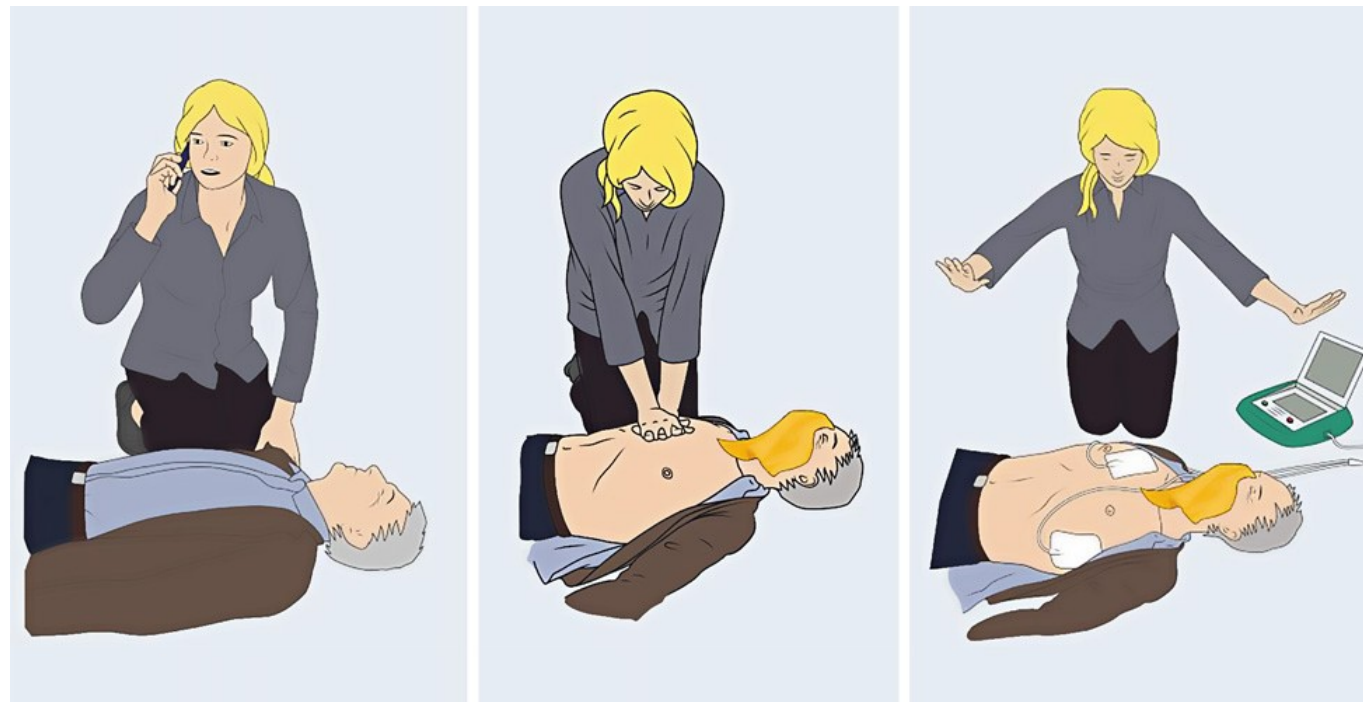


Erste Hilfe: Wiederbeleben in Coronazeiten

von Roland Mühlbauer, 24.04.2020

Täglich sterben fast 200 Menschen in Deutschland an einem Herz-Kreislaufstillstand. Wer aber sofort hilft, kann zum Lebensretter werden. Auch in Zeiten der Corona-Pandemie! Was jetzt zu beachten ist



Vorsichtsmaßnahmen zum Ansteckungsschutz: Atmung nur aus der Ferne PRÜFEN, dann in jedem Fall RUFEN und DRÜCKEN, ggf. Mund und Nase des Bewusstlosen mit leichtem Kleidungsstück bedecken

© GRC German Resuscitation Council Deutscher Rat für Wiederbelebung

Waren Sie schon einmal in der Situation, dass Sie einen Kreislaufstillstand bei einem Menschen miterlebt haben? In den allermeisten Fällen trifft es Familienmitglieder bzw. Menschen aus dem eigenen Haushalt. Viele könnten gerettet werden, wenn Laien sofort und vor Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebensmaßnahmen beginnen. Dennoch sterben bislang in Deutschland jedes Jahr über 70.000 Menschen an den Folgen eines Herz-Kreislaufstillstandes.

Keine falschen Hemmungen!

Leider haben Laien viel zu oft Hemmungen, sich einem bewusstlosen Menschen zu nähern, zu prüfen, ob er noch atmet, 112 anzurufen und gegebenenfalls eine Herzdruckmassage durchzuführen. Dabei ist ein Zögern völlig fehl am Platz. Viel schlimmer noch, als die Herzdruckmassage nicht perfekt durchzuführen ist: Gar keine Herzdruckmassage durchzuführen. Denn bei einem Herzstillstand besteht nur bei sofort eingeleiteten Wiederbelebensmaßnahmen eine Überlebenschance.

Experten befürchten aber, dass sich diese Hemmungen in Zeiten der Corona-Pandemie noch verstärken, aus Angst davor, man könnte sich als Ersthelfer bei der Reanimation mit dem Virus anstecken. Der Vorstandsvorsitzende des Deutschen Rats für Wiederbelebung, Professor Bernd Böttiger aus der Uniklinik in Köln, betont dazu: "Wir müssen in der Zeit von Corona auch andere lebensbedrohliche Krankheiten sehen, und das tun, was mindestens 10.000 Menschenleben pro Jahr in Deutschland zusätzlich rettet." Deshalb wurden die Handlungsanweisungen aktualisiert.

Empfehlungen zum Schutz vor SARS-CoV-2 bei der Reanimation

Bei der üblichen Formel "PRÜFEN – RUFEN – DRÜCKEN" hat der Deutsche Rat für Wiederbelebung die einzelnen Schritte etwas abgewandelt. Man könnte es nun nennen "Vorsichtig PRÜFEN – bereits im Zweifelsfall RUFEN – schützen und DRÜCKEN":

1. Schritt: Vorsichtig PRÜFEN

Fehlt bei einer bewusstlosen Person die Reaktion auf Ansprache und Berührung, erfolgt die Kontrolle der Atmung. Dabei sollte sich aber der Helfer mit seinem Gesicht nicht zu sehr dem Gesicht des Bewusstlosen nähern. Deshalb sollte sich die Atemkontrolle auf das Überstrecken des Nackens samt Anheben des Kinns und die Beobachtung etwaiger Brustkorbbewegungen

beschränken. Sind keine Brustkorbbebewegungen erkennbar, ist davon auszugehen, dass der Betroffene nicht atmet, und es folgt der nächste Schritt.

2. Schritt: Bereits im Zweifelsfall 112 RUFEN

Sind beim Bewußtlosen keine Brustkorbbebewegungen erkennbar, ist davon auszugehen, dass der Betroffene nicht atmet. Dann sofort unter 112 den Notruf absetzen. Wer sich bei der folgenden Herzdruckmassage unsicher ist, [kann sich von der Notrufzentrale auch telefonisch anleiten lassen](#).

3. Schritt: Schützen und DRÜCKEN

Die Wiederbelebungsmaßnahmen durch Laien können sich bei unbekanntem Hilfsbedürftigen durchaus auf die Herzdruckmassage und den Einsatz von öffentlich zugänglichen Automatisierten Externen Defibrillatoren (AED) beschränken. Wenn man nicht beatmen kann oder dies nicht möchte kann auf die Atemspende bei Erwachsenen verzichtet werden, weil Lunge und Blut in der Regel noch mit genug Sauerstoff angereichert sind für die nächsten Minuten – das Blut muss nur per Herzdruckmassage manuell durch die Organe gepumpt werden. Zum Schutz des Helfenden können dabei Mund und Nase des Betroffenen vor der Herzdruckmassage durch ein Tuch oder leichtes Kleidungsstück bedeckt werden, um eine mögliche Ansteckungsgefahr durch [SARS-Cov-2](#) zu minimieren. Und wenn man es kann und auch möchte, dann kann man nach Abwägung auch beatmen.

Sonderfall Kinder

Bei Kindern, die wiederbelebt werden müssen, spielt die Durchführung der Atemspende eine ganz besondere Rolle. Das liegt daran, dass dem Atem-Kreislauf-Stillstand fast immer eine respiratorische Ursache zugrunde liegt. Das bedeutet, dass zuerst die Atmung ausgefallen ist und es dann infolgedessen zum Kreislaufstillstand kam. Daher enthalten bei Kindern mit Kreislaufstillstand in der Regel Lunge und Blut nicht mehr genug Sauerstoff, so dass dieser per Atemspende zugeführt werden sollte. Dabei ist das statistisch sicher sehr überschaubare Risiko für den Ersthelfer, sich potentiell zu infizieren und dann auch noch schwer zu erkranken, gegen die durch eine Atemspende deutlich besseren Überlebenschancen des betroffenen Kindes abzuwägen. Weil es sich in vielen Fällen um die eigenen Kinder handelt, werden die Helfer in der Regel nicht zögern.

Die Herzdruckmassage sollte mit einer Frequenz von 100-120-mal pro Minute erfolgen, das entspricht in etwa dem Takt des Liedes "Stayin' alive" von den Bee Gees. Wie man ansonsten eine Herzdruckmassage am besten ausführt, erklärt [unser bisheriger Beitrag zur Wiederbelebung](#), aber dabei situationsabhängig die [Beatmung](#) weglassen.

Gegebenenfalls Defibrillator einsetzen

Sobald ein [Defibrillator](#) zur Verfügung steht, sollte man ihn einsetzen. Die Herzdruckmassage darf zum Holen desselben nicht unterbrochen werden. Mehr dazu finden Sie unter www.apotheken-umschau.de/Defibrillator. Kehrt das [Herz](#) dadurch nicht zum normalen Rhythmus zurück, dann die Herzdruckmassage möglichst ohne Unterbrechung fortsetzen, bis die Rettungskräfte eingetroffen sind.

Professor Böttiger bringt es auf den Punkt: "Alles, was man braucht, um ein Leben zu retten, sind zwei Hände." Denken Sie daran: Mit diesen Hinweisen können Sie kaum etwas falsch machen – außer nicht zu drücken!

Unsere neuesten Meldungen zum Coronavirus

Das Wichtigste zum Coronavirus