

Sekundensache- Wie Sie zum Lebensretter werden

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatttribüne geben wir jede Woche in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLKG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Erste Hilfe und Reanimation eine der wichtigsten Fähigkeiten



Es sieht immer spektakulär aus: Eine Person kniet über einer anderen Person, während diese bereits auf der Trage liegt und auf dem Weg in den Operationssaal ist. Eine Szene, die wir oft in Krankenhausserien sehen. Doch so dramatisch, wie es in Filmen oder Serien dargestellt wird, ist die Situation oft nicht. 65 % der Herz-Kreislauf-

Stillstände finden im häuslichen Setting statt. Demnach stellen die Erste Hilfe und die Reanimation eine der wichtigsten Fähigkeiten dar, die ein Mensch besitzen und einsetzen sollte. Im Rahmen der „Woche der Wiederbelebung“ soll erneut darauf hingewiesen werden, wie wichtig das richtige Verhalten in einer Notfallsituation ist.

Es ist nicht schwer, Erste Hilfe zu leisten und es erfordert keine spezielle Ausbildung, um im Ernstfall das Richtige zu tun. Viele Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen, doch eigentlich ist nichts zu tun hier genau die falsche Reaktion. Erste Hilfe zu leisten und gegebenenfalls eine Reanimation durchzuführen erfordert keine tiefen medizinischen Kenntnisse und kann von jedem und jeder durchgeführt werden.

Was passiert bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand?

Der Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb des Krankenhauses ist in Deutschland die dritthäufigste Todesursache. Aber was genau ist ein Herz-Kreislauf-Stillstand eigentlich? Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand kommt es durch unterschiedliche Ursachen zum Aussetzen der Pumpleistung des Herzens. Dadurch wird der Blutkreislauf unterbrochen und lebenswichtige Organe können nicht mehr mit Blut versorgt werden. Gehirnzellen beispielsweise erleiden bereits nach drei bis fünf Minuten einen irreparablen Schaden durch die Unterversorgung mit Blut und sterben ab. Bei einer Reanimation ersetzt das Drücken des Pumpens des Herzens und so kann kurzzeitig weiter Blut durch den Körper gepumpt werden. Aus diesem Grund sollte die Herzdruckmassage so lange durchgeführt werden, bis das Rettungspersonal vor Ort ist.

Erste Hilfe bedeutet nicht gleich Reanimation!

Nicht in jeder Notfallsituation muss eine Reanimation bzw. eine Herzdruckmassage durchgeführt werden. Zunächst sollten Sie in der Notfallsituation versuchen, ruhig zu bleiben und andere Personen, die um Sie herumstehen, in die Situation miteinbeziehen. Wählen Sie umgehend die 112 oder beauftragen Sie jemanden damit. Achten Sie darauf, diese Aufgabe klar und deutlich an eine konkrete Person zu delegieren. Prüfen Sie anschließend die Reaktion der betroffenen Person, indem Sie sie laut ansprechen und gegebenenfalls an den Schultern schütteln. Sollte eine Reaktion vorhanden sein, führen Sie keine Herzdruckmassage durch! Lagern Sie die Person stattdessen mit aufrechtem Oberkörper und öffnen Sie enge Kleidungsstücke. Bleiben Sie bei der Person, bis das Rettungspersonal eintrifft, und seien Sie stets in Bereitschaft, doch eine Herzdruckmassage durchzuführen. Sollte die Person keine Reaktion beim Ansprechen oder Schütteln der Schultern zeigen, prüfen Sie bitte die Atmung. Ist die Atmung regelmäßig, legen Sie die Person in die stabile Seitenlage und warten Sie auf das Rettungspersonal. Überprüfen Sie die Atmung regelmäßig. Sollte diese nicht (mehr) regelmäßig sein, be-

ginnen Sie umgehend die Herzdruckmassage! Sollten Sie sich eine Beatmung der Person nicht zutrauen, drücken Sie dennoch stetig weiter! Auch das rettet Leben, indem der Blutfluss aufrechterhalten wird.

Auffrischung ist wichtig!

Theoretisch gibt es, außer für Betriebshelfer, keine gesetzliche Vorschrift, wann ein Erste-Hilfe-Kurs aufgefrischt werden sollte. Empfohlen wird eine Auffrischung jedoch spätestens alle zwei Jahre. Wenn Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs also im Rahmen der Führerscheinprüfung stattfand, ist es vielleicht an der Zeit, diesen zu erneuern. Organisationen wie Das Deutsche Rote Kreuz (DRK), die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG), die Johanner-Unfall-Hilfe, der Malteser Hilfsdienst e. V. oder der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) beispielsweise bieten regelmäßige Kurse an.

Übrigens!

Wenn mehr Menschen in einer Notfallsituation sofort eine Reanimation starten würden, könnten zusätzlich jährlich 10.000 Menschenleben gerettet werden.

In eigener Sache:



Wenn Sie mehr über die Themenbereiche Herzinfarkt und Schlaganfall wissen möchten, besuchen Sie doch gerne eine unserer kostenfreien Informationsveranstaltungen in den kommenden Wochen. Hier bekommen Sie mehr Hintergrundwissen, was genau bei einem Herzinfarkt und einem Schlaganfall geschieht und wie Sie

sich ganz einfach davor schützen können. Folgende Termine stehen Ihnen hierfür zur Verfügung:

- 25.09. Wadgassen** (18:30 bis 20 Uhr, Kulturhaus, Kaiserstraße 64)
- 01.10. St. Wendel** (18 bis 19:30 Uhr, Historisches Amtshaus, Schloßstraße 7)
- 29.10. Landkreis Neunkirchen** (18 bis 19:30 Uhr, Landratsamt Ottweiler, Wilhelm-Heinrich-Straße 36)
- 30.10. Schwalbach** (18 bis 19:30 Uhr, Saalbau, Hauptstraße 90)

Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter: www.pugis.de/dslg-herzschlag-kampagne/

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLKG) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de

Weiterführende Literatur

- Nationales Aktionsbündnis Wiederbelebung (2024). Zugriff am 17. September 2024 unter <https://www.wiederbelebung.de/>
- Bundesministerium für Gesundheit (2024). Zugriff am 17. September 2024 unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/h/herz-kreislauf-stillstand>
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK) (2024). Zugriff am 17. September 2024 unter <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/>
- AOK Gesundheitsmagazin (2024). Zugriff am 17. September 2024 unter <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/erste-hilfe-kurse-sind-wichtig-wiederholungen-noch-bedeutender/>

Text: DSLKG, Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit „Das Saarland lebt gesund!“ und der IKK Südwest.