

## GEA Bericht 20.09.2017

Herzstillstand - Im Notfall gleich die 112 wählen. Anlässlich der »Woche der Wiederbelebung« klären Tübinger Mediziner an der Engstinger Waldorfschule über Ersthilfe auf

# Drücken bis der Arzt da ist

VON JOACHIM BAIER

**ENGSTINGEN.** Drei Schlagworte können Leben retten: »Prüfen, rufen, drücken«. Vermutlich könnte Hans Fischer einen flotten Rap daraus machen, so schnell gehen ihm die drei Verben von den Lippen.



FOTO: Joachim Baier

Aber Fischer ist kein Rapper, sondern Anästhesist am Universitätsklinikum Tübingen und an diesem Tag in medizinischer Mission an der Engstinger Waldorfschule. Im Rahmen der »Woche der Wiederbelebung« vermitteln er und weitere Kollegen den Schülern und Lehrern die wichtigsten Schritte zur Ersten Hilfe bei einem Herzstillstand.

Die bundesweite »Woche der Wiederbelebung« sei vor fünf Jahren gestartet worden, berichtet Anästhesistin Andrea Christine Schirner. »Damals hatten wir mit 18 Prozent eine alarmierend niedrige Quote von Wiederbelebungen durch medizinische Laien«, erläutert die Medizinerin aus der Universitätsstadt. Europaweit habe Deutschland auf dem vorletzten Platz gelegen - »nur Rumänien war schlechter«. Seither geht es in dieser Hinsicht aufwärts: 2016 lag die Quote bei 37 Prozent.

Der plötzliche Herztod ist mit schätzungsweise 80 000 bis 100 000 Fällen pro Jahr eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Bei etwa zwei Dritteln der Fälle seien weitere Personen anwesend und könnten helfen, verweist Hans Fischer auf die Statistik. Nach einem Herzstillstand dauert es etwa drei Minuten, bis die ersten Hirnzellen absterben.

»Nach zehn Minuten ist da oben alles kaputt«, erklärt Fischer den Schülern. »Und wie lange«,

fragt er in die Runde, »dauert es, bis der Rettungsdienst da ist?« In der Regel länger, soviel ist allen klar. »Jeder muss Hilfe leisten«, fordert Fischer. »Pro Minute, in der ich nichts mache, sinkt die Chance, dass die Person überlebt, um zehn Prozent.«

## **Einhundert Mal pro Minute**

Die Lebensfunktionen eines Bewusstlosen zu überprüfen ist die erste Tat des Laien-Helfers. Ist kein Atem festzustellen, heißt es Hilfe rufen - zur Not auch umstehende Passanten dazu auffordern. »Ihr müsst Umstehende direkt ansprechen und zu ihnen einen scharfen Augenkontakt herstellen«, rät Fischer den Jugendlichen zum selbstbewussten Auftreten.

Die dritte Aktion ist »drücken, drücken, drücken«. Mit dem Handballen und der Kraft beider Arme auf die Mitte des Brustkorbes etwa einhundert Mal pro Minute drücken, so wird empfohlen.

Nach zwei Minuten sollte nach Möglichkeit gewechselt werden, denn für die Wiederbelebung braucht es ganz schön Kraft. Gedrückt wird so lange, bis der Bewusstlose entweder wieder zu sich kommt oder bis der Notarzt da ist.

Wie anstrengend das sein kann, können die Schüler im Anschluss an Reanimations-Puppen in ihren Klassenzimmern ausprobieren. Zudem bekommen sie erklärt, wie ein Defibrillator funktioniert, und wie man die Geräte per App gezielt in der Nähe suchen kann.

»Man lernt was Neues dazu«, freut sich Achtklässlerin Yvonne Reiff über den praktischen Schulunterricht. »Und man kann später helfen«, bemerkt ihre Klassenkameradin Hannah Zeller. »Gut, dass wir so was machen«, sagt Franz Schäfer. »Häufig gibt es nach unseren Kursen viel Zulauf bei den schuleigenen Ersthelfern«, weiß Andrea Christine Schirner.

Während der bundesweiten »Woche der Wiederbelebung« zeigen Intensivmediziner und Anästhesisten des Tübinger Uniklinikums am Samstag, 23. September, zwischen 10 und 14.30 Uhr in der Kornhausstraße vor dem Tübinger Stadtmuseum, was bei einem Herzstillstand zu tun ist.

Interessierte können sich dabei über die wichtigsten Maßnahmen informieren und vor Ort an Reanimations-Puppen üben. (GEA)

*[www.einlebenretten.de](http://www.einlebenretten.de)*