

## THEMENSCHWERPUNKT PRAXIS IN DER ERSTEN HILFE

## Helfen – nein, Danke. Werden auch die Menschen bei uns auf dem Land immer mehr zu Egoisten?

## DIE SECHS WICHTIGSTEN SCHRITTE ALS ERSTHELFER



**Auffinden einer Person:** Sprechen Sie die Person laut und deutlich an. Wenn der Betroffene keine Reaktion zeigt, gehen Sie auf die Knie, fassen Sie die Schultern an und schütteln diese vorsichtig. Reagiert die Person darauf, erkunden Sie sich, welche Schmerzen der Betroffene empfindet, was vorgefallen ist und ob Erinnerungslücken vorliegen. Fordern Sie die Person auf, liegen zu bleiben und verständigen sie den Notruf. Informieren Sie den Betroffenen über ihre Handlungen. Falls vorhanden, Wärmecke über die Person legen.



**Bewusstlosigkeit:** Reagiert die Person nicht, rufen Sie laut um „Hilfe“. Beugen sie den Kopf vorsichtig nach hinten, um die Atemwege frei zu machen. Hören, sehen und fühlen, ob die Person atmet. Ist das der Fall, ist die stabile Seitenlage nötig: Den Arm, der auf der Seite des Helfers liegt, im rechten Winkel nach oben legen. Den anderen mit dem Handrücken ans Kinn des Betroffenen legen und den Fuß auf derselben Seite anwinkeln. Die Person mit der Hand an der Hüfte und der Schulter zu sich rollen. Setzen Sie einen Notruf ab.



**Reanimation:** Stellen Sie bei der Atemkontrolle keine Atmung fest, veranlassen Sie sofort einen Notruf. Sehr wahrscheinlich liegt ein Kreislaufstillstand vor. Nehmen Sie eine Herzdruckmassage vor: Knie Sie seitlich und nahe am Brustkorb, machen Sie diesen frei. Der Druckbereich befindet sich der Faustregel nach auf der Mitte des Brustkorbs. Setzen sie einen Handballen auf, die zweite Hand kommt oben drauf. Dann erfolgen 30 Druckmassagen im Wechsel mit zwei Beatmungen durch den Mund.



**Defibrillator:** Immer mehr öffentliche Einrichtungen verfügen über ein sogenanntes Früh-Defibrillator, der speziell für Laienhelfer entwickelt wurde. Sollte dieser zur Verfügung stehen, Koffer öffnen und Gerät einschalten. Den Anweisungen der Computertimme folgen, die den Helfern erklärt, wo die beiden Elektroden anzubringen sind. Das Gerät erkennt automatisch, ob ein Stromstoß benötigt wird und stellt die entsprechende Stärke ein. Vor der Aktivierung des Stromstoßes unbedingt von der Person Abstand nehmen. Auf Pfützen achten, die Strom übertragen könnten.



**Auffinden eines Krad-Fahrers:** Sollten Sie als Ersthelfer zu einem verunglückten Krad-Fahrer kommen, an die Seite der Person knien. Visier des Helms öffnen. Den Kinnriemen lösen. Die Teile zum Öffnen der Schnalle sind in der Regel rot markiert. Mit der rechten Hand die Halswirbelsäule umfassen und stützen. Mit der linken Hand den Helm vorsichtig nach oben schieben. Sobald der Kopf frei ist, die linke Hand als Stütze dazunehmen und den Kopf der Person vorsichtig absenken. Nach Atemkontrolle wie oben vorgehen.



**Notruf absetzen:** Über die Notrufnummer 112 erreichen sie die Rettungsleitstelle. Beantworten Sie die fünf W-Fragen: Was ist passiert? Wo ist es passiert? Wie viele verletzte oder erkrankte Personen gibt es? Welche Arten von Verletzungen oder Erkrankungen liegen vor? Das fünfte „W“ ist das „Warten auf Rückfragen“ aus der Rettungsleitstelle. Wichtig: Niemals als Erster aufliegen. Die Leitstellenmitarbeiter beenden das Gespräch. Im Notfall bitten Sie eine telefongestützte Reanimation an.



Wie viele Beatmungen und Herzkompressionen waren das noch gleich? In mehr Stationen haben wir im Chamer BRK-Zentrum die goldenen Regeln für die Erste Hilfe erforscht.

# Ein Crashkurs als Ersthelfer

**MZ-SERIE** Was tun im Notfall? Bei den Regeln der Ersten Hilfe sind sich viele Menschen unsicher. Unser Reporter Michael Gruber hat sein Wissen beim Chamer Roten Kreuz aufgefrischt. Ein kleiner Ratgeber von der stabilen Seitenlage bis zur Herzdruckmassage.

VON MICHAEL GRUBER

**G**anz ehrlich: Ich verdränge den Ernstfall. Aber was ist, wenn es heute soweit ist? Du bist auf dem Weg in den Feierabend, denkst Dir nichts Böses und plötzlich wird er real – der Albtraum eines jeden Autofahrers. Auf der Straße liegen Glasscherben und Metallteile, die Trümmer eines Verkehrsunfalls versperren den Weg und in der Böschung kämpfen Menschen ums Überleben. Wie würden Sie reagieren? Können Sie sich noch an das erinnern, was sie im Erste-Hilfe-Kurs gelernt haben? Stabile Seitenlage, Herzdruckmassage, Atemkontrolle?

Ich nicht – deswegen knie ich heute mit Stefan Raab vor einer Plastikpuppe im BRK-Rettungszentrum in Cham. 2006 habe ich meinen Führerschein gemacht und zum letzten Mal gehört, worauf es bei der Ersten-Hilfe ankommt. Der Ausbildungsleiter will mir heute helfen, das verstaubte Wissen aufzufrischen. Vor allem aber Sie, liebe Leser, sollen auf diesem Weg erfahren, mit welchen Handgriffen Sie im Ernstfall Menschen das Leben retten können.

Im Landkreis häufen sich die Fälle, bei denen Passanten einfach weggehen haben: Eine Chamer Joggerin liegt bewusstlos auf der Straße und niemand kommt ihr zur Hilfe. Eine Großmutter aus Neubäu kniet vor ihrer zweieinhalbjährigen Enkelin, versucht, ein Bonbon aus der Luftröhre zu klopfen – und wird ignoriert. „Die Masse hilft selten“, erklärt Raab das Phänomen, dass die Bereitschaft zur Hilfe weniger wird, je mehr Menschen am Unglücksort präsent sind. Der Einzelne schiebt die Verantwortung auf

den anderen ab. Andere hätten Angst, bei der ersten Hilfe etwas falsch zu machen und der Person weitere Verletzungen zuzufügen. Doch gibt es nur einen groben Fehler, den ein Helfer in einer Notssituation machen kann, wie Raab sagt: „Nichts tun“. Grundsätzlich seien Ersthelfer über die kommunale Unfallversicherung abgesichert. Außerdem habe noch kein deutsches Gericht einen Helfer wegen seiner Handlungen verurteilt. Im Gegenteil sei es nicht nur die sittlich-moralische Pflicht, sondern auch gesetzliche Pflicht zu helfen, sagt Raab: „Der Rahmen der eigenen Möglichkeiten wird bei den Helfern immer berücksichtigt. Ich kann zum Beispiel von keinem Nichtschwimmer verlangen, jemanden aus dem Wasser zu retten, wohl aber, dass er vom Ufer aus Hilfe holt.“

**Keine Zeit für Berührungängste**  
Zeit für Berührungängste gibt es im BRK-Schulungsraum nicht: Der erste Notfall liegt am Boden. Szenario eins dreht sich um das Auffinden einer Person und die ersten Sekunden am Unfallort. Für Helfer sei es jetzt am wichtigsten, Ruhe zu bewahren und auf die eigene Sicherheit zu achten, betont Raab. Wer in einem Auto zu einem Verkehrsunfall kommt, sollte also die Warnblinker einschalten, Warnweste anlegen, Warndreieck aufstellen und den Verbandskasten mit zur Unfallstelle nehmen. Hat man den Verletzten erreicht, geht es um Frage Nummer eins: Ist die Person noch bei Bewusstsein oder nicht?

Hierfür knie ich mich vor Katrin, eine BRK-Mitarbeiterin, die eine Verletzte spielt. Ich spreche sie laut und deutlich an – keine Reaktion. Nach der Anweisung von Stefan Raab gilt es jetzt, die Schultern der Person leicht zu rütteln und nochmal zu fragen. „Ja, was ist?“, sagt die „Verletzte“ – Glück gehabt. Ist die Person bei Bewusstsein, sollte der Ersthelfer den Betroffenen über sein Befinden befragen. Sie sei ausgerichtet und der Rücken tue ihr weh, sagt Katrin. Ich fordere sie auf, liegen zu bleiben, und sage, dass ich einen Krankenwagen hole – so wie mir Stefan Raab geraten hat. „Wichtig ist es, dass die Person bei möglichen Rückenverletzungen liegen bleibt und, dass der Helfer sie über die Schritte informiert.“ Idealerweise deckt der Helfer die Person jetzt mit einer Wärmecke zu.

Szenario Zwei wird das schon komplizierter: Bewusstlosigkeit. Katrin ist nicht mehr ansprechbar und die Lage sieht kritischer aus. Jetzt geht es darum, den Atem zu kontrollieren, wie mir Raab erklärt. Dafür legt der Helfer zunächst die linke Hand auf die Stirn des Betroffenen, stützt mit der rechten das Kinn und beugt den Kopf leicht nach hinten. Hintergrund sei, dass die Muskeln im Fall von Bewusstlosigkeit erschlaffen und der Zungenboden sonst die Atemwege versperren kann. So könnte auch Erbrochenes zum Ersticken führen, erklärt Raab. Um zu wissen, ob Katrin noch atmet oder nicht, halte ich meine Ohren über ihren Mund und lege die rechte Hand auf den Bauch. „Sehen, hören, füh-

## DIE ERSTE-HILFE-EXPERTEN DES BAYERISCHEN ROTEN KREUZES

**Kurse:** Seit diesem Jahr hat das BRK die Grundkurse und Fortbildungen zum Ersten Hilfe „entschlackt“: Unterrichtet wird mit mehr Praxisbezug in neun Unterrichtseinheiten an einem statt wie bisher zwei Tagen für eine Kursgebühr von 40 Euro.

**Teilnehmer:** Die neue Form des Kurses zeigt Erfolg: Seit der Umstellung hat sich die Teilnehmerzahl der in Grund- und Auffrischkursen laut Stefan Raab um 15 Prozent erhöht. Ein Grund seien der Praxisbezug und der geringere Zeitumfang.

**Recht:** Ersthelfer sind im Schadensfall über die kommunale Unfallversicherung abgesichert. Darüber können Helfer unter anderem auch Kleidung, die bei einem Einsatz beschädigt worden ist, nach Antragsstellung ersetzen lassen.

**Wichtig:** Die dargestellten Regeln für die Erste Hilfe gelten nur für Personen, die älter sind als zwölf Jahre. Auf keinen Fall ist die gezeigte Herzdruckmassage bei Kindern anzuwenden. Hier gelten andere Regeln, die im Erste-Hilfe-Kurs gelehrt werden.

len“, lautet hier die goldene Regel. Katrin atmet. Jetzt ist die berühmte stabile Seitenlage gefragt: Ihren rechten Arm, der näher bei mir liegt, beuge ich im rechten Winkel nach oben. Den Arm gegenüber lege ich mit dem Handrücken auf ihr Kinn, das Bein auf dieser Seite stelle ich auf. Dann roll ich sie mit einer Hand auf der Hüfte und einer an der Schulter vorsichtig auf meine Seite – das wars. „Die Griffe hat man mittlerweile vereinfacht“, erklärt mir Raab. Auch brauche man keine falsche Bedenken bei der Anwendung haben: „Wenn beide Hände benutzt werden, ist diese Bewegung auch bei möglichen Rückenverletzungen die sicherste.“

**Horroszenario Atemstillstand**  
Die nächste Station wünscht sich kein Helfer Atemstillstand. Von jetzt an sinkt die Überlebenschance des Verletzten mit jeder Minute um etwa zehn Prozent. Die gesetzliche Frist bis zum Eintreffen des Rettungswagens liege zwischen zwölf und fünfzehn Minuten, erklärt Raab: „Hier entscheidet der Ersthelfer wirklich, ob die Person nach Chancen hat.“ Das wichtigste zuerst: Notruf absetzen. Dann knie ich mich vor die Übungspuppe aus Plastik und ziehe ihr das T-Shirt aus – eine Herzdruckmassage ist gefragt. Die richtige Druckstelle liegt in der Mitte des



Noch mehr Bilder sowie weitere Informationen zum Thema finden Sie bei uns im Internet. [www.mittelbayerische.de/cham](http://www.mittelbayerische.de/cham)

sich als gute Eselsbrücke, um das richtige Tempo zu finden, erklärt Raab. Nach 30 Herzkompressionen folgen zwei Beatmungen durch den Mund im Wechsel. Wichtig: „Nicht aufhören mit den Kompressionen, bis die Rettungskräfte tatsächlich beim Verletzten sind.“ Besonders hilfreich können hier sogenannte Früh-Defibrillatoren sein, die inzwischen an vielen öffentlichen Gebäuden hängen, erklärt Raab. Vollautomatisch führt das Gerät den Benutzer über eine Sprachsteuerung durch alle nötigen Schritte. Auch die Stromstärke wird automatisch an den Bedarf angepasst. Alternativ dazu bieten die Rettungskräfte inzwischen auch telefongestützte Reanimationen an, erklärt der Ausbilder. Der Mitarbeiter in der Rettungsleitstelle führt den Helfer dabei durch alle Schritte der Wiederbelebung. Am Ende meines Crashkurses verlässe ich das Chamer BRK-Zentrum mit einem besseren Gefühl. Im Notfall habe ich die Handgriffe, die zählen, jetzt wieder einmal ausgeführt, wenn auch nur im Trainingsraum. Einen Erste-Hilfe-Kurs kann der Crashkurs allerdings nicht ersetzen. Den Auffrischkurs bietet das BRK seit April in einer kompakten Version an einem Tag mit neun Unterrichtseinheiten an – der Kurs kostet 40 Euro.

# Hilfe im Notfall ist aus biblischer Sicht eine Pflicht

**GLAUBE** Sie predigen Nächstenliebe. Trotzdem verstehen die Pfarrer von Cham und Roding Autofahrer, die Angst haben, zu helfen.

VON MAGDALENA HECHTEL

**E**in Mann wird überfallen, ausgeraubt und zusammengeschlagen. Er bleibt verletzt am Straßenrand liegen und es ist klar, dass er dringend Hilfe benötigt. Zwei Passanten gehen einfach vorbei. Erst der Dritte versorgt den Verletzten und bringt ihn in Sicherheit. So besagt es das Gleichnis des Barmherzigen Samariters.

An diese Bibelstelle denkt der Chamer Pfarrer Kazimierz Pajor, angesprochen auf den Vorfall in Cham-West. Eine Joggerin war auf offener Straße zusammengebrochen und keiner der vorbeikommenden Autofahrer reagierte auf die verzweifelten Anhalteversuche des Ehemannes der Sportlerin. „An dem Gleichnis aus der Bibel sehen wir, dass das Problem so alt ist wie die Menschheit selbst“, sagt Pajor. Er glaubt nicht, dass den Autolenkern das Schicksal der Joggerin egal war.

**„Die Menschen sind hilflos“**

„Die Leute haben keine Erfahrung mit solchen Situationen“, sagt er. „Sie sind hilflos, wissen nicht, was sie tun sollen und haben Angst.“ Trotzdem ist für ihn das Verweigern von Hilfe keine Lösung. „Nichts zu tun, ist keine christliche Haltung, das kann nicht die Lösung sein.“

Ähnlich sieht das Pater Peter Renju, der im Kloster der Redemptoristen in Cham lebt. Auch er denkt an die Geschichte des Barmherzigen Samariters und sagt: „Wenn es einen Notfall gibt, dann muss Hilfeleistung selbstverständlich sein.“ Renju nimmt auch die Bürger in die Verantwortung, die aus Angst, etwas falsch zu machen, nicht zu Ersthelfern werden. „Wenn ich nicht weiß, wie ich im Ernstfall handeln soll, dann muss ich mich kundig machen“, sagt er. „Angst und Hilflosigkeit entbinden niemanden von seiner Pflicht.“ Zumindest einen Notruf per Handy abzusetzen, könne von jedem Bürger erwartet werden.

Was hält Menschen noch davon ab,

anderen zu helfen? Sowohl Pajor wie auch Renju kennen die Berichte von angeblichen Notfällen, bei denen hilfsbereite Passanten überfallen wurden. Dass so etwas in Cham vorkommen könnte, mag Kazimierz Pajor nicht so recht glauben. „Gerade in kleinen Ortschaften, wo man sich kennt, habe ich keine Angst davor, dass ein Anhalter etwas böses will.“ In solchen zweifelhaften Situationen hält Pater Renju es für wichtig, auf das eigene Bauchgefühl zu hören. „Es ist schwer, zu erkennen, ob Hilfe gebraucht wird.“

**Hilfsbereitschaft hat sich geändert**

Für den Rodinger Pfarrer Holger Kruschina hat sich etwas an der Hilfsbereitschaft der Bevölkerung geändert. „Wer früher als einsamer Wanderer im Wald auf einen Verletzten gestoßen ist, dem war klar, dass nur er helfen kann“, sagt Kruschina. Heute würden Autofahrer sehen, dass vor ihnen fahrende Verkehrsteilnehmer nicht angehalten hätten. Außerdem würden sie sich auf nachfolgende Fahrzeuglenker verlassen. „Viele denken sich wahrscheinlich, da kommt bestimmt noch jemand, der es besser kann“, sagt Kruschina. Dass sie im Notfall frei von rechtlichen Konsequenzen sind, ist laut Kruschina vielen Autofahrern nicht bewusst.

Damit dieses Unwissen im Notfall zukünftig kein Hinderungsgrund mehr ist, hilft für den Pfarrer nur eines: Sensibilisierung und Aufklärung. „Unsere Gesellschaft ist von einer Überbürokratie geprägt. Das macht den Menschen Angst davor, anderen zu helfen. Mit Kälte oder fehlender Herzlichkeit hat das aber nichts zu tun.“



**„Das Nichtstun ist keine christliche Haltung, das kann nicht die Lösung sein.“**

KAZIMIERZ PAJOR  
Pfarrer



Pfarrer Kazimierz Pajor vermutet Angst und Unwissenheit als Gründe für fehlende Hilfeleistungen. ARCHIVFOTO: SCHIEDERMEIER