



© Christian Müller / fotolia.com

Leben retten

Für die meisten Menschen ist der letzte Erste-Hilfe-Kurs lange her. Dementsprechend hoch ist die Angst, im Notfall zu helfen. Dabei kann eine leicht durchzuführende **Herzdruckmassage** die Überlebenschance bei einem Herzstillstand stark erhöhen.

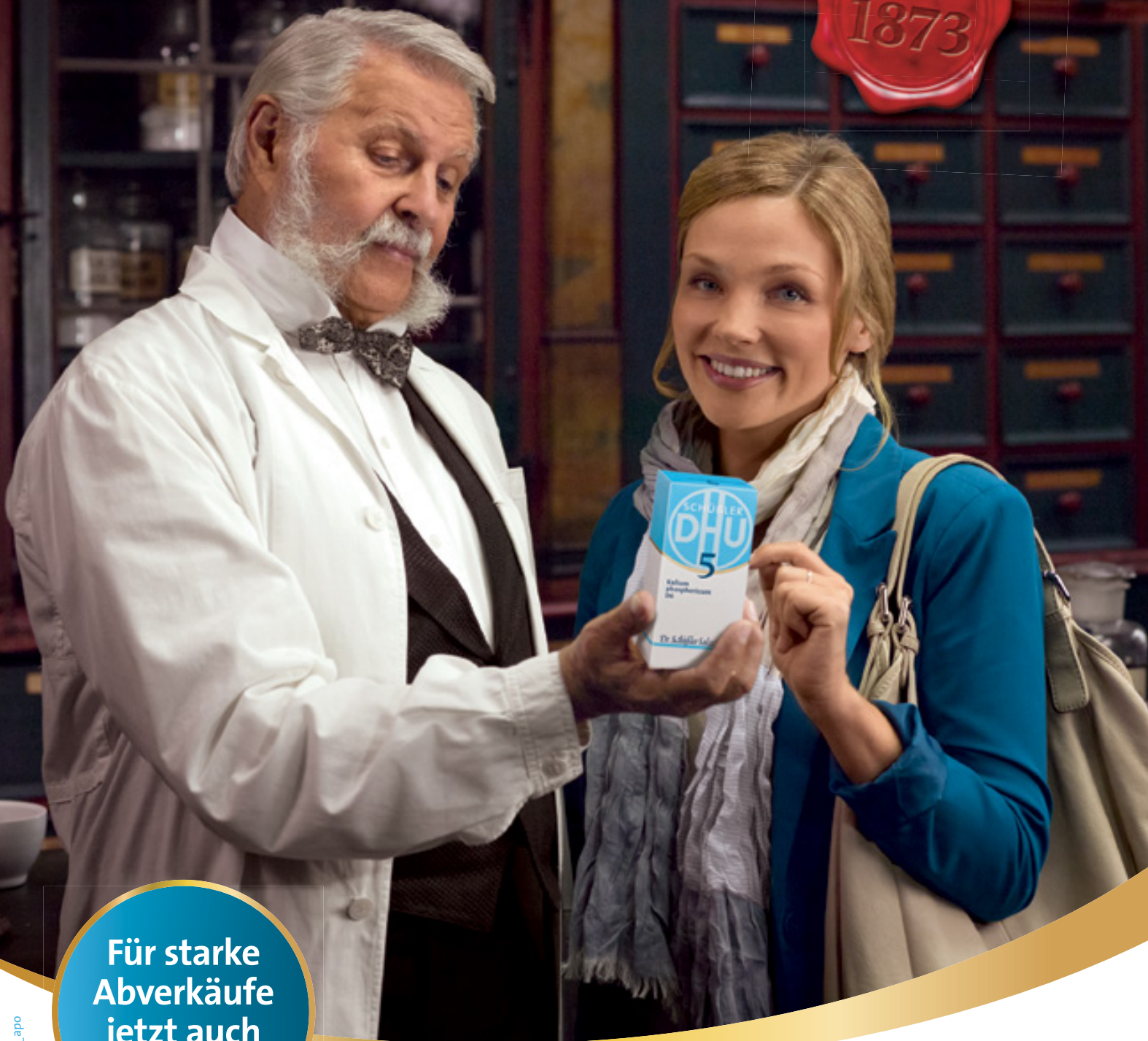
Hier zu Lande erleiden jedes Jahr etwa 40 000 bis 64 000 Menschen einen Herzstillstand. Ursachen hierfür können zum Beispiel Kammerflimmern oder Herzinfarkte sein. Ein Herzstillstand führt

zu sofortiger Bewusstlosigkeit. Da kein Blut mehr durch die Adern gepumpt wird, bricht gleichzeitig die Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Energie zusammen. Bereits innerhalb weniger Minuten beginnen dann Zellen abzusterben und

es kommt zu Hirnschäden. Dabei sinken die Überlebenschancen jede Minute um etwa zehn Prozent.

Erstes Glied in der Rettungskette Ein Krankenwagen braucht im Durchschnitt acht Minuten, ►

Die beste Empfehlung:
DHU Schüssler-Salze
Das Original



**Für starke
Abverkäufe
jetzt auch
im TV!**

DHU Schüssler-Salze



► um an den Ort des Geschehens zu gelangen. Ein Mensch mit Herzstillstand hat aber bereits nach fünf Minuten ohne Versorgung kaum noch Überlebenschancen. 95 Prozent der Betroffenen, die keine Erste Hilfe erhalten haben, sterben noch auf dem Weg ins Krankenhaus. Diese Fakten zeigen, dass es keine Option ist, nicht zu helfen – doch dies ist noch viel zu oft der Fall. Natürlich müssen Umstehende zuerst einmal mit dem Schock zurechtkommen, den eine Notsituation mit sich bringt. Was, wenn man dem Bewusstlosen mehr schadet als nutzt? Niemand möchte die Verantwortung für den Tod eines Menschen tragen. Doch genau das

massage zu propagieren, die zwei große Vorteile besitzt: Ungeübte müssen sich weniger Handlungsschritte merken und können sich gleichzeitig eher überwinden, zu helfen.

Ansprechen, Puls fühlen, helfen

Das Vorgehen bei der Herzdruckmassage ist einfach zu merken. Zuerst spricht man den Betroffenen an. Reagiert er nicht, ist die Atmung unregelmäßig oder fehlt sie ganz, sollte man den Puls an der Halsschlagader prüfen, der bei Herzstillstand nicht mehr vorhanden ist. In diesem Fall ruft man sofort den Notarzt unter 112 an oder bittet eine

die Finger. Nun drückt man mit gestreckten Armen kurz auf das Brustbein in einer Frequenz von einhundert Mal pro Minute. Ganz einfach geht das, wenn man dazu das Lied „Staying Alive“ von den Bee Gees im Kopf hat, dessen Rhythmus genau dieser Frequenz entspricht. Wichtig ist es, bei der Massage nicht zögerlich zu sein, denn das Brustbein muss etwa fünf Zentimeter tief eingedrückt werden, um die Blutzirkulation aufrecht zu erhalten.

Vor allen Dingen bei Kindern schreckt das viele von der Ersten Hilfe ab. Man hat zu viel Angst, das Brustbein zu brechen und damit innere Verletzungen hervorzurufen. Doch diese Angst ist unbegründet. Das Brustbein hält einiges aus, und selbst wenn es brechen sollte, ist das ein kleiner Preis für ein gerettetes Menschenleben. Wer die Mund-zu-Mund-Beatmung beherrscht, kann weiterhin die kombinierte Wiederbelebung anwenden – und zwar im Verhältnis 30 : 2 (immer im Wechsel 30 Mal Herzdruckmassage, 2 Mal Beatmen). Dies muss so lange kontinuierlich durchgeführt werden, bis ein professioneller Helfer übernehmen kann oder der Notdienst eintrifft.

Die Betroffenen werden im Krankenwagen direkt künstlich beatmet, das Herz mit einem Defibrillator erneut zum Schlagen gebracht. Solche Geräte sind auch seit einigen Jahren im öffentlichen Raum zu finden, wie etwa in U-Bahn-Stationen oder Bahnhöfen. Sie können von jedem bedient werden, Fehler sind dabei ausgeschlossen, da das Gerät genaue Handlungsanweisungen gibt und die Stromstöße auch nur bei Personen auslöst, die einen Herzstillstand erlitten haben. Man kann also keinen Schaden an einem gesunden, funktionierenden Herz verursachen – noch ein Grund mehr, zu helfen. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

EIN LEBEN RETTEN

Auf der Webseite www.einlebenretten.de erfahren Sie mehr über die einfachen Schritte der Wiederbelebung. Mit dieser Kampagne wollen die Deutsche Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V. und der Berufsverband Deutscher Anästhesisten e. V. in Kooperation mit dem German Resuscitation Council e.V. das Selbstvertrauen der Bürger in ihre eigenen Fähigkeiten als Ersthelfer stärken – für mehr gerettete Leben. Im Internet zeigt zum Beispiel der bekannte Comedian Kaya Yanar in einem Werbefilm, worauf es beim Leben retten ankommt. Weitere Informationen zur Reanimation erhalten Sie auf www.100-pro-reanimation.de. Hier können Sie zudem mittels kostenloser E-Grußkarten mit dem Kampagnenmotiv zur Verbreitung des Wissens beitragen.

ist der Punkt: Mehr Menschen sterben in solchen Fällen durch unterlassene Hilfeleistung, als Betroffenen durch Erste Hilfe geschadet wird. Der Laienhelfer als erstes Glied in der Rettungskette ist daher von unschätzbarem Wert.

Mund-zu-Mund-Beatmung weniger wichtig Früher hieß es bei Herzstillstand: Wiederbelebung durch Mund-zu-Mund-Beatmung, kombiniert mit Herzdruckmassage. Erstere schreckte als unhygienische Maßnahme jedoch viele Menschen von der Ersten Hilfe ab. Daher ging man dazu über, nur die Herzdruck-

andere Person, dies zu tun. Danach muss sofort mit der Wiederbelebung begonnen werden. Denn bei einem Herzstillstand befindet sich immer noch sauerstoffreiches Blut in den Adern – es wird nur nicht mehr durch den Körper gepumpt. Diese Pumpbewegung kann man mit der Herzdruckmassage ersetzen.

„Staying Alive“ Hierfür sollte der Oberkörper des Betroffenen möglichst freigemacht werden. Dann legt man einen Handballen genau zwischen den Brustwarzen auf das Brustbein, legt den anderen Handballen darüber und verschränkt

Das ABC Wärme-Pflaster mit dem Wirkstoff aus der Natur:

Doppelt wirksam gegen den Rückenschmerz

Mit einem neuen Design und der Chilischote im Blickpunkt startet das ABC Wärme-Pflaster Capsicum in die Herbst-Winter-Saison. Besonders wichtig für die Beratung: Das Arzneimittel entfaltet mit dem Wirkstoff Capsaicin eine Doppelwirkung – es entspannt durch Wärme und lindert den Schmerz. Damit hilft ABC Wärme-Pflaster effektiv und langanhaltend bei Rücken- und Muskelschmerzen.

Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken sind auch bei Jüngeren keine Seltenheit. Direkt auf das betroffene Areal aufgeklebt bietet das ABC Wärme-Pflaster Capsicum wirksame und schnelle Hilfe gegen den Schmerz. Das Arzneimittel enthält den natürlichen Wirkstoff aus der Chilischote, das Capsaicin. Es unterbricht die Weiterleitung von Schmerzimpulsen: Vorübergehend wird die Wiederaufnahme des Neurotransmitters Substanz P an den Nervenendigungen gehemmt. Gleichzeitig sorgt das ABC Wärme-Pflaster für wohltuende Wärme, fördert die Durchblutung in der schmerzenden Muskulatur und entspannt sie. Mit dem natürlichen Wirkstoff Capsaicin ist das ABC Wärme-Pflaster daher doppelt gut gegen den Schmerz.

Wichtig für das Wärmegefühl: Die vom Capsicum vermittelte Wärme ist rasch spürbar und wird individuell sehr unterschiedlich empfunden – ähnlich der Schärfe von Chili im Essen. Als Reaktion zeigt sich eine Hautrötung, die auf die verstärkte lokale Durchblutung hinweist.



Chefkoch: Akis Petretzikis

On top-Beratungstipps

- Das ABC Wärme-Pflaster Capsicum kann gut über Nacht angewendet werden. Es klebt über die gesamte Fläche und schmiegt sich der Haut an, verrutscht nicht und stört nicht die gewohnten Schlafpositionen.
- Das hautfarbene ABC Wärme-Pflaster ist dezent in der Anwendung und trägt unter Kleidung nicht auf.
- Bis zu 12 Stunden kann das Pflaster auf der Haut verbleiben und muss nicht mehrmals täglich appliziert werden.
- Die topische Applikation des Wirkstoffes Capsaicin belastet nicht den Magen-Darm-Trakt und die Anwendung erfolgt genau dort, wo der Schmerz sitzt.

ABC Lokale Schmerz-Therapie Wärme-Pflaster Capsicum 11 mg

• **Wirkstoff:** Cayennepfeffer-Dickextrakt • **Zusammensetzung:** 1 Pflaster enthält: 395,4-551,7 mg Dickextrakt aus Cayennepfeffer (4-7:1) (Capsicum frutescens L.), entsprechend 11,0 mg Capsaicinoiden, berechnet als Capsaicin. Auszugsmittel: Ethanol 80% (V/V). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup; 2,2'-Methylen-bis-(6-tert.-butyl-4-methylphenol); 2,2'-(Propan-1,2-diyl(diiminodimethyl)diphenol; Iriswurzelpulver/Reismehl-Gemisch; Kautschuk; Poly(butadien-block-styrol) (76,5:23,5); cis-1,4-Polyisopren; Talkum; Beta-Pinen; Poly(2-methylbut-2-en-co-penta-1,3-dien); hydrierter Kolophoniumglycerolester; dünnflüssiges Paraffin; Wollwachs, elastischer Flanell (Pflasterträger) und einseitig silikonisiertes Papier (Abdeckpapier). • **Anwendungsgebiete:** Zur lokalen Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen, z.B. Schmerzen im unteren Rückenbereich. • **Gegenanzeigen:** ABC Lokale Schmerz-Therapie Wärme-Pflaster Capsicum 11 mg darf nicht angewendet werden bei: - Personen mit bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Capsicum-Zubereitungen (Paprikagewächsen), Capsaicinoiden anderen Ursprungs oder einem der sonstigen Bestandteile des Pflasters; - geschädigter Haut oder Wunden. Das Pflaster sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Das Pflaster sollte nicht bei Kindern unter 12 Jahren angewendet werden. • **Nebenwirkungen:** Selten (weniger als 1 von 1.000, aber mehr als 1 von 10.000 Behandelten) können Überempfindlichkeitsreaktionen auf der Haut und allergische Reaktionen (z.B. Quaddel-, Blasen- oder Bläschenbildung am Applikationsort) auftreten. Die Behandlung ist dann sofort abzubrechen. Hinweis: Der wirksame Bestandteil des Pflasters, Cayennepfeffer-Dickextrakt, verursacht häufig (weniger als 1 von 10, aber mehr als 1 von 100 Behandelten) eine Erhöhung der Durchblutung mit verstärkter Hautrötung und einem Wärmegefühl. Diese Reaktion gehört zur normalen pharmakologischen Wirkung des Arzneimittels und geht in der Regel nach der Entfernung des Pflasters in kurzer Zeit zurück. Insbesondere während der ersten Behandlungstage kann darüber hinaus ein Gefühl des Brennens, Stechens oder Juckreizes auftreten. Für den Fall, dass die Nebenwirkungen als zu stark empfunden werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden. • Enthält Wollwachs. Beiersdorf AG, D-20245 Hamburg