

# „Das Schlimmste ist, nichts zu tun“

Die Aufklärungskampagne „Lebensretter sein – Fußballer lernen Wiederbelebung“ will Angstbarrieren bei der Wiederbelebung durch Laien abbauen.



Zwei Stunden lang geht es um Leben und Tod. Die sportlichen Teilnehmer des „SV Union Michelbach“ haben sich für den Kurs entschieden, weil sie ein gemeinsames Ziel haben: Im Notfall wollen sie Leben retten können.

Als der Erste Vorsitzende Thomas Wellenreuther, selbst 30 Jahre lang ein starker Abwehrspieler, von Jugendtrainer Serdar Yilmaz von der Schulung zur Laienwiederbelebung erfährt, bucht er sofort. „Die Leute müssen auf solche Situationen vorbereitet werden“, ist Thomas Wellenreuther überzeugt und der Zweite Vorsitzende Steffen Zimmermann stimmt ihm zu, „es ist so wichtig, dass jeder hier mitmacht, das kann man später auf dem Platz, aber auch überall sonst gebrauchen“.

Freitag, spät am Nachmittag: Gut gelaunt treffen rund 25 Mitglieder des SV Union Michelbach in der Vereinsgaststätte im Odenwald ein. Trainer, aktive und ehemalige Fußballer und Fußballerinnen. Auf den Tischen hat Benjamin Weiland, Kursleiter der Herzstiftung, Informationsmaterialien ausgelegt, der Beamer für den Vortrag läuft schon, die beiden Übungspuppen und ein Trainings-AED (Automatischer Externer Defibrillator) liegen für die Übungen auf dem Boden bereit.

„Mit dem Kurs sollen Angstbarrieren abgebaut werden. Ich möchte den Leuten einfache Skills an die Hand geben, damit sie wissen, was im Notfall zu tun ist und helfen können“, beschreibt Benjamin Weiland die Inhalte der Schulung und damit die Idee, welche die Herzstiftung und der Deutsche Fußball-Bund mit der gemeinsamen Aufklärungskampagne verfolgen. „Wenn man weiß, was am Herzen Schaden nehmen kann, verstehen die Leute auch, was dazu

**»In Deutschland liegt die Laienreanimationsrate bei etwa 40 Prozent, in Skandinavien und den Niederlanden bei rund 70 Prozent.«**

führt, dass ein Herz stillsteht“, sagt Weiland, der im Sommer sein Medizinstudium abgeschlossen hat und bereits zuvor als ausgebildeter Rettungsassistent jahrelang Erfahrung gesammelt hat.

### **PLÖTZLICHER HERZTOD BEIM VEREINSFEST**

Alle Teilnehmer sitzen, es wird still im Raum. Bevor der theoretische Teil beginnt, erinnert sich so mancher an das schreckliche Ereignis vor sechs Jahren: Damals bricht der knapp 50-jährige Jugendleiter Walter Witzl während eines Vereinsfestes zusammen – plötzlicher Herztod.

Mit dem Thema „Notfall: plötzlicher Herztod“ beginnt Benjamin Weiland seine Präsentation. Groß projiziert der Beamer die Zahl an die Wand der Vereinsgaststätte: 65 000 Menschen sterben jährlich in Deutschland am plötzlichen Herztod. Werden die richtigen Hilfsmaßnahmen bei einem Herznotfall angewendet, können Leben gerettet werden. Aber was tun im Notfall? Wie reagiert man richtig? „Das Schlimmste ist, nichts zu tun“, warnt Weiland seine Zuhörer ruhig, aber bestimmt. Es gibt viele Dinge zu beachten, manches muss man als Ersthelfer auch vermeiden, zusammenfassend erklärt Weiland: „Es gibt kein richtig oder falsch bei der Herzdruckmassage – Hauptsache man macht etwas.“

### **VERHÄNGNISVOLLES NICHTSTUN**

Nichts unternommen, nur tatenlos zugesehen – das haben die Beteiligten auf und neben dem Feld während eines Spiels in der rumänischen Liga vor vier Jahren gemacht. Als ein Fußballer plötzlich auf dem Rasen zusammenbricht, dauert es quälend lange, bis die Partie unterbrochen wird. Diese Videosequenz hat Kursleiter Weiland gewählt, weil sie den Kursteilnehmern zeigt, wie Unkenntnis und Passivität zum Tod führen können. Auch wenn heute eine derartige Situation in den Stadien undenkbar scheint, die Sportler des SV Union Michelbach sind betroffen nach diesem eindrucksvollen Beispiel.

„Pro Minute, in der nichts unternommen wird, sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent“, erläutert Benjamin Weiland. Mit ruhiger Stimme erläutert er die für Laien manchmal komplizierten Zusammenhänge, konzentriert verfolgt das Publikum die medizinischen Gründe für einen Herzstillstand. „Der Leiter hat es gut rübergebracht, auch die schwierigen Inhalte. Ich habe ihm gerne zugehört“, wird Stürmer und Jugendtrainer Serdar Yilmaz nach der Schulung sagen.

Seit drei Jahren schult die Deutsche Herzstiftung in Kooperation mit dem Deutschen Fußball-Bund Fußballer als Lebensretter. Um möglichst

viele Sportler in der Wiederbelebung auszubilden, stehen Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats der Herzstiftung und speziell geschulte Medizinstudenten zur Verfügung. Sie vermitteln rund 90 Minuten lang in Theorie und Praxis das Basiswissen der Laienreanimation. Ziel des Projektes ist es, die Quote der Wiederbelebung zu erhöhen und mehr Leben zu retten. Fußball-Landesverbände und einzelne Vereine nehmen dieses Angebot begeistert an, Rückmeldungen über die Schulungen sind allesamt positiv. Sportler sind Multiplikatoren, die Trainer tragen das Thema in die Mannschaften und unter den Spielern verbreiten sich die Infos schnell: Schneeballprinzip im Dienste der Lebensrettung.

## PRÜFEN, RUFEN, DRÜCKEN, SCHOCKEN AN DER PUPPE

Stühlerücken im Vereinsheim des SV Union Michelbach in Aglasterhausen. Der theoretische Teil der Schulung ist beendet, jetzt beginnt die Praxis. Schon fangen die ersten Teilnehmer an, sich neben die Plastikpuppen

zu knien und die Handballen für die Herzmassage so übereinanderzulegen, wie sie es im Vortrag gelernt haben. „Bevor Sie loslegen, müssen wir noch einiges beachten“, stoppt Medizinstudent Weiland allzu aktive Teilnehmer. Er erklärt, was zu tun ist, wenn ein Mensch leblos am Boden liegt. „Es gilt: prüfen, rufen, drücken, schocken – in dieser Reihenfolge.“ Zunächst muss der Oberkörper des auf hartem Untergrund liegenden Menschen frei gemacht werden, dann checkt der Ersthelfer, ob der Betroffene atmet. Das kann durch Hören, Fühlen oder Sehen festgestellt werden. Thomas Wellenreuther, der Erste Vorsitzende, beugt sich über den Plastikrumpf und simuliert das Hören der Atmung, indem er sein Ohr an den Mund der Puppe hält. In der Realität ist aus dem Mund des Bewusstlosen ein Lufthauch zu fühlen, ein weiteres Indiz für die Atmung,

## »Es gibt kein Richtig oder Falsch bei der Herzdruckmassage – Hauptsache, man macht es.«

Benjamin Weiland, Schulungsleiter

ebenso wie das Heben und Senken des Brustkorbs.

Erst wenn der Ersthelfer innerhalb von zehn Sekunden die Atmung geprüft hat, folgt die nächste Aktion: rufen. Die Zahlenfolge 112 ist überall in Europa die medizinische Notrufnummer. Sind zwei Ersthelfer vor Ort, kann der Notruf von der Person abgesetzt werden, die gerade nicht damit beschäftigt ist, die Atmung zu prüfen. „Erst wenn der Rettungsleitstelle Name, genaue Adresse und Beschwerden genannt sind, folgt die dritte Aktion: drücken“, mahnt Schulungsleiter Weiland. Die Herzdruckmassage beginnt in der Mitte des Brustkorbs. Der Ex-Defensivspieler Steffen Zimmermann, den eine Knieverletzung aus dem aktiven Spielbetrieb zwang, stellt fest, „jetzt erlebt man einmal, wie stark man den Druck ausüben soll, damit man das im Ernstfall automatisiert machen kann“. Derzeit liegt die Laienreanimation bei etwa 40 Prozent – da ist in Deutschland noch viel Luft nach oben. Das zeigen die deutlich höheren Reanimationsquoten in Skandinavien und den Niederlanden, dort liegen sie bei etwa 70 Prozent.

Ist einer der Helfer mit der Herzdruckmassage beschäftigt, kann der zweite erkunden, ob in der Nähe ein Laiendefibrillator (AED) installiert ist. Im Vereinsheim des SV Union Michelbach ist das der Fall. Der AED hängt gleich am Eingang. Die Teilnehmer haben einen deutlich sichtbaren Respekt vor dem Gerät. Schulungsleiter Benjamin Weiland versucht, ihnen die Scheu zu neh-



men: „Er erklärt sich selbst.“ Schaltet man den AED ein, ertönt eine Stimme – die Helfer brauchen nur den Anweisungen des integrierten Sprachmoduls zu folgen.

## „JETZT TRAUE ICH MICH DAS!“

Jeder der 25 Teilnehmer kommt dran, Pause will hier keiner machen. Wer gerade nicht prüft oder drückt, beobachtet die anderen bei der Herzdruckmassage: 100- bis 120-mal pro Minute soll das Brustbein etwa fünf bis sechs Zentimeter tief heruntergedrückt werden. Damit man im Takt bleibt, hilft es, den Song „Stayin' alive“ von den Bee Gees zu summen. Der bekannte Hit aus dem Travolta-Film „Saturday Night Fever“ hat exakt den richtigen Beat. Bis der Notarztwagen – meist nach zehn Minuten – eintrifft, kann die Zeit lang werden. So mancher hier kommt beim Drücken schnell ins Schwitzen. „Wenn man aus dem Körper rausdrückt, wird es leichter“, beschreibt der 17-jährige Innenverteidiger Sandro Seus seine Erfahrung mit der Herzdruckmassage. Und sein Trainer Can Disli, Mittelfeldspieler der Herrenmannschaft, ergänzt: „Es ist einfacher an der Puppe, als ich gedacht habe. Vor dem Kurs habe er Respekt gehabt, vieles sei neu für ihn gewesen. „Aber jetzt traue ich mich das!“, sagt Disli überzeugt.

Im Gespräch wird deutlich, warum viele Teilnehmer vor der Schulung Respekt hatten. „Ich dachte, ich muss die Mund-zu-Mund-Beatmung machen“, nennt Jugendtrainer Serdar Yilmaz einen Grund. Seine Befürchtung teilen viele im Raum. Doch Studien belegen, dass die Beatmung in der Laienreanimation nicht erfolgen muss. Wichtig sei es, den



Blutkreislauf wieder in Gang zu bringen, damit der im Blut enthaltene Sauerstoff weiter zirkulieren kann“, erklärt Weiland.

„Das war gut, dass ich den Umgang mit dem Defibrillator aufgefrischt habe“, meint Thomas Wellenreuther nach dem Praxisteil. Der Erste Vorsitzende ist begeistert von der Schulung. Er freut sich, dass seine Vereinsmitglieder sich so ins Zeug gelegt haben. Jeder erhält ein persönliches Zertifikat der Herzstiftung. „Das war eine sehr gute Gruppe, die sich mit dem Thema auseinandergesetzt hat und aktiv rangegangen ist, um sich auszuprobieren“, fasst Kursleiter Weiland seine Eindrücke von

der Reanimationsschulung im Odenwald zusammen. Heute wurden hier Hürden genommen, Ängste, bei der Wiederbelebung etwas falsch zu machen, konnten abgebaut werden. „Wenn einer Hilfe braucht, bin ich voll da und weiß jetzt genau, was ich machen muss“, sagt Innenverteidiger Sandro Seus stellvertretend für die Odenwälder Sportler.

Ob aktiv oder passiv, ob auf oder neben dem Platz: Die Fußballer des SV Union Michelbach gehen an diesem Freitagabend mit einem guten Gefühl nach Hause. Sie wissen jetzt, dass eines niemals geschehen wird: Nichts zu tun. Denn jede Minute zählt.

Susanne Haerth

### LEBENSRETTEN SEIN: CORONA-UPDATE

Die im Text beschriebene Schulung fand noch vor der Corona-Pandemie statt. Im Juni 2020 konnten unter Einhaltung der Hygieneregeln zwei Trainerfortbildungen in Schleswig-Holstein erfolgen. Derzeit erstellt die Deutsche Herzstiftung ein umfassendes Hygienekonzept, um bald wieder Workshops für alle Vereinsmitglieder anbieten zu können. Ab wann die „Lebensretter-sein-Schulungen“ wieder starten, erfahren Sie unter lebensretter@herzstiftung.de