

# Du kannst Leben retten

Begleitskript zu den Kursen **BLS-SRC**  
Wiederbelebung von Erwachsenen und Kindern im Kreislaufstillstand



# Wichtige Informationen

## Das Wichtigste zu Beginn

- Ein Herzstillstand endet ohne Hilfe rasch und in jedem Fall tödlich.
- Um dies abzuwenden, kommt es vor allem auf die Hilfe durch Anwesende an.
- Die lebensrettenden Basismassnahmen sind einfach zu erlernen und anzuwenden.
- Herzmassage hat höchste Priorität. Das bedeutet:
  - 30 Kompressionen im Wechsel mit 2 Beatmungen
  - mindestens 100 Mal pro Minute und mindestens 5 cm tief
- Bei Kammerflimmern kann eine unmittelbare Defibrillation lebensrettend sein.

## Wissen ist vergänglich

Die Inhalte und Aussagen unserer Bildungsangebote geben den jeweils aktuellen Stand der Wissenschaft wieder. Das vorliegende Skript basiert auf den ILCOR-Guidelines 2010 (s. Quellenverzeichnis) und verliert seine Gültigkeit mit der Publikation der Neuauflage dieser internationalen Reanimationsempfehlungen, die für Ende 2015 geplant ist.

## Wissen und Anwendung

Dieses Skript ist kein eigenständiges Lehrmittel, sondern als Begleitskript zu unseren BLS-AED-Kursen angelegt. Es fasst die wichtigsten Informationen rund um das Thema «Herz-Kreislauf-Stillstand» zusammen und soll nach dem Kurs zum Nachlesen dienen. Für einen Menschen im Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jedoch ausschliesslich die konkrete Handlung. Daher ist das praktische Training der hier beschriebenen Massnahmen und im Falle eines Falles deren tatsächliche Anwendung von zentraler Bedeutung.

## Auf Messers Schneide ...

Der Herz- und Atemstillstand wird definiert als das Aussetzen von Herztätigkeit und Atmung und meist – so auch in diesem Skript – als Herzstillstand oder (Herz-)Kreislauf-Stillstand bezeichnet. Kein Ereignis markiert die Schwelle vom Leben zum Tod so deutlich wie ein Herz-Kreislauf-Stillstand. Von jetzt auf gleich entscheidet sich Sein oder Nichtsein. Das Leben steht auf Messers Schneide.

In Europa kommt es pro 100 000 Einwohner zu etwa 50 bis 65 solchen Ereignissen pro Jahr. Die Überlebenschance bei beobachtetem Kreislaufstillstand mit Kammerflimmern beträgt weltweit unter 6%. In der Schweiz sterben pro Jahr rund 8000 Menschen den «plötzlichen Herztod».

So akut und bedrohlich dieses Ereignis ist, so einfach ist es jedoch, die Situation zu erkennen und lebensrettende Massnahmen durchzuführen. Jeder sollte sich darüber bewusst sein: «Ich kann Leben retten!»

Die Erste Hilfe beim Kreislaufstillstand besteht in Herzmassage und Beatmung. Man spricht hier von kardiopulmonaler Reanimation (CPR) bzw. Basic Life Support (BLS). Diese Massnahmen gewährleisten eine minimale Sauerstoffversorgung des Gehirns. Um erfolgreich zu sein, müssen diese Massnahmen in der Regel mit spezifischen medizinischen Verfahrensweisen ergänzt werden, die dann von dafür ausgebildeten Fachleuten durchgeführt werden. Reine Atemstillstände sind eine absolute Ausnahme und führen in der Regel nach wenigen Minuten auch zu einem Kreislaufstillstand.

Möglichst jeder Mensch sollte in der Lage sein, die Basismassnahmen der Reanimation (BLS) durchzuführen. Ein Herz-Kreislauf-Stillstand kann zu jeder Zeit und an jedem Ort auftreten: nicht nur Fremde, sondern auch Kollegen, Familienangehörige oder Freunde kann es treffen. Niemand weiss, wann und wo er in eine Situation gerät, ein Leben retten zu können.

Ab dem Moment des Herzstillstandes bleibt nicht viel Zeit bis zum Eintreten bleibender neurologischer Schäden. Die wenige Zeit kann aber durchaus reichen, um einem Menschen das Leben zu retten, der sonst mit Sicherheit verloren wäre. Das setzt voraus, dass man sofort einen Kreislaufstillstand erkennt, die korrekten Abläufe kennt und sie ohne Zeitverlust anzuwenden weiss. Diese Zeit gilt es daher so gut wie möglich zu nutzen, um die Chance auf ein Überleben ohne neurologische Schäden zu verbessern.

Wie gesagt: Ein Kreislaufstillstand ist vergleichsweise leicht zu erfassen, und die erforderlichen Massnahmen sind leicht zu erlernen. Aber nur durch regelmässiges Training lässt sich eine kompetente Hilfeleistung gewährleisten.