



# Leben retten durch Reanimation

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Minute, um die Überlebenschance der Betroffenen zu erhöhen. Neben dem Absetzen des Notrufes ist es daher wichtig, umgehend mit einer Herz-Druck-Massage zu beginnen. Doch der letzte Erste-Hilfe-Kurs liegt bei den Meisten schon länger zurück und somit auch das letzte Reanimationstraining. Im unterfränkischen Landkreis Aschaffenburg bieten deshalb Feuerwehren, BRK und Malteser auch 2023 wieder gemeinsam einen Reanimationsflashmob an, bei dem Interessierte die Herz-Lungen-Wiederbelebung üben können. | Von Ulrike Nikola

Alle Bilder: »Reanimationsflashmob« von Feuerwehren, Malteser Hilfsdienst e.V. und BRK auf öffentlichen Plätzen und einen Supermarkt-Parkplatz im Landkreis Aschaffenburg  
Aufn.: Tobias Brinkmann

Es kann immer und überall passieren: Jemand bricht plötzlich zusammen, zeigt keinerlei Regungen mehr oder röchelt nur noch. In so einer Situation liegt wahrscheinlich ein akuter Herzstillstand vor, so dass nun jede Minute zählt: Lage checken, Notarzt rufen, Herzdruckmassage. Um dies zu üben, kniet ein älteres Ehepaar auf dem Marktplatz in Schöllkrippen neben einer Reanimationspuppe und übt abwechselnd, wie sie die Hände auf die Mitte des Brustkorbs legen und in einem Tempo von 100 Mal pro Minute drücken. Ein hilfreicher Taktgeber ist dafür das Lied »Staying alive« von den BeeGees. Das Ehepaar ist dankbar für die gezeigten Handgriffe und Informationen zur Reanimation, denn schließlich kann sowohl bei ihnen zuhause als auch bei Fremden auf der Straße ein solcher Notfall eintreten. Auch weitere Passanten bleiben beim »Reanimationsflashmob« im Landkreis Aschaffenburg stehen, ob auf dem Marktplatz in Schöllkrippen oder dem Rewe-Parkplatz in Mömbris in

Unterfranken. Die Feuerwehren und der Malteser Hilfsdienst e.V. bieten dort, im Rahmen des sogenannten Reanimationsflashmobs der »Gesundheitsregion Plus« von Stadt und Landkreis Aschaffenburg, kostenlos ein solches Training für Interessierte an. Auch die Wasserwachten des BRK haben am Ende des Sommers am Mainparksee, in Kahl sowie in Stockstadt mitgemacht. »Ziel dieser Aktion war, jedem die Möglichkeit zu geben, sich über das Thema Herzinfarkt und Herz-Lungen-Wiederbelebung zu informieren und vor allem die Maßnahmen wieder mal zu üben. In den Gesprächen am Stand zeigte sich immer wieder, dass häufig die Angst vorherrscht, etwas falsch zu machen. Durch das Training konnte jedem mehr Sicherheit für die Maßnahmen vermittelt werden«, erklärt Tobias Brinkmann, KBM im Landkreis Aschaffenburg, Fachbereich First Responder, Erste Hilfe, Psychosoziale Notfallversorgung. In den Aufklärungsgesprächen konnte vielen Menschen die Angst genommen werden, »denn das Ein-



zige was man dabei falsch machen kann, ist gar nichts zu tun.« Über 50 freiwillige Helferinnen und Helfer der Feuerwehr, Malteser und Wasserwacht gaben daher einen ganzen Nachmittag lang Informationen rund um die Herz-Lungen-Wiederbelebung weiter.



## Wiederholung des Flashmobs geplant

Entstanden war die Idee, weil die »Gesundheitsregion Plus« für 2022 das Thema Herzinfarkt in den Mittelpunkt gerückt hatte. Denn in Deutschland sind davon jährlich rund 280.000 Menschen betroffen, und weltweit ist es die häufigste Todesursache. Doch es gibt große Unterschiede sowohl in der Schwere der Infarkte, als auch in der rechtzeitigen Behandlung. Daher passte ein Angebot für ein Reanimations-training an sieben unterfränkischen Orten sehr gut: »Aus unserer Sicht ist es ein voller Erfolg gewesen«, so KBM Tobias Brinkmann, »deshalb wollen wir 2023 wieder einen solchen Reanimationsflashmob an-

bieten und noch breiter aufstellen.« Die Gemeinschaftsaktion war in vielerlei Hinsicht positiv, denn zum einen bot sie eine gute Gelegenheit, um für die eigene Organisation zu werben, als auch für einen Erste-Hilfe-Kurs, den man unter anderem bei den Maltesern, dem BRK oder bei privaten Anbietern absolvieren kann. Zum anderen kam die Aktion auch innerhalb der Rettungsorganisationen gut an und sorgte für eine hohe Motivation. Außerdem lernen sich bei solchen Anlässen die Ehrenamtlichen der verschiedenen Organisationen besser kennen, so dass sie auch im Einsatz gut zusammenarbeiten können.

Im Landkreis Aschaffenburg ist das Wissen um Erste Hilfe und Reanima-



tion in den Feuerwehren selber sehr gut, denn dort starteten bereits vor über 25 Jahren die ersten First Responder. »Mittlerweile gibt es nicht nur 18 First Responder-Einheiten im Landkreis, sondern die Feuerwehren werden beim Stichwort »lebensbedrohliche Blutung« oder »Reanimation« mitalarmiert«, erklärt Brinkmann, »denn in den ländlichen Gebieten ist die Anfahrtzeit der Feuerwehren mitunter kürzer als die der Rettungsdienste.« Bis die ersten Rettungskräfte eintreffen, können nun noch mehr Menschen im Landkreis Aschaffenburg die wertvolle Zeit für die Wiederbelebung nutzen – dank des Reanimationsflashmobs von Feuerwehren, Wasserwacht des BRK und Maltesern. □

## Interview mit Klaus Friedrich, Feuerwehrarzt LFV Bayern und DFV

Klaus Friedrich wurde 1960 in Nürnberg geboren und ging dort zur Schule. Anschließend studierte er Humanmedizin an der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen. Seit 1980 arbeitet Friedrich ehrenamtlich im Rettungsdienst, seit 1992 als Notarzt in Schwabach und Nürnberg, zuletzt in der Funktion als leitender Notarzt. Ab 2003 war er Ärztlicher Leiter des Medizinischen Dienstes der Bereitschaftspolizei in Nürnberg. Zuvor arbeitete er seit 1992 in der chirurgischen Abteilung am Stadt Krankenhaus Schwabach. Klaus Friedrich ist ehrenamtlich tätig als Landes- und Bundesfeuerwehrarzt des LFV Bayern und des Deutschen Feuerwehrverbandes. Nachdem er die Leitung des Gesundheitsamtes in Ingolstadt übernommen hatte, ist er 2022 ins Nürnberger Gesundheitsamt gewechselt. Klaus Friedrich ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern, die übrigens auch gute Reanimateure sind.



### Wie lauten aktuell die medizinischen Empfehlungen für die Reanimation durch Laien?

Klaus Friedrich: Kreislaufstillstand ist ein häufiger, aber vor allem ein zeitkritischer Notfall. Jeder kann

hier helfen, die Überlebenschance zu verbessern. Wissenschaftlich belegt ist, dass bereits nach wenigen Minuten Gehirnzellen absterben und unwiderrufliche Schäden resultieren. Die medizinischen Leitlinien werden durch die Fachgesellschaften regelmäßig alle

fünf Jahre neu aufgelegt, und schon seit einiger Zeit steht für den Laienbereich eines im Vordergrund: Die Kompression des Brustkorbs, nach dem Motto »Prüfst Du, Rufst Du, Drückst Du«. Also Klären der Frage, ob die Person atmet, Notruf über 112 und dann drücken, drücken, drü-

cken. Das geht ganz schnell. Beim Drücken brauchen wir weder Ekel, noch Angst zu haben, sich selbst mit Krankheiten anzustecken. Wir wissen, dass eine Beatmung eher davon abhält, Hilfe zu leisten, insbesondere dann, wenn die Person erbrochen oder Speichelfluss hatte. Vielleicht steigt die Bereitschaft, auch uns nicht bekannten Personen im Notfall schnell zu helfen, wenn nur die Herz-Druck-Massage angewandt werden muss.

### Wie soll man diese Herz-Druck-Massage als Laie am besten durchführen?

*Klaus Friedrich:* Am besten frischt man sein Wissen in einem Erste-Hilfe-Kurs regelmäßig auf und übt die Herz-Druck-Massage an einer Reanimationspuppe. Grundsätzlich wird empfohlen, bei einem Kreislaufstillstand in einem Rhythmus von 100 mal pro Minute mittig auf den Brustkorb zu drücken, mit einer Tiefe von ca. 5 Zentimetern. Als Taktgeber eignen sich verschiedene Lieder, wie im nebenstehenden Bericht schon erwähnt. Und ich kann es nur immer wiederholen: Man kann bei der Herz-Druck-Massage nichts falsch machen – außer, dass man sie nicht durchführt.

### ... außer, dass man vielleicht jemandem dabei eine Rippe bricht?

*Klaus Friedrich:* Naja, das ist sicher nicht unser Ziel, eine Rippe zu brechen, was aber passieren kann. Und trotzdem kann ich diese Person erfolgreich reanimieren. Und besser, mit einer gebrochenen Rippe zu überleben, als mit intakten Rippen zu sterben. Wir sollten lieber handeln, statt uns den Kopf über Fehler und deren juristische Folgen zu zerbrechen.

### Reicht der Rest-Sauerstoff in der Lunge aus, so dass Laien auf die Mund-zu-Mund-Beatmung verzichten können?

*Klaus Friedrich:* Wissenschaftliche Studien belegen, dass, wenn man unverzüglich mit der Herz-Druck-Massage beginnt, das Blut noch

hinreichend mit Sauerstoff gesättigt ist. Daher soll dieses Blut zunächst weiter transportiert werden. Anders verhält es sich bei Ertrinkungs- und Lawinenopfern oder bei Kindern, die versehentlich etwas verschluckt haben, das im Hals stecken geblieben ist. In allen anderen Fällen ist eine Kompression des Brustkorbs primär sinnvoll. Übrigens durch die Kompression des Brustkorbs entsteht kurzfristig sogar ein Unterdruck und dadurch füllt sich die Lunge mit Luft. Man nennt dies eine »Micro-Jet-Ventilation«. Das alles betrifft die Reanimation durch Laien in den ersten Minuten nach dem Herzstillstand des Patienten, bis Rettungsdienst und Notarzt eintreffen. Übernehmen die Profis dann die Reanimation, werden sie die Beatmung natürlich ergänzen.

### Als Laie kann man sich eine Beatmungsmaske für wenige Euro besorgen, die man über das Gesicht des bewusstlosen Menschen legen kann. Über ein Ventil wird dann die Mund-zu-Mund-Beatmung durchgeführt. Empfehlen Sie diese Methode?

*Klaus Friedrich:* Nun, wir sollten das Prinzip »Keep it simple« verfolgen. Also das Drücken ist das Entscheidende. Wer eine Maske hat und dies auch beherrscht, kann sie natürlich gerne verwenden. Die Beatmung mit einer Maske darf keine weitere Hürde oder Zeitverzögerung darstellen, lieber einfach drücken! Alles was eine Hürde darstellt, mit einer Wiederbelebung zu beginnen, sollten wir über Bord werfen.

### Wie gut sind die Kenntnisse über eine Reanimation bislang verbreitet?

*Klaus Friedrich:* Im Ländervergleich liegen Finnland, Norwegen und Schweden weit vorne, weil dort die Bevölkerungsdichte nicht sehr hoch ist. Deshalb ist den Menschen klar, dass sie sich gegenseitig helfen müssen. Denn bis Rettungskräfte

eintreffen, kann es lange dauern. Dieses positive Verständnis von nachbarschaftlicher Hilfe würde ich gerne auch in Bayern stärker in den Vordergrund rücken. Da sind wir leider noch nicht am Ziel, denn wir erleben immer noch Fälle, in denen Menschen in Bayern sterben, obwohl sie eine Überlebenschance gehabt hätten, wenn andere schnell eingegriffen hätten. Als Notarzt erlebe ich aber natürlich auch, dass Ersthelfer eine hervorragende Arbeit leisten und dafür lobe ich sie dann jedes Mal ganz ausdrücklich. Denn einer Laien-Reanimation gebührt wirklich große Anerkennung!

### Was kann man Sinnvolles tun, um die Laien-Reanimation bekannter zu machen?

*Klaus Friedrich:* »Flashmobs« wie im nebenstehenden Bericht begrüße ich sehr, denn ich freue mich sehr über jegliche Idee und Initiative, die ergriffen wird, um die Reanimation bekannter zu machen und den Menschen die Scheu vor der Ersten Hilfe zu nehmen. Auch Kinder sind hervorragende Reanimateure und jede Hand, die eine Herz-Druck-Massage machen kann, ist hilfreich. Sehr positiv in Erinnerung habe ich noch eine Großveranstaltung vor einigen Jahren, als tausend Kinder in einer Großstadt gleichzeitig mit Reanimationspuppen reanimiert haben. Das hat für eine große öffentliche Aufmerksamkeit gesorgt und das finde ich gut.

### Was halten Sie von Reanimation als Schulstoff?

*Klaus Friedrich:* Schon vor mehr als zehn Jahren hat die Deutsche Fachgesellschaft für Wiederbelebung (GRC) dieses wichtige Anliegen öffentlich formuliert. Nach dem Motto, »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr«, ist es wichtig, dieses Know-how von klein auf zu verfestigen und zur Selbstverständlichkeit machen. Am besten wäre es, wenn ab der ersten Klasse damit begonnen würde und diese Kenntnisse in jedem zweiten Schuljahr geübt und wiederholt würden. Denn die Kinder sind die Reanimateure der Zukunft!

### Welches Fazit können Sie zum jetzigen Zeitpunkt ziehen?

*Klaus Friedrich:* Was mittlerweile sehr gut funktioniert, sind Reanimationen durch Einsatz- und Rettungskräfte der Feuerwehren und Polizei. Vor Jahren sind dort die Erste-Hilfe-Konzepte neu auf-

gestellt worden und ich erlebe im beruflichen Alltag immer häufiger, dass Kameradinnen und Kameraden sowie auch Polizeibeamte tatkräftig Erste Hilfe leisten. Zum Schluss noch ein Appell: Sagen Sie all Ihren Bekannten, Verwandten, Kollegen und Nachbarn, dass fast zwei Drittel aller Herz-Kreislauf-Stillstände zuhause passieren. Das heißt, dass

man in den überwiegenden Fällen einer verwandten oder befreundeten Person zur Hilfe kommt, vor der man keine Scheu hat. Und wenn man die Reanimation seinem engsten Kreis zuliebe einübt, dann wird man auch einem Fremden beherzt helfen.

Vielen Dank für das *brandwacht*-Interview! □