



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Erste Hilfe rettet Leben!

Jährlich sterben in Österreich ca. 13 000 Menschen an einem Herzstillstand. Mehr als die Hälfte könnte durch sofortiges Handeln gerettet werden. Das ist auch der Grund, wieso Erste-Hilfe-Maßnahmen so großgeschrieben werden. Das Wichtigste zuerst: Sie können nichts falsch machen – außer nichts zu tun! Unter Erster Hilfe versteht man von jedermann durchzuführende Maßnahmen, um menschliches Leben zu retten bzw. bedrohende Gefahren oder Gesundheitsstörungen bis zum Eintreffen professioneller Hilfe abzuwenden oder zu mildern. Wer nun vielleicht nicht weiter lesen will und sich denkt: „Das kann ich sowieso nicht“, der irrt. Denn zuallererst sollten Sie als Ersthelfer nur einmal diese einfachen Punkte beachten:

Lagerung: Lagern Sie Erkrankte immer so, dass sie möglichst wenig Schmerzen haben.

Frische Luft: Öffnen Sie beengende Kleidung. Achten Sie darauf, dass Verletzte langsam und ruhig atmen.

Temperaturhaushalt: Decken Sie Erkrankte zu und schützen Sie sie vor Sonnenbestrahlung.

Psychische Betreuung: Sorgen Sie für Ruhe und beruhigen Sie Verletzte. Bleiben Sie und sprechen Sie mit ihnen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Das kann schon einmal wirklich jeder, oder? Haben Sie nun einen Schwerverletzten – im Falle von Bewusstlosigkeit, Schock, Atemnot, starker Blutung oder Kreislaufstillstand – vor sich, geht es wirklich einfach darum, so weit Hilfe zu leisten, dass der Patient bis zum Eintreffen der Rettung überleben kann. Was nun vielleicht klingt, als sei medizinisches Fachwissen vorausgesetzt, sind lediglich einfache Handgriffe: Bewahren Sie den Verletzten vor zusätzlichen Verletzungen und Gefahren, versorgen Sie seine Wunden, so weit Sie können. Lindern Sie eventuelle Schmerzen durch sachgerechte Lagerung. Und verhindern Sie unbedachtes und falsches Eingreifen

Dritter. Der Ablauf der Hilfeleistung kann wie eine Kette gesehen werden, die aus fünf Gliedern besteht. Der Ersthelfer ist im Bereich der ersten drei Glieder der Kette nötig:

- **Gefahrenzone ... absichern, bergen:** Am besten Wegziehen: Der Helfer überkreuzt beide Arme des Verletzten unterhalb des Kopfes und zieht ihn aus der Gefahrenzone. Den Verletzten nur so weit wie nötig anheben.

- **Bewusstlosigkeit ... Stabile Seitenlagerung, um die Atemwege freizuhalten:** Der Helfer legt den ihm näherliegenden Arm des Bewusstlosen seitlich. Dann erfasst er den gegenüberliegenden Arm am Handgelenk und das gegenüberliegende Bein in der Kniekehle, winkelt das Bein ab, dass Arm und Bein mit dem Körper ein stabiles Dreieck bilden. So wird der Bewusstlose vorsichtig in Seitenlage gedreht. Anschließend wird sein Kopf nackenwärts überstreckt und das Gesicht dem Boden zugewandt, sodass eventuell Erbrochenes abfließen kann.



„DIE STABILE SEITEN-LAGE HÄLT DIE ATEMWEGE FREI“

- **HerzKreislauf-Atemstillstand:** Was sind die vier wichtigsten Schritte bei der Ersten Hilfe? Schauen, ob ein Mensch richtig reagiert, wenn man ihn anspricht. Wenn nicht, Atmung überprüfen: sehen – hören – fühlen. Bei Atemstillstand Notruf 144 wählen und schnell und kräftig in die Mitte des Brustkorbes drücken (Herzdruckmassage). Wenn Beatmung, dann im Verhältnis **30 x Herzdruckmassage : 2 x Beatmung**. Defibrillator – so vorhanden – holen lassen, einschalten und den Anweisungen folgen. Die Maßnahmen fortführen, bis die Rettung eintrifft. Oder einfach: rufen (Hilfe in der Umgebung und den europäischen Notruf 112 bzw. die Rettung 144) – drücken – schocken, da kann man nichts falsch machen. Danach muss professionelles Fachpersonal helfen und, wenn möglich, das Leben des Patienten retten. Das ist *nicht* die Aufgabe eines Ersthelfers und wird auch von keinem erwartet! ■



SA, 13. 8.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

ORF TVTHEK

7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at