

# Anleitung zum Lebenretten

Wenn jemand einen Herz-Kreislauf-Stillstand erleidet, reagieren die meisten hilflos – nämlich gar nicht. Dabei ist es ganz einfach zu helfen

**V**ieles, was wir Deutschen früher im Erste-Hilfe-Kurs gelernt haben, ist veraltet. Das sagt Notfallmediziner Bernd Böttiger, der Mitglied des Internationalen Komitees für Wiederbelebung (ILCOR) ist. Er verrät, was man wissen muss, um Menschenleben zu retten.

VON SARAH MARIA BRECH

**WELT AM SONNTAG:** Herr Professor Böttiger, ich habe gelernt: Wenn jemand ohnmächtig wird, Bewusstsein, Atmung und Puls prüfen ... **BERND BÖTTIGER:** Ich unterbreche gleich mal. Das ist viel zu kompliziert. Den Puls zu fühlen fällt sogar Profis schwer.

**Aber woher weiß man dann, dass das Herz nicht mehr schlägt?**

Ganz einfach: Wenn jemand plötzlich bewusstlos wird, sprechen Sie ihn erst laut an, dann schütteln Sie ihn an der Schulter, zwicken ihn. Reagiert er darauf nicht, prüfen Sie, ob er noch atmet. Dazu legen Sie eine Hand an sein Kinn und eine an den Hinterkopf und überstrecken den Kopf ganz leicht. Dann legen Sie das Ohr an Mund und Nase. Sie schauen dabei Richtung Brustkorb. So fühlen oder hören Sie den Atem am Ohr und sehen, ob sich der Brustkorb bewegt. Wenn der Patient nicht mehr atmet oder nicht normal atmet, etwa in Schnappatmung, ist er leblos.

**Dann ist es also zu spät für Hilfe?**

Nein. Das ist ein weit verbreitetes Missverständnis. Dann können Sie ohne Werkzeuge, nur mit Ihren Händen, etwas sehr, sehr Wichtiges tun und retten so vermutlich ein Menschenleben. Die Regel lautet „prüfen, rufen, drücken“. Wenn Sie geprüft haben, dass der Betroffene keine Lebenszeichen zeigt, rufen Sie den Notarztwa-

gen unter 112. Wenn Sie Glück haben, erklären Ihnen die Mitarbeiter am Telefon ganz genau, was Sie jetzt machen müssen. Ansonsten merken Sie sich, wie das Drücken geht, also die Herzdruckmassage.

**Das klingt unheimlich.**

Ja, ist es aber überhaupt nicht. Sie können nur einen einzigen Fehler machen: gar nichts tun. Der Mensch hat ja einen Herz-Kreislauf-Stillstand erlitten. Er ist also schon tot.

**Wie kommt es dazu?**

Die Ursache ist meist eine Herzschämie, also eine unzureichende Durchblutung des Herzens, ein Herzinfarkt oder eine schwere Herzrhythmusstörung. Das Herz pumpt nicht mehr genügend Blut durch die Lunge, sodass es zu einem Sauerstoffmangel kommt. Der zeigt sich als Erstes im Gehirn. Schon nach zehn bis 15 Sekunden Sauerstoffmangel im Hirn wird ein Mensch bewusstlos. Nach drei bis fünf Minuten beginnt das Gehirn zu sterben. Auf einen Rettungswagen warten Sie im Schnitt mindestens acht Minuten, wenn Sie nichts tun, ist es also meistens zu spät.

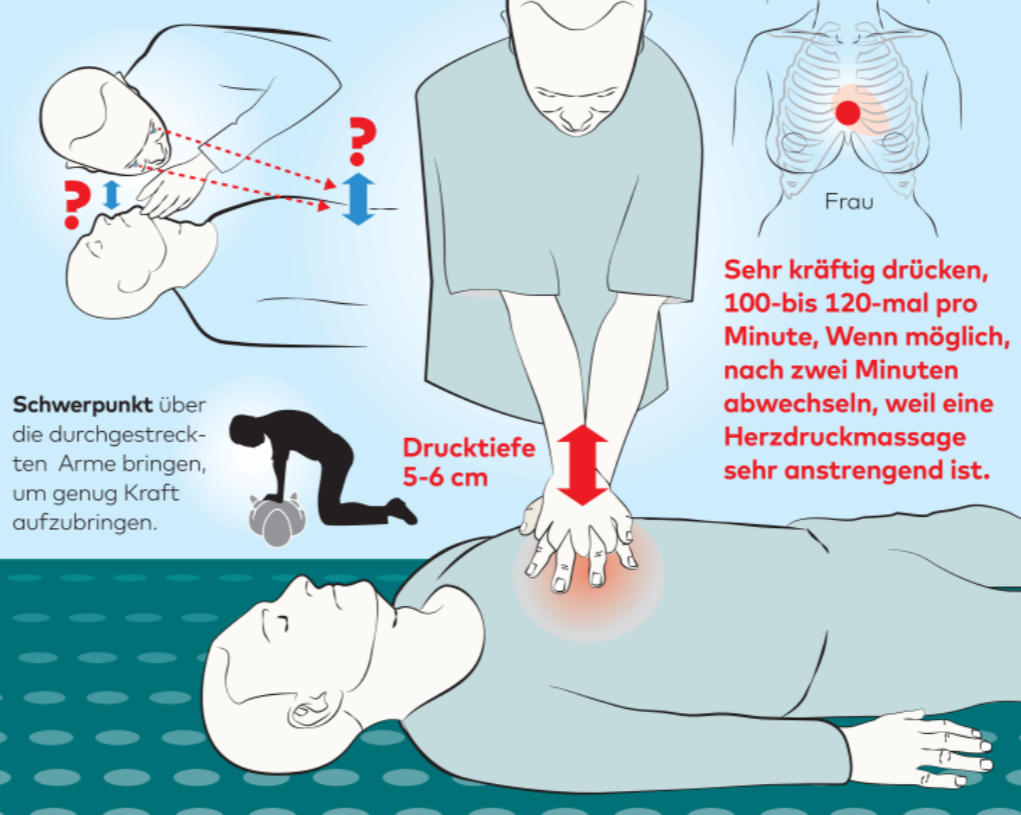
**Was tut man also?**

Sie ersetzen mit Ihren Händen von außen das Herz und pumpen mit einer Herzdruckmassage das Blut wieder durch den Körper. Dazu knien Sie sich neben den Betroffenen und legen beide Hände übereinander genau auf die Mitte des Brustkorbes zwischen den Brustwarzen. Ihre Schultern sind direkt darüber, die Arme gestreckt. So üben Sie am meisten Kraft aus. Dann drücken Sie 100- bis 120-mal pro Minute, also etwa zweimal pro Sekunde, so fest Sie können, fünf bis sechs Zentimeter tief.

**Kann es passieren, dass eine Rippe bricht?**

## Eine Herzdruckmassage richtig durchführen

**Zuerst prüfen, ob die Person noch atmet.** Dazu das Kinn des Patienten nach oben nehmen, das Ohr an Mund und Nase legen und Richtung Brustkorb schauen. Wenn derjenige nicht oder nicht normal atmet, **112 anrufen** und mit der Herzdruckmassage beginnen.



Ja. Das macht aber nichts. Das heilt wieder. Wenn aber das Gehirn ohne Sauerstoff bleibt, bleibt der Mensch tot. Ich freue mich sogar, wenn bei einem Patienten mit Herzstillstand Rippen gebrochen sind. Dann weiß ich: Er hatte einen guten Ersthelfer. Sehr lange kann eine solche Massage aber niemand durchhalten. Wenn Sie zu mehreren sind, wechseln Sie sich alle zwei Minuten ab. Ansonsten tun Sie eben, was Sie können. Wichtig ist, dass Sie keine Pause machen. Auch nicht, um einen Automatisierten Externen Defibrillator (AED) zu holen, wie sie inzwischen an vielen Orten installiert sind. Jede Pause verschlechtert das Ergebnis.

**Aber zwischendurch muss man doch Mund-zu-Mund-Beatmung machen?**

Nein. Dazu wurde früher geraten. Heute wissen

wir: Im Blut eines Erwachsenen ist fast immer ausreichend Sauerstoff vorhanden, um das Gehirn einige Minuten am Leben zu erhalten – wenn es eben mithilfe einer Herzdruckmassage versorgt wird. Wenn Sie ein Kind wiederbeleben oder jemanden, der ertrunken ist oder sich erhängt hat, ist das etwas anderes. Oder wenn Sie in der Wildnis sind und sehr lange auf einen Rettungswagen warten müssen. Dann sollten Sie im Rhythmus 30 zu 2 massieren und beatmen. Also nach 30-mal drücken zweimal beatmen. Dazu überstrecken sie wieder den Kopf, halten dem Patienten dann die Nase zu und pusten in seinen Mund. Oder umgekehrt, den Mund zuhalten und in die Nase pusten.

**Davor scheuen sich sicher viele.**

Ja. Es ist aber fast nie notwendig. Sie müssen wis-

**Bernd W. Böttiger,**  
Notfallmediziner,



forscht zum Thema Herz-Kreislauf-Stillstand und erlebt diese Notfälle in der täglichen Arbeit: Er behandelt regelmäßig Patienten, die wiederbelebt werden müssen – da er Direktor der Klinik für Anästhesiologie und **Operative Intensivmedizin** der Universitätsklinik Köln ist.

sen: Erstens kommt der Rettungswagen normalerweise schnell; dann machen Sie nur die Herzdruckmassage. Zweitens passieren die meisten Herzstillstände zu Hause – etwa 60 Prozent. Dass Sie also einen Unbekannten beatmen müssen, der auf der Straße umgekippt ist, wird praktisch nie vorkommen.

**Viele haben auch Hemmungen, jemanden auszuweichen.**

Das stimmt. Sie müssen aber niemanden ausweichen. Es ist zwar einfacher, aber jemanden durch den Pulli hindurch zu drücken, ist immer noch viele Male besser als gar nicht. Jedes Jahr erleiden in Deutschland mehr als 50.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Nur zehn Prozent überleben. Wenn ein Ersthelfer rechtzeitig eine Herzdruckmassage durchführen würde, würde sich diese Rate verdoppeln bis vervierfachen. So könnten Laien jedes Jahr 10.000 zusätzliche Leben retten, in ganz Europa sogar 100.000. Leider trauen sich viele nicht und gehen weiter oder rufen den Rettungswagen, tun aber sonst nichts.

**Woran liegt das, glauben Sie?**

Die meisten Deutschen haben zu spät zu viele Informationen bekommen. Wie Sie haben sie beim Erste-Hilfe-Kurs irgendwann vor Jahren viele komplizierte Dinge gelernt. Beim Herz-Kreislauf-Stillstand muss man aber wirklich nur die Herzdruckmassage machen, die lernt man in wenigen Minuten. Wir gehen mittlerweile in die Schulen und bringen das Kindern ab der siebten Klasse bei. Wenn Kinder die Herzdruckmassage vor der Pubertät lernen, haben sie gar keine Scheu. Oft bringen sie es auch ihren Eltern und Großeltern bei. Der kleine 90-Minuten-Kurs sollte jedes Schuljahr wiederholt werden. Wenn genügend Menschen Bescheid wissen, können wir alle zusammen viele, viele Menschen retten.

ANZEIGE

6 MONATE LESEN  
WELT AM SONNTAG

# Jetzt Sonntagslektüre lesen und Prämienmeilen sammeln.



9.500  
Meilen  
inklusive

Partner von  
**Miles & More**

**Für Sie: 9.500 Miles & More Prämienmeilen**

Jetzt 6 Monate Lesegenuss mit WELT AM SONNTAG + Prämienmeilen.

### Ihre Vorteile

- | **Sonntagsgefühl** – Unterhaltung, Reportagen, Hintergründe und mehr
- | **Stilmagazin** – 10x jährlich ICON
- | **MEINE WELT** – die exklusive Vorteils- und Erlebniswelt für treue Leser
- | **Frei Haus** – kostenlose Lieferung direkt an die Haustür



WELT AM SONNTAG erscheint im Verlag Axel Springer SE, Axel-Springer-Str. 65, 10888 Berlin, 0800/926 75 37. Vertreten durch den Vorstand, Amtsgericht Charlottenburg, HRB 154517 B.

**GLEICH BESTELLEN!** ☎ 0800/850 80 30 🌐 [www.wams.de/meilen](http://www.wams.de/meilen)

### Ja, ich teste WELT AM SONNTAG!

- Ich lese 6 Monate WELT AM SONNTAG für zzt. nur 4,40€ pro Ausgabe (entspricht 26 Ausgaben für nur 114,40€) bequem frei Haus.

Mein Geschenk: SM00WS-A92-0303SZ

■ 9.500 Miles & More Prämienmeilen (69416)

### Meine Lieferadresse

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße/Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail (bitte angeben)

Zusätzlich erhalte ich einmal im Monat den Newsletter von MEINE WELT™ mit exklusiven Angeboten.

### Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat:

IBAN \_\_\_\_\_ Ihre BLZ \_\_\_\_\_ Ihre Kto.-Nr. \_\_\_\_\_

Das SEPA-Lastschriftmandat kann ich jederzeit widerrufen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Name/Vorname des Kontoinhabers (falls abweichend vom Leser) \_\_\_\_\_

Anschrift des Kontoinhabers (falls abweichend vom Leser) \_\_\_\_\_

Ich erwarte Ihre Rechnung.

**Lieferbeginn:**  schnellstmöglich  ab dem

Wenn ich WELT AM SONNTAG danach weiterlesen möchte, brauche ich nichts zu tun. Ich erhalte sie dann zum günstigen Preis von zzt. 57,20€ im Quartal (inklusive Haustür-Service). Das Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Die Übermittlung des Geschenks erfolgt nach Zahlungseingang.

Ich bin damit einverstanden, dass die Axel Springer SE mir weitere Medienangebote per Telefon/E-Mail/SMS unterbreitet. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Ich kann der Nutzung meiner Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen: WELT AM SONNTAG, Brieffach 24 60, 10867 Berlin, Fax: 0800/926 77 37. Alle Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter [www.wams.de/widerruf](http://www.wams.de/widerruf).

Ich ermächtige die Axel Springer SE, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Axel Springer SE auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum  Unterschrift

**Coupon einsenden an:**

WELT AM SONNTAG, Brieffach 66 66, 10867 Berlin

Glückwünsche-ID-Nr.: DE#00000000000713