Richtig in Notfallsituationen handeln

Erste Hilfe rettet Leben

Ob zu Hause, auf dem Weg zur Arbeit oder im Restaurant: Notfälle können immer und überall eintreten. Wer weiß, wie in einer solchen Situation zu handeln ist, kann Leben retten. Tatsächlich beginnen Laien in Deutschland allerdings nur in 15 % aller Fälle mit Wiederbelebungsmaßnahmen – Schuld ist die Angst davor, etwas falsch zu machen.

Richtig handeln

Wer selbst in eine Notfallsituation gerät, sollte sich als erstes einen Überblick verschaffen und überlegt handeln. Das bedeutet auch, dass man weder sich selbst noch andere in Gefahr bringt – **bei einem Verkehrsunfall wird also zuerst für die Absicherung der Unfallstelle gesorgt, damit es zu keinen weiteren Personenschäden kommt.** Sobald die Sicherheit gewährleistet ist, wird ein Notruf unter der europaweit gültigen Nummer 112 abgesetzt. Wichtige Informationen, die man der Rettungsdienstleitstelle mitteilen sollte, sind: **die Art des Unfalls, der Ort des Geschehens, die Zahl der Verletzten, die Art der Verletzungen und der eigene Name.**

Stabile Seitenlage

Ist der Notfall gemeldet, gilt es, Erste Hilfe zu leisten. Zunächst prüft man die Atmung des Unfallopfers. Ist diese regelmäßig, bringt man den Betroffenen als erstes in die stabile Seitenlage. Dazu wird der untere Arm im rechten Winkel neben dem Körper platziert.

Jeder Verbandskasten hat ein Ablaufdatum – dieses sollte man regelmäßig prüfen.

Es empfiehlt sich, sein Erste-Hilfe-Wissen alle zwei Jahre in einem Kurs aufzufrischen.

Anschließend zieht man den Betroffenen zu sich und legt den Oberschenkel seines oberen Beins im rechten Winkel vor den Körper. Durch Ablage der Hand des oberen Arms unter dem Kopf wird die Position stabilisiert. **Der Kopf wird leicht überstreckt und der Mund geöffnet, um ein Ersticken durch eventuelle Flüssigkeitsablagerungen zu verhindern.**

Körperlich und psychisch helfen

Ist die Atmung hingegen unregelmäßig, muss eine Herzdruckmassage durchgeführt werden. Dafür platziert man den Ballen einer Hand auf dem unteren Drittel des Brustbeins des Betroffenen und legt die zweite Hand auf. In der Frequenz 100 bis 120 muss der Oberkörper dann 30 Mal mindestens 5 bis 6 cm tief eingedrückt werden. **Den Rhythmus hält man ein, indem man im Kopf still den Pop-Song „Stayin' Alive" singt.**

Fotos: AdobeStock / Robert Kneschke; Rowohlt Taschenbuch

Die Polizei hat das Recht, das Handy eines Gaffers einzuziehen.

Anschließend folgt eine Mund-zu-Mund-Beatmung, bei der man zweimal normal ein- und in den geöffneten Mund des Unfallopfers ausatmet. **Wer sich dies nicht zutraut, sollte zumindest die Herzdruckmassage fortsetzen, denn die Überlebenschance sinkt mit jeder Minute, in der gar keine Hilfe geleistet wird, um 10 %.** Ebenso wichtig wie die körperliche ist die psychische Hilfe. Mit dem Betroffenen – gleich, ob er wach oder bewusstlos ist – sollte man reden.

Das Vorbeifahren an einer Unfallstelle, an der noch keine Helfer sind, ist strafbar.

Sätze wie „Hilfe ist unterwegs" und „Ich bleibe bei Ihnen, bis der Arzt kommt", wirken ebenso entlastend wie das Halten der Hand. Dabei versucht man in ruhiger Tonlage, ein Gespräch aufzubauen.

Kampf den Gaffern

Finden sich Schaulustige an der Unfallstelle ein, sollte der Verletzte von ihnen abgeschirmt werden. Im Idealfall überzeugt man die „Gaffer" dabei, mitzuhelfen, indem man Aufgaben verteilt. Auf Floskeln wie „Kann mal bitte jemand ..." verzichtet man für dieses Vorhaben. Besser ist die konkrete Ansprache – beispielsweise mit „Sie da, in der roten Jacke, schirmen Sie uns bitte ab!" Fakt ist jedoch: Gaffer behindern in der heutigen Zeit die Arbeit des Rettungsdienstes erheblich, indem sie Unfälle per Smartphone filmen, um damit Klicks und Likes in sozialen Netzwerken zu erhaschen. **Dem sollte man den Kampf ansagen – damit beginnend, selbst nicht zum Schaulustigen zu werden. Beim Vorbeifahren an einer Unfallstelle wird das Tempo etwa nicht gedrosselt.** Auch das Smartphone bleibt bei einem Unfall in der Tasche – wer filmt, verletzt damit die Persönlichkeitsrechte des Opfers und riskiert ein Bußgeld. Für die Ordnungswidrigkeit Gaffen winken Strafen von 20 bis 1000 Euro, das Fotografieren und Filmen von Unfallopfern kann sogar mit Freiheitsstrafen von bis zu zwei Jahren geahndet werden. **Zeichnet sich anhand eines Staus bereits ab, dass sich ein Unfall ereignet hat, gilt zuletzt: immer eine Rettungsgasse bilden und den Standstreifen frei halten!**

mein TV magazin Buchtipp

Seit mehr als 20 Jahren rettet Dr. med. Christoph Schenk Leben als Notarzt. Dabei gleicht kein Einsatz einem anderen – und genau das macht für den Mediziner den besonderen Reiz seiner Arbeit aus. In dem Buch **„Viva la Reanimation – Als Notarzt im Blaulichtmilieu"** (10,- Euro, 352 Seiten, Rowohlt Taschenbuch) berichtet er über die spektakulärsten, berührendsten sowie kuriosesten Fälle, die er erlebt hat, und kommentiert diese mit feinem Humor.

Interview

mein TV magazin

Dr. Christoph Schenk

Notfall-Mediziner, www.the110.blog

„Aus dem Leserkreis kam immer die Frage nach einem Buch."

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, genau dieses Buch zu schreiben?

Ich schreibe seit 2017 einen Notarzt-Blog (the110.blog). Aus dem Leserkreis kam immer die Frage nach einem Buch. So kam ich auf Umwegen zu Rowohlt.

Können Sie anhand einer Kurzversion eines besonders kuriosen Falls einen Vorgeschmack auf den Inhalt geben?

Wir werden im trüben Winter 2017 in den Nachbarlandkreis alarmiert. „Männlich, 61 Jahre, Verdacht auf Herzinfarkt", steht auf meinem Pieper. Als wir beim Patienten, der in einem Bauwagen wohnt, eintreffen, zeigt er das komplette äußere Bild eines Infarktes. Er trommelt sich mit den Fäusten auf die Brust und schreit: „Helfen Sie mir! Ich sterbe vor Schmerzen!" Im EKG fehlen die typischen Herzinfarkt-Veränderungen, aber das gibt's hin und wieder – der sogenannte Nicht-Hebungsinfarkt. Wir spielen das komplette Programm ab: Infusion, Blutverdünner, Sauerstoffmaske, ein Beruhigungsmittel gegen die Angst und Morphium gegen die Schmerzen. Dann ab mit Blaulicht und Martinshorn in die Klinik. Im Schockraum angekommen, schaut der Arzt erst rasch zum Patienten und dann zu mir. Plötzlich fängt er an zu lachen. Ich schaue ihn irritiert an. „Kein Problem, Sie sind nicht der erste, der auf Harry hereingefallen ist. Und sicher auch nicht der letzte. Immer wenn's kalt wird, lässt er sich als 'Herzinfarkt' in die Klinik fahren. Ein paar Tage im Warmen mit Vollpension. Wir haben ihn schon hundertfach untersucht: Er ist kerngesund!" Ich blicke zu Harry. Der grinst mich mit einem Augenzwinkern an.

Was raten Sie unseren Lesern, wenn sie selbst einmal in eine Notfall-Lage kommen?

Als Betroffener mit Notfall-Erkrankung: Rufen Sie die „112" an, und in weniger schlimmen Fällen die „116 117". Als Hinzukommender zu einem Herzkreislauf-Stillstand: „Prüfen – Rufen – Drücken". Keine Reaktion? Keine normale Atmung? Dann 112 anrufen (lassen) und sofort anfangen, 100 mal pro Minute kräftig auf die Mitte des Brustbeines zu drücken. So lange, bis der Rettungsdienst da ist.