb auf die Stirn und bewegt den Kopf vorsichtig nach hinten. Dadurch flache sich die Zunge ab, der Atemweg öffnet sich.

Ist das geschafft, muss der Mensch stabilisiert werden, erklärt er den Kindern. Deshalb bittet Tejada die Schulsanitäter, die stabile Seitenlage vorzuführen. „Einen Kaktus bilden“, sagt Niklas und positioniert Jacobs

Arme in eine U-Form. Dann winkelt er Jacobs Bein an, schiebt die Handfläche unter dessen Wange und dreht ihn auf die Seite. Ihre Mitschüler applaudieren. Beide könnten sich gut vorstellen, dass so ein Kurs halbjährlich in ihrer Schule stattfindet. „Weniger Arbeit für uns“, sagt Niklas scherzend. „Wie er auf die Seite kommt, ist letztendlich egal“, fügt der Kursleiter hinzu, „Hauptsache ist, dass der Mensch nicht an seiner Spucke erstickt.“ Dann kommt der Notruf. „112 – gebührenfrei – sage ich bei den Vorschulkindern immer“, so Tejada.

Die Herzretter lehren die Herzdruckmassage bereits ab Klasse 3. Der Verein hat 2019 mehr als 20.000 Hamburger Kinder vom Vorschul- bis zum Jugendalter ausgebildet und plant auch 2020, mehr als 20.000 Schüler zu Herzrettern zu machen. „In Deutschland können jeden Tag 30 Men-

Voller Einsatz: Julian Tejada macht den Herzretter-Kurs zur Bühnenshow

schenleben gerettet werden, wenn auch Laien wissen, was bei plötzlichem Herz-Kreislauf-Versagen zu tun ist“, sagt Dr. Martin Buchholz, der den Verein 2016 nach einem eigenen Herzinfarkt gründete.

Das Paradebeispiel dafür ist Alexander aus Stade, erzählt Tejada, der vor einigen Jahren seiner Mutter das Leben rettete. Wenige Tage nach dem Herzretter-Kurs in seinem Kindergarten brach seine Mutter zu Hause zusammen. Der Junge legte sie in eine seitliche Lage, überstreckte ihren Kopf und wählte den Notruf. Alexander habe sich nur daran erinnert und das getan, was der Kursleiter ihm gesagt hatte.

„Prüfen, rufen, drücken“, predigt Tejada, bevor sich die Schüler zu zweit an der Herzdruckmassage und dem automatisierten externen Defibrillator (AED) versuchen. Er macht es vor, legt Handflächen auf das Brustbein und beginnt im Takt eines Bee-Gees-Hits zu pumpten.

„Wir drücken 120-mal pro Minute, fünf bis sechs Zentimeter tief. Ha, ha, ha, ha, stayin' alive.“

„Das ist ganz schön anstrengend!“, sagt die 14-jährige Assetou, als sie zu üben beginnt. Durch den Kurs fühle sich die Schülerin sicherer. „Ich glaube, dass es gar nicht so schwer ist, so unter Druck zu handeln.“ Auch Amelie, 14, würde sich nun mehr zutrauen. „Die Herzdruckmassage würde ich auf jeden Fall auch versuchen.“ Und um genau das geht es bei den Herzrettern: Kindern, Jugendlichen

und Erwachsenen einfaches lebensrettendes Notfallwissen zu vermitteln, sie zu ermutigen das Herz in die Hand zu nehmen.

Tejeda ist zufrieden. Zur Weihnachtszeit gab der 42-Jährige knapp 30 Kurse in Hamburg. „Es ist immer anders und die Kinder haben sehr engagiert reagiert“, sagt der Kursleiter und verteilt abschließend einen Herzretter-Pass an jeden seiner frisch ausgebildeten Laienretter.

● iklr.de/die-initiative



Bye bye Bügeleisen: Moderne AEDs sind durch eine Audioanleitung kinderleicht zu bedienen

Hamburg schockt!

Der Verein „Ich kann Leben retten!“ schult Kinder und Jugendliche aus eigenen Mitteln und durch Spenden. Erwachsene zahlen für den zweistündigen Kurs 35 Euro. Ein Kurs für 15 bis 25 Teilnehmer, zum Beispiel im Betrieb, kostet 650 Euro. Die Herzretter-Kurse finden über Hamburg hinaus bundesweit statt. Tipps zur Ersten Hilfe und wo sich der nächste AED in der Umgebung befindet, erfährt man über die kostenlose App des ASB „Hamburg Schockt“.

● hamburg-schockt.de, Google Play & App Store

