

Laien-Reanimation – was ist wichtig?

Bei einer bewusstlosen Person ohne Atmung und weitere Lebenszeichen liegt ein Herzstillstand vor. Nur durch eine richtig ausgeführte Reanimation besteht die Chance auf ein Überleben des Betroffenen. Nun gilt es sofort und entschlossen zu handeln. Die Reanimationsmaßnahmen verlängern das Zeitfenster, in dem die späteren Maßnahmen von Rettungsdienst und Notarzt noch zum Erfolg führen können, ohne dass ein Sauerstoffmangel im Gehirn bleibende Schäden hinterlässt. Mit jeder Minute ohne Wiederbelebung sinkt die Überlebenschance.

Jeder, der eine reglose Person auffindet, sollte nach bestem Wissen sofort Wiederbelebungs-Maßnahmen durchführen, solange er sich dabei nicht selbst in Gefahr bringt. Zuerst sollte überprüft werden, ob die bewusstlose Person auf Schütteln oder lautes Ansprechen reagiert und ob sie atmet. Kontrollieren Sie, ob sich Fremdkörper im Mund des Bewusstlosen befinden und überstrecken Sie den Kopf der Person bzw. heben Sie das Kinn an. Im Falle einer Reaktionslosigkeit setzen Sie nun entweder selbst den Notruf (Telefon: 144) ab oder

ohne Beatmung durchgeführt werden. Dann wird nicht mehr im Verhältnis 30:2 gedrückt und beatmet, sondern die Herzdruckmassage ununterbrochen ausgeführt.

Push hard - push fast

Bei mehreren Helfern sollte regelmäßig gewechselt werden, um über die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes die bestmögliche Qualität halten zu können. Wichtig ist, dass der Betroffene bei der Herzdruckmassage auf dem Rücken liegt. Knien Sie neben dem Betroffenen und machen Sie seinen Oberkörper frei. Platzieren Sie eine ihrer Hände mit dem Ballen in der Mitte des Brustkorbes. Die zweite Hand wird auf die erste aufgelegt. Drücken Sie nun senkrecht von oben und mit durchgestreckten Armen. Wenn Sie zwei Mal pro Sekunde drücken, erreichen Sie die erforderliche Frequenz. Es gilt die Regel „Push hard - Push fast“, die verdeutlicht, wie wichtig das hohe Tempo von 100 bis 120 Kompressionen pro Minute und die Drucktiefe von fünf bis sechs Zentimetern ist.



Durch die Reanimation gewinnt der Körper überlebenswichtige Minuten, bis der Notarzt eintrifft.

fordern umstehende Personen dazu auf. Dann sollten Sie schnellstmöglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen. Als Grundregel gilt nach den Leitlinien des ERC: 30 x drücken (dreißig Brustkorb-Kompressionen) und 2 x beatmen (zwei Beatmungen).

Herzdruckmassage ist die wichtigste Maßnahme

Aktuelle Studien zeigen, dass die Herzdruckmassage bei der Wiederbelebung die wichtigste Funktion übernimmt. Diese ist auch deutlich leichter durchzuführen als eine Beatmung, welche viele Ersthelfer abschreckt, die deswegen gar nicht erst mit der Wiederbelebung beginnen. Darum kann die Reanimation von ungeübten Helfern, oder wenn die Situation als unzumutbar zu bewerten ist,

Sind Sie geübt, dann wechseln Sie nach 30 Kompressionen zur Beatmung. Für die Beatmung verschließen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Nase des Betroffenen. Dann atmen Sie normal ein, umschließen mit Ihren Lippen den Mund des Betroffenen und beatmen ihn gleichmäßig etwa eine Sekunde lang. Nach dem Zurücksinken des Brustkorbes führen Sie die zweite Beatmung durch. Zwischen den Beatmungen halten Sie die Überstreckung des Kopfes bei. Beenden Sie die Herz-Lungen-Wiederbelebung erst dann, wenn der Betroffene wieder von selbst normal atmet oder Sie ihn an das Rettungsdienstpersonal übergeben können! Bei Verfügbarkeit eines Automatischen Externen Defibrillators (z.B. in öffentlichen Gebäuden, Flughäfen, großen Bahnhöfen, großen Kaufhäusern ...) sollte dieser von einem weiteren Helfer geholt und dann angewendet werden!

