

Gesund
Glücklich

Mein Körper

„Keine Angst!“
Dr. Martin Buchholz zeigt Kindern einer siebten Klasse an der Stadtteilschule Kirchwerder (Hamburg) den Einsatz eines Defibrillators



Lebensrettung sollte jeder lernen

Ein Hamburger Arzt hat dazu eine tolle Initiative gegründet: Kompaktkurse machen Groß und Klein fit

Text: Peter Karstens

Meist passiert es im privaten Umfeld: Jemand bricht zusammen, atmet nicht mehr. Jede Minute zählt. Was nun? Die meisten Menschen wissen nicht, was sie dann tun müssen.

„Deshalb sollten Lebensretter-Kurse in allen Schulen Teil des Unterrichts sein“, sagt Dr. Martin Buchholz. „Ebenso müssten

alle Erwachsenen dieses Wissen immer wieder auffrischen und den Mut haben, im Notfall zu helfen.“ Dazu hat der Orthopäde im Ruhestand einen Verein gegründet, der Kurse anbietet – insgesamt waren das bisher rund 200 für Erwachsene, etwa 350 in Schulen und knapp 60 in Kitas (s. Kasten).

DER ANLASS war ein großer Schock für Dr. Buchholz: „Körperlich gesund erlitt ich Anfang 2015 mit 66 Jahren einen Herzinfarkt. In Südostasien, in Myanmar, fernab der Zivilisation bekam ich heftige Brustschmerzen, musste mich immer wieder übergeben. Meine Frau konnte mir nicht helfen. Erst nach drei Stunden wurde ich ärztlich behandelt. Es war mein großes Glück, dass ich kein lebensbedrohliches Kammerflimmern hatte.“

Dieses Erlebnis zeigte ihm, wie hilflos sich Menschen fühlen, wenn sie einem

Nahestehenden bei einem Herzinfarkt nicht helfen können. „Dieses Wissen fehlt immer noch 80 Prozent unserer Bevölkerung. Deswegen sterben in Deutschland Jahr für Jahr rund 70 000 Menschen, bevor sie das Krankenhaus erreichen.“

DIE ZEIT, BIS DER NOTARZT da ist, müsse jeder Laie helfend überbrücken können, fordert er: „Dann hat der Betroffene eine Chance von 75 Prozent, ohne wesentliche Gesundheitsschäden zu überleben. Auf dieser Grundlage habe ich 2016 die Initiative „Ich kann Leben retten!“ gestartet und den gleichnamigen Verein gegründet.“

Das Ziel: laienverständliche Kurse für lebensrettende Maßnahmen fördern, und zwar bundesweit. Bei diesem Unterricht, so Dr. Buchholz, kann man das nötige Wissen in weniger als zwei Stunden erwerben. Mit Unterstützung von Rotary- und

Lions-Gruppen sowie Hamburger Unternehmen und Stiftungen hat der Mediziner mit vielen Gleichgesinnten eine professionelle Struktur aufgebaut.

„Das ist ein guter Anfang, aber nicht genug. Jeder Erwachsene müsste am besten alle zwei Jahre an einem Lebensretter-Kurs teilnehmen, um sein Wissen aufzufrischen. Sinnvoll wäre, wenn jedes Unternehmen das für seine Mitarbeiter anbietet.“

Was solche Kurse bewirken können, zeigen Statistiken aus Skandinavien. In Dänemark, Schweden und Norwegen gibt es seit Jahren ab der fünften Klasse regelmäßigen Lebensretter-Unterricht. Bereits 70 Prozent der Menschen in Skandinavien können Leben retten. Dr. Martin Buchholz: „Die Zahl der wiederbelebten Patienten hat sich dort inzwischen vervierfacht.“

WAS KOSTEN DIE KURSE? Der Verein schult Kinder und Jugendliche gratis. Erwachsene zahlen für den zweistündigen Einzelkurs 35 €. Für Gruppen von 15 bis 25 Teilnehmern kostet es 570 €. Interessierte melden sich unter Tel.: 08 00/1 12 36 36 oder per E-Mail: kontakt@herzretter-kurse.de.

Weitere Informationen, zum Beispiel auch über Spendemöglichkeiten, bietet der Verein „Ich kann Leben retten!“ auf der Website www.iklr.de. ■

„Man kann nichts falsch machen“

Helfen ist im Grunde ganz einfach

Ob für Groß oder Klein – die Seminarleiter des Vereins sind bestrebt, das Wissen um das richtige Helfen so einfach wie möglich zu vermitteln. Was im Notfall zu tun ist:

- **Prüfen** Den Betroffenen deutlich ansprechen. Keine oder nur wenig Atmung? „Dann den Kopf des Betroffenen in den Nacken legen, um zu verhindern, dass er erstickt.“
- **Rufen** Dann sofort den Rettungsdienst über Tel.: 112 alarmieren.

- **Drücken** Die Hände auf das Brustbein setzen – laut Buchholz machen die meisten das automatisch richtig – und regelmäßig drücken, bis die Profis übernehmen. Man drückt kräftig, 100- bis 120-mal pro Minute. Hilfreich für den Rhythmus ist der Takt des Lieds „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees oder „Atemlos“ von Helene Fischer. Beatmen muss man nicht.

Kann man Betroffenen dabei schaden? Dr. Buchholz verneint: „Jemand ohne Puls und Atmung ist per Definition tot. Was kann man da noch falsch machen? Man gibt ihm vielmehr eine Chance, zu überleben.“

Foto: privat

So gut fühlt sich gesund an.

Weil Gesundheit so wichtig ist:
Omega-3 von Doppelherz system.

PZN: 06132731 (60 Kapseln)

Konzentriertes Omega-3 aus hochgereinigten Seefischölen

- Hohe Reinheit durch PureMax™-Technologie¹
- 200 mg DHA/300 mg EPA
- DHA/EPA zum Erhalt der normalen Herzfunktion²
- DHA zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion³
- Nur eine Kapsel täglich

¹ PureMax™ ist eine Marke der Croda International PLC, England
² Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg EPA/DHA ein
³ Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg DHA ein

NUR IN DER APOTHEKE

Doppelherz system

www.doppelherz.de