

Notfall-App

Prüfen, rufen, drücken

Stellen Sie sich vor, jemand bricht plötzlich vor Ihren Augen zusammen. Liegt bewusstlos auf dem Boden, reagiert nicht auf Rufen und Rütteln an den Schultern (Abb. 1). Atmet nicht oder röchelt nur. Sehr wahrscheinlich liegt ein *Herzstillstand* vor.

Wird jetzt nicht – nach Aktivierung des Rettungssystems (Telefon: 112) – sofort die Herzdruckmassage durchgeführt, droht der betreffenden Person der plötzliche Herztod. Was tun?

Oft sind Laien im Ernstfall überfordert.

Auch wenn die konkreten Schritte durch das Wegfallen einer Beatmung sehr einfach geworden sind, vergisst man in Stresssituationen die einfachsten Dinge. Was muss getan werden, um die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungswagens zu überbrücken? Dazu kann Ihnen eine App helfen (App = Abkürzung für Applikation = Anwendungssoftware). Eine Reanimations-App zeigt Ihnen auf Ihrem Smartphone die einzelnen Schritte, die es im Rahmen einer Wiederbelebung durch Laien zu beachten gilt. Eine App, die auch in Notfallsituationen helfen soll, muss klar und eindeutig formuliert sein und mit wenig Text auskommen.

Pauline Sickmann vom *dpa-Themendienst* hat mehrere Notfall-Apps getestet und kritisch unter die Lupe genommen. Die Notfall-App der Deutschen Herzstiftung hat sie als *äußerst übersichtlich* bewertet, ebenso wie die Ja-Nein-Fragen, durch die man schnell zum Ziel geführt wird.

Der große Vorteil einer Notfall-App ist, dass man auch „zwischendurch“ immer mal wieder in aller Ruhe die einzelnen Schritte anschauen kann, so dass man für den Ernstfall gut gerüstet ist.

So einfach geht Wiederbelebung

1. Hilfe herbeirufen

Jemand bricht vor Ihren Augen zusammen und bleibt bewusstlos liegen. Was ist zu tun?

Person laut ansprechen (zum Beispiel „Hallo, hallo, wie heißen Sie?“) Und an den Schultern kräftig schütteln. Wenn die Person nicht reagiert und sich nicht bewegt, also keine Abwehrreaktionen zeigt, muss als Erstes mit dem Notruf 112 Hilfe herbeigerufen werden. (Die App der Deutschen Herzstiftung wählt auf Knopfdruck automatisch die Notrufnummer.)



2. Herzdruckmassage

Nach dem Notruf beginnen Sie sofort mit der Wiederbelebung. Dazu muss der Patient auf dem Rücken und möglichst auf einer harten Unterlage (Fußboden) liegen. Dann kniet man sich an eine Seite des Patienten – egal ob rechts oder links. Einen Handballen auf die Mitte des Brustkorbs aufsetzen, zweite Hand auf den Handrücken der ersten platzieren. Mit gestreckten Armen das Brustbein tief (ca. 5 bis 6 cm) und schnell genug (100- bis 120-mal pro Minute) in Richtung Wirbelsäule drücken (z.B. im Takt des Hits *Stayin' Alive* von den *Bee Gees*). Nach jedem Drücken das Brustbein vollständig entlasten, ohne den Kontakt zwischen Hand und Brustbein zu verlieren. Die Herzdruckmassage wird so lange fortgeführt, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Bei zwei Helfern kann man sich abwechseln, wobei dies praktisch im „fliegenden Wechsel“, also ohne Unterbrechung geschehen muss.

3. Einsatz des AED

Wenn eine andere Person einen AED (automatisierter externer Defibrillator) bringt, kann dieser auch zum Einsatz kommen. Wichtig ist nur, dass während der Vorbereitung des AED die Herzdruckmassage nicht unterbrochen wird. Erst wenn die Stimme des AED sagt „Analyse läuft, Patienten nicht berühren“, wird die Herzdruckmassage vorübergehend unterbrochen. Wird vom AED eine Schockabgabe empfohlen, wird diese durch Drücken einer Taste getätigt. Danach wird die Herzdruckmassage für weitere 2 Minuten fortgeführt.

Wird durch den AED „kein Schock empfohlen“, wird die Herzdruckmassage ebenfalls für 2 Minuten fortgeführt. Der zweiminütige

Zyklus einer Herzdruckmassage gefolgt von der AED-Analyse wird bis zum Eintreffen des Rettungsteams fortgesetzt.

Prof. Dr. Dietrich Andresen/Renate Horst

Die Herznotfall-App der Deutschen Herzstiftung weist Laien an, wie man sich bei bestimmten Herznotfällen (z. B. bei plötzlicher Bewusstlosigkeit) richtig verhält. Die App lässt sich kostenfrei für folgende Betriebssysteme herunterladen:

- iOS (iPhone) (Download über iTunes-Store)
- Android (Download über Google play)

Wiederbelebung ist so einfach geworden, dass jeder Mensch sich zutrauen kann, im Notfall zu helfen. Wie leicht sie durchzuführen ist, zeigt der 55-Sekunden-Kurzfilm der Herzstiftung:
www.herzstiftung.de/herzdruckmassage-in-55-sek-lernen

