

Wiederbelebung: Die ersten Minuten sind entscheidend | Fragen an... Dr. Malte Issleib

Bis zu 10.000 Menschen mit einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand könnten laut einer Studie jedes Jahr gerettet werden, wenn Umstehende sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen würden. Denn auch Laien können mit einer einfach zu erlernenden Herzdruckmassage Leben retten. Anlässlich der bundesweiten Woche der Wiederbelebung (21. bis 27. September) erklärt Dr. Malte Issleib, Reanimationsbeauftragter des UKE, die lebensrettenden Schritte einer Reanimation.

Das UKE beteiligt sich am 21. und 22. September vormittags mit einem Informationsstand im Foyer des Hauptgebäudes O10 an der Aktionswoche. Außerdem können sich Interessierte an Reanimationspuppen in den Grundlagen der Reanimation anleiten lassen.

Wann sollte man mit einer Wiederbelebung beginnen?

Dr. Malte Issleib: Bei einer Wiederbelebung zählt jede Minute, denn sofortiges Handeln erhöht die Überlebenschancen. Nach einem Notruf vergehen im Durchschnitt aber mehrere Minuten, bis der Rettungsdienst eintrifft. Deshalb sind bei einem Herzstillstand die Menschen vor Ort die wahren Lebensretter:innen, wenn sie eine Herzdruckmassage durchführen.

Und wie sieht die eigentliche Wiederbelebung aus?

Es ist ganz simpel: Prüfen. Rufen. Drücken. Zunächst sollten Ersthelfende prüfen, ob eine am Boden liegende Person bewusstlos ist und noch atmet. Reagiert die Person nicht auf Rütteln und hebt und senkt sich der Brustkorb nicht mehr, wählt man die 112, um professionelle Hilfe zu holen. Anschließend beginnt man mit der Herzdruckmassage. Hierfür legt man den Handballen auf die Mitte des Brustkorbs, und zwar beide Hände aufeinander. Mit gestreckten Armen drückt man fest und gleichmäßig das Brustbein 100- bis 120-mal die Minute in Richtung Wirbelsäule. Um den Takt zu halten, kann man als Hilfe das Lied „Stayin' alive“ von den Bee Gees nutzen. Die Herzdruckmassage sollte so lange erfolgen, bis professionelle Hilfe vor Ort ist. Ganz wichtig: Bei einer Herzdruckmassage können Ersthelfende nichts falsch machen. Sie verursacht kaum Verletzungen.

Gehört zu einer Reanimation auch eine Mund-zu-Mund-Beatmung?

Die wichtigste Maßnahme ist die Herzdruckmassage, die sollte jeder können. Die Mund-zu-Mund-Beatmung ist eine optionale Ergänzung und für Laien keine Pflicht. Wenn sich Ersthelfende aber dazu entscheiden, sollten sie 30-mal eine Druckmassage ausüben und die am Boden liegende Person dann zweimal etwa je eine Sekunde beatmen. Zuvor sollte der Hals überstreckt werden, um den Atemweg frei zu halten. Es ist aber deutlich wichtiger, sofort eine Herzdruckmassage zu starten als eine Mund-zu-Mund-Beatmung durchzuführen. Die Rettungsleitstelle lässt dabei auch niemanden allein. Wenn ein Herzstillstand vermutet wird, kann die Leitstelle am Telefon Schritt für Schritt durch die Wiederbelebung führen – vom Erkennen der Situation bis zur Herzdruckmassage. Wichtig ist deshalb: 112 wählen, Lautsprecher einschalten und den Anweisungen folgen.

In Deutschland wird laut Deutschem Reanimationsregister im Vergleich zu anderen europäischen

Ländern noch zu selten durch Laien reanimiert. Wie kann sich das ändern?

Wir müssen Wiederbelebung selbstverständlicher machen. Sie gehört in die Schule, in die Arbeitswelt und in den Alltag der Menschen. Gleichzeitig müssen Menschen wissen: Wenn sie die 112 anruft, werden sie bei der Wiederbelebung angeleitet. Entscheidend ist nicht, alles perfekt zu können – entscheidend ist, überhaupt anzufangen.