



Atmet sie noch? Beim Erste-Hilfe-Kurs lernt man die wichtigsten Handgriffe für den Ernstfall. Und dieser kann jederzeit eintreten.

Fotos: Corinna Pehar

Weil jeder wissen sollte, wie man richtig hilft

Stetten Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist meist schon lange her. Für Leute, die im Notfall nichts dem Zufall überlassen wollen, bietet das Deutsche Rote Kreuz Auffrischkurse an. Klarer Fall für einen Selbstversuch. Von Corinna Pehar

Das Ohr der labbrigen Maske will nicht recht auf den Kopf drauf. „Warte, ich helf dir“, sagt meine Gruppenpartnerin und zerrt das etwas gruselig aussehende Gummigesicht mit mir über den Kopf der Übungspuppe. Das Gesicht hat sogar Zähne, darunter verläuft die Luftröhre in Form einer Plastiktüte. Willkommen beim Erste-Hilfe-Kurs des Deutschen Roten Kreuzes in Stetten. Von Wiederbelebung über Verbandanlegen bis Motorradhelm abnehmen, hier kann jeder seine Kenntnisse aus der Fahrschule auffrischen. Und weil das nicht schadet, bin ich selbst dabei.



Selbst: Corinna Pehar

Weil so ein Kurs nie schadet, macht unsere Autorin selbst mit.

„Hallo, hallo, können Sie mich hören?“ Ich rüttle an den Schultern der Puppe. Sie antwortet nicht. Atmet sie? Ich halte mein Ohr an den Mund und blicke auf den Brustkorb. Zehn Sekunden lang soll ich das tun. Ich habe noch den Rat des ehrenamtlich tätigen Kursleiters Christian Schobert im Ohr, der uns zuvor im theoretischen Teil erklärt hat: „Wenn der Patient in dieser Zeit nicht drei bis vier regelmäßige Atemzüge macht, dann müsst ihr wiederbeleben.“

Oje, wie war das gleich? Mund zu Mund? Mund zu Nase? Wie oft und wo genau muss ich auf den Brustkorb drücken? Schnell merke ich, dass es einen Riesenschied macht, ob man nur der Theorie lauscht oder ob man selbst Hand anlegt. „Bevor ihr beginnt, müsst ihr immer die Mundraumkontrolle durchführen“, erinnert mich Christian, im Erste-Hilfe-Kurs duzen sich alle. Der Mund ist leer, doch mein Patient atmet nicht. Ich wappne mich und knie für die Herzdruckmassage breitbeinig nahe an der Puppe. Mein Schwerpunkt ist entscheidend, mehr Kraft habe ich, wenn ich von oben komme. Ich spreize die Finger und lege die Hände aufeinander in die Mitte des unteren Drittels des Brustbeins. „Wo genau das ist, darüber gibt es ja die wildesten Theorien“, weiß Christian. Sein Tipp: Bei Männern befindet sich die Stelle genau zwischen den Brustwarzen.

Dann fange ich an, mit den Handballen zu drücken. 30-mal, fünf Zentimeter tief und regelmäßig – am besten im Takt von „Ha, ha, ha, Stayin' Alive“ der Bee Gees, rät Christian. Wichtig: Immer wieder entlasten, das Brustbein hebt sich, senkt sich und nimmt das Herz mit. Plötzlich knackt es. „Habe ich jetzt die Rippen gebrochen?“ Christian beruhigt mich: Meist springen nur die Knorpel raus. Viel wichtiger ist es, den Patienten wieder zum Atmen zu bringen. Nach 30 Stößen gehe ich an den Kopf und blase Luft in den Mund. Gleichzeitig halte ich der Puppe die Nase zu. Meinen Fehler bemerke ich gleich: Ich habe vergessen, den Kopf zu überstrecken. Endlich

strömt die Luft in die Plastiktüte, und die Nadel am kleinen Monitor meines Patienten bewegt sich in den grünen Bereich.

Christian sagt: „Das habt ihr im Real-Life halt nicht, aber es gibt euch ein gutes Gespür für die Wiederbelebung.“ Wie lange dauert so eine Wiederbelebung? Kräftemäßig schaffe man gut zwei bis drei Minuten, es habe aber auch schon Fälle gegeben, in denen Patienten 30 bis 40 Minuten wiederbelebt wurden. Die Diskussion wird lebhaft, Fragen über Fragen. Eine lautet: „Wann weiß ich denn sicher, dass jemand tot ist?“ In jedem Fall muss man auf den – übrigens vor der Beatmung – gerufenen Rettungswagen warten. Christian stellt klar: „Ihr erklärt niemanden für tot, das macht der Notarzt.“

Auch für Christian ist das nur Theorie. Der 27-jährige Sanitätshelfer und Erste-Hilfe-Ausbilder musste während seiner 16-jährigen Mitgliedschaft beim DRK noch nie jemanden in echt wiederbeleben. Man gerate glücklicherweise nicht oft in eine solche Situation, doch wenn es dann passiert, sei es „superwichtig“, gewappnet zu sein,

sagt er. Und das kann jeder Zeit passieren. Wer einen Erste-Hilfe-Kurs besucht hat, fühlt sich sicherer.

Zu so einem Kurs gehört natürlich auch die stabile Seitenlage. Sie ist immer dann wichtig, wenn der Liegende Erbrochenes im Mund hat. „Bloß nicht mit den Fingern im Mund rumstochern“, warnt Christian, zu unserer eigenen Sicherheit. Vielmehr diene die Seitenlage dazu, dass der Kopf am tiefsten Punkt liegt und das Erbrochene rausfließen kann. Wie viele andere Rettungsmaßnahmen in der Ersten Hilfe hat sich auch die Stellung der stabilen Seitenlage über die Jahre verändert. Eine der Teilnehmerinnen zeigt uns, wie sie es vor über 20 Jahren gelernt habe. „Vergesst das aber schnell wieder“, mahnt Christian und zeigt an mir, wie es richtig geht.

Ich liege auf dem Rücken. Er winkelt – von mir aus gesehen – meinen rechten Arm auf dem Boden zum sogenannten „Römergruß“, meinen linken Arm zieht er über meinen Körper ebenfalls auf die rechte Seite und platziert meinen Handrücken an meiner Wange. Dann winkelt er mein linkes Bein an und schiebt mich per Hebelwirkung langsam auf die rechte Seite. „Bitte nicht am Körper ziehen, der Hebel wirkt ganz alleine.“ Ist noch ein zweiter Helfer dabei, kann der die linke Hand unter den

Kopf schieben. Dann muss nur noch der Nacken so nach hinten gestreckt werden, dass das Erbrochene rauslaufen kann. Keinesfalls darf Flüssigkeit in die Lunge geraten. „Die stabile Seitenlage ist das A und O.“



Ein Song der Bee Gees hilft dabei, den richtigen Rhythmus zu finden.

„Man kann nichts falsch machen“

Vaihingen Der Sprecher des DRK-Vaihingen Dieter Lutz erklärt im Interview, worauf es bei einem Notfall ankommt.

Nur zu gaffen und nicht zu helfen, ist immer die schlechteste Variante, betont der Vaihinger Rettungssanitäter Dieter Lutz. Jeder kann helfen.

Herr Lutz, wie oft sollte man einen Erste-Hilfe-Kurs auffrischen?

Meines Erachtens sollte man das alle zwei Jahre machen. Das ist auch die Vorgabe für Betriebshelfer. Zum einen ist das gut, weil man das Wissen glücklicherweise selten anwenden muss, aber auch, weil immer wieder neue medizinische Erkenntnisse hinzukommen und sich an den Vorgaben etwas ändern kann.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Die Herzdruckmassage wird inzwischen vorgegeben mit 30-mal drücken, zweimal beatmen bei einer Frequenz von zirka 120. Das entspricht pro Sekunde zweimal drücken und ist schneller, als man denkt.

Warum besuchen die wenigsten regelmäßige Kurse?

Es ist nicht jedermanns Sache, sich einen

Samstag oder zwei Abende dafür Zeit zu nehmen. Viele verdrängen die Notwendigkeit und denken, bisher habe ich es ja auch nicht gebraucht.

Erleben Sie oft, dass Menschen zögern, zu helfen?

Das ist sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass die Leute nicht nur gaffen, sondern wenigstens einen Notruf absetzen. Bestenfalls wird auch schon mit Lagerung, Beatmung oder Herzdruckmassage begonnen, denn da läuft die Zeit.

Hindert die potenziellen Helfer ihre Angst, etwas falsch zu machen?

Unbewusst sicherlich. Dabei kann man nichts falsch machen. Wenn jemand stark blutet, ist es egal, ob der Verband schön ist oder nicht. Wichtig ist, dass es aufhört, zu bluten.

Was kann man tun, wenn man sich in der Not situation nicht mehr erinnert, was jetzt zu tun ist?

Die Mitarbeiter in der Leitstelle sind dazu

ausgebildet, am Telefon Anleitungen zu geben. Man kann sein Handy auf laut stellen, neben sich legen und sich von den Kollegen so lange sagen lassen, was zu tun ist, bis der Rettungsdienst da ist.



Dieter Lutz

Wie ist es mit der Sorge, haften zu müssen, falls etwas schiefgeht?

Nein, das ist unbegründet. Viel eher wird man wegen unterlassener Hilfeleistung belangt.

Sollten auch Kindergartenkinder schon an Erste Hilfe herangeführt werden, wie es in anderen Ländern üblich ist?

Im Raum Stuttgart gibt es das noch nicht, aber das ist durchaus sinnvoll. Neulich habe ich einen Beitrag gesehen, wie sich in Skandinavien Vierjährige an der Herz-Lungen-Wiederbelebung versuchen. Da fehlt natürlich noch die Kraft, aber es geht um das spielerische Heranführen und darum, die Scheu zu verlieren. Auch Vorschulkinder können schon den Notruf 112 wählen und sagen, was passiert ist.

Das Gespräch führte Leonie Schüler.

Tipps des Tages

- Anzeige -

FRISCHES VON DER RAMPE

LACHSFILET SCHOTTISCH
3,69 € / 100g

SCHOLLENFILET
2,89 € / 100g

LAMMKEULE O. KNOCHEN
2,19 € / 100g

KANINCHENKEULE
1,85 € / 100g

FEINKOST AB RAMPE · T 0711.25.35.96.78
AM WALLGRABEN 92 · 70565 S-VAIHINGEN
FEINKOST VERKAUF · DI - FR 10. - 16.00 UHR
WWW.FEINKOST-RAMPE.DE

Inhalt

Waldenbuch

Rebell nach 42 Jahren

Hubert Rüdener war mehr als vier Jahrzehnte Leiter des Hauptamtes, und als solcher durfte er sich nicht politisch äußern. Als Pensionär ist das jetzt anders. SEITE II



Echterdingen

Im Zeichen des Zeppelin-Hypes

Das Stadtmuseum zeigt neue Exponate aus der Zeit, als Graf Zeppelin auf den Fildern notgelandet ist, unter anderem das Fernglas seines Oberingenieurs Ludwig Dürr. SEITE II



Sillenbuch

Ein Happy End für Schnuffel

Der Kater von Susanne Becker ist auf eine Fichte geklettert – und saß fest. Nach 48 Stunden beendete die Höhenrettung der Feuerwehr das Tierdrama. SEITE III



Lokalsport

Ehrgeizige Radsportler

Die Radsportler der Equipe Stuttgart-Vaihingen bestreiten ihre fünfte Saison – erstmals ohne ihre bisherigen Teamchefs. Die Idee des Projekts bleibt indes die gleiche. SEITE V



Grundschulen

Wie groß ist Bedarf an Ganztagsplätzen?

Filderstadt Die Freien Wähler wollen wissen, wie viele Ganztagsplätze an Filderstädter Grundschulen gebraucht werden. Deshalb haben sie eine entsprechende Anfrage an die Stadtverwaltung Filderstadt gestellt. Sie soll anhand der Plätze im Kindergarten- und Hortbereich hochrechnen, wie groß der Bedarf an Ganztagsplätzen in den Grundschulen sein wird. Dabei soll auch die Kernzeitbetreuung berücksichtigt werden. In diesem Zusammenhang soll die Verwaltung ermitteln, wie viele zusätzliche Räume für die Betreuung und Verköstigung der Schüler sowie für Sport und andere Angebote gebraucht werden. Außerdem sollen die Kosten ermittelt werden.

Darüber hinaus beantragen die Freien Wähler, dass die Qualitätskriterien für Ganztagsangebote an den Grundschulen mitgeteilt werden und deren Entwicklung mithilfe weiterer Bildungsangebote dargestellt wird. red

Kontakt

Redaktion Filder-Zeitung

Telefon: 07 11/72 05 - 89 61

E-Mail: redaktion@filder-zeitung.zgs.de