

# top fit

- Erste Hilfe Rettungsprofis sagen wie
- Herzmassage Pumpen und beatmen
- Defibrillator Zurück ins Leben



**NOTFALL** Jede Stunde stirbt in der Schweiz ein Mensch, weil die Hilfe zu spät kommt.

# Leben retten!

Oft entscheiden Minuten über Leben oder Tod. Wegschauen oder helfen? Ein Kurs macht Mut.



**BEATMEN, PUMPEN, DEFIBRILLIEREN**  
Rettungsanitäter Michael Walz und Rahel Greuter (r.) zeigen den Kursteilnehmerinnen eine korrekte Reanimation.

# Üben für den Ernstfall

Niemand sollte tatenlos zuschauen, wenn Erste Hilfe gefragt ist. **Leben retten kann man lernen.** In Kursen geben Rettungsprofis ihr grosses Wissen weiter.

Text **MARTIN SCHUPPLI** und **VERENA THURNER**

**B**eatmen, Herzmassage, defibrillieren. In TV-Serien wie «Bay Watch», «Emergency Room» oder «Grey's Anatomy» sieht das lebensrettende Sofortprogramm ganz einfach aus. Da pusten sexy Krankenschwestern scheinbar Toten Luft in die Nase, drücken smarte Ärzte leblosen Patienten rhythmisch auf den Brustkorb und kleben cool Elektroden auf nackte, rasierte Haut. Und prompt erscheint auf dem Monitor die Kurve des Sinusrhythmus, das Herz schlägt wieder normal, der Patient öffnet die Augen, die Helden in Weiss strahlen.

**Die Wirklichkeit** sieht in den meisten Fällen anders aus: Ein etwa 50-jähriger Mann liegt zusammengekrümmt am Boden. Das weisse Hemd ist ihm aus der Cordhose gerutscht, ein dunkler Schuh liegt etwas abseits. Menschen bleiben stehen oder verlangsamen ihren Schritt,

schauen neugierig oder wechseln die Strassenseite. Eine jüngere Frau bückt sich, spricht den Bewusstlosen an, schaut dann hilflos um sich. «Telefoniert jemand der Sanität, bitte!», ruft sie. Ein Vorbeilender greift zum Handy, wählt die Notfallnummer 144 und spricht kurz mit der Zentrale. Die jüngere Frau deckt den Bewusstlosen mit ihrer Jacke zu. Eine Viertelstunde dauerts, bis zwei Rettungs-



**MICHAEL WALZ** leitet die Schule für Notfallmedizin in Zürich und arbeitet als Rettungsanitäter in Lachen SZ.

**«Jeder ist verpflichtet, nach seinen Möglichkeiten Erste Hilfe zu leisten»**

sanitäter eintreffen. Sie packen ihre Geräte aus. Zu spät: Der Mann ist tot.

Michael Walz, 38, Rettungsanitäter und Leiter der Schule für Notfallmedizin, sagt überzeugt: «Wäre ein Gaffer in Notfallmedizin ausgebildet gewesen, könnte der Mann noch leben.» Walz leistete für Schutz und Rettung Zürich bis heute gegen 10 000 Einsätze, reanimierte dabei über 500 Patienten.

**Nichtstun und Gaffen** bei einem Notfall kann bestraft werden. Michael Walz: «Jeder ist verpflichtet, nach seinen Möglichkeiten Erste Hilfe zu leisten, wenn jemand in Lebensgefahr schwebt. Alarmieren und die Unfallstelle sichern ist das Mindeste, was man auch von Laien erwarten kann.»

Optimale lebensrettende Hilfe läuft so ab: Bricht jemand mit Kreislaufstillstand zusammen, zeigt also weder Puls noch Atmung, schlagen Beobachter telefonisch sofort über die Notfallnummer 144 Alarm und fordern Rettungsanitäter an. Hat

einer der Helfer eine aktuelle Ausbildung in Basic Life Support, kurz BLS, und kennt sich auch mit Frühdefibrillation aus, beginnt er mit der Reanimation. Er massiert das Herz des Patienten und führt ihm mit einem Beatmungsbeutel Sauerstoff zu. Das reicht aber noch nicht. Denn das stillstehende Herz benötigt unbedingt einen starken, wiederbelebenden Stromschlag. Und dazu dient der Defibrillator.

**Aber wo findet man dieses lebensrettende Gerät?** «Schwierig», sagt Michael Walz. «Selbstverständlich sind Feuerwehren mit Defibrillatoren ausgerüstet und natürlich Sanitätsfahrzeuge. Auch grosse Firmen und Einkaufszentren haben sie. Bei den SBB gibts derzeit im Hauptbahnhof Zürich und im Bahnhof Bern Defibrillatoren, die von Laien benutzt werden können. Bis zur Euro 08 will die Bundesbahn alle RailCity-Bahnhöfe damit ausrüsten.» Erstaunlicherweise findet man aber oft nicht einmal in Arztpraxen und Apotheken das lebensrettende Gerät. Dabei sind die Anschaffungskosten gering: Ein Defibrillator kostet zwischen 3500 und 4500 Franken – ein Nichts gegenüber dem Wert eines Menschen.

Leben retten ist schwieriger als erwartet. Versucht man es so zu machen wie in den Arztserien, würde wahrscheinlich kein einziger Patient überleben. Im BLS-Grundkurs machen sich die Lernenden unter der Aufsicht des Schulungsleiters Michael Walz an den Übungspuppen zu schaffen.

**Erste Hürde ist die Beatmung.** Wer dem Patienten zu viel Luft durch die Nase bläst, riskiert, dass dieser erbricht. Und bei der Herzmassage zeigt das Kontrollgerät unerbittlich an, wie viele Rippen man dem Hilflosen gebrochen hätte oder ob man zu schnell, zu langsam oder zu unregelmässig pumpt. Auch merken die motivierten Lebensretter rasch, wie anstrengend es ist, jemanden fünf Minuten zu reanimieren. Und zwar im Rhythmus 30 Herzmassagen, 2 Atemstösse.

**Fünf Minuten reichen im Notfall nicht,** denn bis die Ambulanz eintrifft, kann es eine Viertelstunde dauern. Hält man den Kreislauf eines Verletzten so lange in Schwung, sind seine Überlebenschancen durchaus intakt. «Darum gründete ich 1995 die Schule für Notfallmedizin. Mit meinen 14 Mitarbeitern bilde ich in der ganzen Schweiz Laien und Halbprofis aus.

ERSTE HILFE!

## NOTFALLNUMMERN

- ▶ 144 Notruf Rettungsdienst
- ▶ 117 Polizei
- ▶ 118 Feuerwehr
- ▶ 1414 Rega
- ▶ +41 333 333 333 (Rega aus dem Ausland)
- ▶ 112 Euro-Notruf
- ▶ 145 Tox-Zentrum, Vergiftungen

Lehre sie die richtige Herzmassage und den Umgang mit Defibrillatoren. So gerüstet können es sich Ausgebildete zutrauen, Leben zu retten.» Und was passiert, wenn Helfer alles tun, der Patient aber stirbt? Kann man Laien vor Gericht ziehen? «Nein. Laien können bei uns nicht für allfällige «Fehler» belangt werden.»

In seinen Kursen räumt Rettungsprofis Walz auch mit altem Wissen auf. Verletzte Glieder werden nicht mehr abgebunden. «Wer Blutgefässe abbindet, schädigt die Muskulatur, die Haut und das Lymphsystem. Korrekt ist ein Druckverband mit weichem, saugfähigem Druckpolster sowie einem Dreiecktuch», sagt Walz.

Mehr Informationen zu den verschiedenen Kursen: [www.sfn.ch](http://www.sfn.ch)

Einer dieser Nasensprays lässt Sie aufatmen.

Wir wissen welcher.



Fotos Dick Vredenburg

TopPharm, die Vereinigung unabhängiger Apotheken.

Top Wissen. Top Beratung.

toppharm

Apotheken