



Was tun bei Herz-Stillstand?

Einen Herz-Stillstand können Sie oder Ihr näheres Umfeld jederzeit erleiden. Wissen Sie, was zu tun ist? – Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, sich zu informieren. Mit wenig Wissen können Sie Leben retten!

Seit dem Herzstillstand unseres Bundesrats Merz wissen wir, wie schnell man durch einen Herzstillstand aus dem Leben gerissen werden kann. Im Folgenden einige wichtige Massnahmen, welche Leben retten können.

Ereignet sich ein Herz-Kreislauf-Stillstand (plötzlicher Herztod) ausserhalb des Spitals, bedeutet dies heute für neun von zehn Betroffenen den Tod. Durch sofortige Wiederbelebung mittels Herzmassage und Beatmung CPR und Defibrillation mit einem automatischen externen Defibrillator (AED) könnten mehr Leben gerettet werden.

Wie erkenne ich einen Herz-Stillstand?

Ein Herz-Stillstand kann sich ohne vorherige Anzeichen einstellen. Häufig jedoch gehen ihm ein Herzinfarkt oder eine Herzrhythmusstörung voraus. Der Herzstillstand tritt meistens in den ersten Stunden nach Beginn der Infarktbeschwerden ein. Anzeichen für einen Herz-Stillstand sind:

- das Opfer fällt um oder sinkt im Stuhl zusammen;
 - keine Reaktion auf lautes Ansprechen und Schütteln;
 - keine Atmung
- Sofort Notrufnummer 144 alarmieren!

Wie kann ich helfen?

Die lebenswichtigen Schritte bei Personen ohne Reaktion auf Ansprechen oder Schütteln:

1. Hilfe rufen! Notruf 144 kontaktieren! AED (automatischen externen Defibrillator) holen lassen, sofern vorhanden.
2. Patient ist im Herz-Stillstand: Unverzüglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (CPR) beginnen: 2 Atemstösse gefolgt von 30 kräftigen Brustkorb-Kompressionen mit einer Frequenz von 100 pro Minute, nach jeder Kompression vollständig entlasten, wieder 2 Atemstösse. Mit diesen Zyklen (2:30) fortfahren. Falls zu zweit: nach fünf Zyklen Position wechseln.
3. Ohne Unterbruch mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung fortfahren, bis das Opfer sich bewegt, der Defibrillator (AED) angelegt oder aufgeladen ist oder der Rettungsdienst eintrifft und die Reanimation fortsetzt.

Herz-Lungen-Wiederbelebung (CPR)

Eine korrekt ausgeführte Herz-Lungen-Wiederbelebung, abgekürzt CPR (Cardiopulmonale Reanimation), ist für Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand oft lebensrettend. Bei der CPR handelt es sich um eine Kombination von Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage. Laien können diese Technik in entsprechenden Kursen erlernen.

Wichtig ist der Druckpunkt für die Herz-Lungen-Wiederbelebung: Brustkorbmitte, untere Brustbeinhälfte, mindestens 5 cm tief!



© Roman Bilz / Fotolia.com

Autom. externe Defibrillation (AED)

Mit einem kleinen Gerät, das auf Knopfdruck funktioniert, können Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand erfolgreich wiederbelebt werden. Diese Geräte sind klein und handlich und werden als automatische externe Defibrillatoren (AED) bezeichnet. Sie stehen z. T. ähnlich einem Feuerlöscher, an verschiedenen Orten für den lebensrettenden Einsatz in Notfällen jedermann zur Verfügung.

Einem Herz-Stillstand geht fast immer ein Herzinfarkt oder eine Herzrhythmusstörung voraus. Dabei geht der normale elektrische Impuls, der vom Sinusknoten im Herzen abgegeben wird und das effiziente Zusammenziehen des Herzens auslöst, in ein unkontrolliertes «Flimmern» über. Er-

streckt sich dieses Flimmern auf die Herzkammern (Kammerflimmern), können sich diese nicht mehr zusammenziehen. Das Blut im Herzmuskel wird nicht vorwärts gepumpt, die Blutversorgung des Körpers und des Hirns fällt aus. Durch einen dosierten elektrischen Stromstoss, die so genannte «Defibrillation», kann das lebensbedrohliche Kammerflimmern behoben und die Herztätigkeit wieder normalisiert werden.

Ausschneiden und kopieren!

Verteilen Sie dieses Merkblatt überall im Hause, im Auto, am Arbeitsplatz, in der Ferienwohnung – überall und jederzeit ist ein Herzstillstand möglich.

*Freundliche Grüsse,
Dr. C. Lorenzet*