

29. August 2018

RADIOBEITRAG als Text

Erste Hilfe: Im Notfall schnell reagieren

Anmoderation:

Viele Menschen haben Angst, in Notfällen etwas falsch zu machen. Doch der größte Fehler ist es, nicht zu helfen. Worauf es ankommt, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.14 Minuten

Text: Bei einem Unfall oder wenn jemand plötzlich bewusstlos wird, ist Erste Hilfe gefragt. Wichtig ist es, die Infos aus einem Erste-Hilfe-Kurs bei Auffrischkursen zu wiederholen. Was aber jeder direkt tun kann, ist mit der gebührenfreien, europaweiten Notrufnummer 112 den Rettungsdienst anzurufen. Handelt es sich um einen Unfall, sollte man außerdem zunächst die Unfallstelle absichern, zum Beispiel mit einem Warndreieck, so Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Thomas Ebel:

Ganz wichtig ist auch, auf die eigene Sicherheit zu achten und sich eine Warnweste anzuziehen und – wenn möglich – das Opfer aus der Gefahrenzone zu bringen. Wenn eine Person regungslos daliegt, liegt vielleicht ein Kreislaufstillstand vor. Dann muss man die Person deutlich und klar ansprechen. Zur Unterstützung kann man vorsichtig an der Schulter schütteln. Atmet die Person normal, ist aber bewusstlos, legt man sie am besten in die stabile Seitenlage.

Text: Wichtig ist, trotz stabiler Seitenlage, beim Patienten zu bleiben und den Zustand des Unfallopfers im Blick zu haben. Hat man den geringsten Zweifel, dass das Opfer normal atmet, heißt es: Direkt wiederbeleben.

Thomas Ebel:

Dabei ist die Herzmassage sehr viel wichtiger als die Beatmung. Der Helfer legt dafür die Hände auf die Mitte des Brustkorbs, der Oberkörper wird nach vorne verlagert, um mit gestreckten Armen den Brustkorb etwa fünf bis sechs Zentimeter tief einzudrücken. Es wird zweimal pro Sekunde gedrückt und zwar solange bis professionelle Hilfe kommt oder die Person Abwehrmaßnahmen zeigt. Wenn jemand geübt ist und es sich zutraut, kann auf 30 Druckbewegungen eine zweimalige Atemspende folgen.

Text: Am besten macht man das aber zu zweit mit einem weiteren Helfer. Das gilt zum Beispiel, wenn die Atmung langsam, extrem tief, unregelmäßig oder von schnarchähnlichen Geräuschen begleitet ist.

Thomas Ebel:

Normalerweise versucht man eine Mund-zu-Nase-Beatmung. Dazu sollte man das Kinn des Opfers leicht nach oben ziehen, so dass der Nacken leicht überstreckt ist und mit dem Daumen die Unterlippe gegen die Oberlippe drücken, damit die Luft, die man in die Nase bläst, nicht wieder aus dem Mund entweicht. Hebt und senkt sich der Brustkorb ist alles in Ordnung. Danach unverzüglich wieder mit der Herzmassage beginnen. Ist die Nase verletzt oder nicht durchlässig, kann man auf die Mund-zu-Mund-Beatmung übergehen.