



Dr. Eckart von Hirschhausen

ist Autor, Moderator und geht derzeit mit seinem Bühnenprogramm »Wunderheiler« auf Tour. Mit der TV-Show »Hirschhausens Quiz des Menschen« verbreitet er jeden Donnerstag im September im Ersten erste Hilfe.

Liebe Mitlebende!

Warum heißt es eigentlich »Herzdruckmassage«? Es müsste doch Hirndruckmassage heißen. Denn was nutzt einem das Herz, wenn das Hirn futsch ist? Deshalb sollte in jedem Gehirn etwas verankert werden, was kinderleicht ist, wovor aber viele zurückschrecken: erste Hilfe! Denn wenn jemand umfällt, kommt es auf das Umfeld an. Egal, wie gut Mediziner und Rettungsdienste sind. Die ersten, entscheidenden Minuten sind nicht mehr rückgängig zu machen. Genau wie die Hirnschäden, die ein Herzstillstand nach sich zieht.

Um sie zu vermeiden, wird es immer auf die Menschen ankommen, die vor Ort sind – und darauf, ob sie handeln. In Schweden tun das 70 Prozent, in Deutschland bislang noch nicht mal jeder Fünfte. Es sollte aber keine Glückssache sein, ob jemand hilft! Es ist Ehrensache, sogar Pflicht. Wenn jeder weiß, was zu tun ist, geht es uns allen im Notfall besser. Und unseren Liebsten auch, denn wir sind ja nicht immer in ihrer Nähe, aber jemand anderes meistens schon. Ihre Gesundheit betrachten viele als persönliches Verdienst. Dabei ist sie eine Gemeinschaftsleistung! Wir stecken uns immer gegenseitig an, ob mit Begeisterung oder mit Viren.

Zu wissen, wie man ein Leben rettet, ist mit das Sinnvollste, was man lernen kann. Am besten schon in der Schule. Endlich ist erste Hilfe in den Lehrplänen angekommen. Auch die Kurse für den Führerschein wurden vereinfacht. Aus Angst, einen Fehler zu machen, oder aus Ekel vor der Mund-zu-Mund-Beatmung fangen viele gar nicht erst an. Aber notfalls geht es auch ohne Lippenkontakt. Denn der Sauerstoff, der im Blut ge-

löst ist, reicht noch für Minuten. Hauptsache, das Blut fließt wieder in den Adern. Und richtig falsch machen kann man nur eins – nichts zu machen!

Vom 19. bis 26. September ist die »Woche der Wiederbelebung«. Es muss ein Druck durch Deutschland gehen: von Millionen tatkräftigen Armen auf die Mitte des Brustbeins. Mit Schmalces. Fünf Zentimeter tief, 100-mal pro Minute. Das entspricht übrigens dem Tempo von »Staying alive« – denkt also an John Travolta. »Highway to Hell« funktioniert auch, hat aber nicht die netteste Botschaft. Drückt so lange, bis das Herz wieder schlägt. Oder die Profis eintreffen.

Auf eine meiner Sendungen hin hat sich ein Zuschauer getraut, jemanden, der bewusstlos an der Tankstelle zusammengeklappt war, zu reanimieren – mit Erfolg. Ich kenne keinen Krimi, der von sich behaupten kann, jemals ein Leben gerettet zu haben. Es kann im Fernsehen also nicht nur ermittelt, sondern auch vermittelt werden.

Manchmal entscheiden Minuten über das ganze restliche Leben. Und deshalb sollten wir alle ein bisschen Zeit investieren, um zu wissen, was jeder für den anderen tun kann. Mit einem zweiten Erste-Hilfe-Kurs, wenn der erste schon länger her ist. Denn, obwohl ich ARD-Moderator bin: Mit dem zweiten hilft man besser! Also frisch bei der Woche der Wiederbelebung eure Hirne auf, bundesweit gibt es Aktionen dazu. Ich hab das gerade gemacht, ich kann euch helfen, wenn ich mal euer Nächster bin. Und wenn ich umfalle, möchte ich mich auch darauf verlassen können: Rette mich, wer kann!

Herzlichen Dank
euer Eckart

PSYCHOTEST

Um jemanden mit einem Herzstillstand am Leben zu erhalten, drücken Sie ...?

- A) ... auf das Hirn.
- B) ... auf das Handy.
- C) ... auf das Herz.
- D) ... sich selbst.

* Und weil es um was geht, diesmal mit Auflösung:

- A) falsch
- B) richtig (sofern Sie die 112 wählen)
- C) richtig (und zwar 100-mal pro Minute)
- D) falsch

Webtipp

Informationen zur ersten Hilfe und zur Woche der Wiederbelebung:
www.einlebenretten.de

Quelle

Becker, L.B. et al.: Strategies to Improve Survival from Cardiac Arrest: A Report from the Institute of Medicine. In: JAMA 314, S. 223–224, 2015