Was tun im Notfall?

Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung

IMPRESSUM

Was tun im Notfall? (FB65)
Stand Januar 2022

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

GESTALTUNG:

Stefanie Schaffer,
www.visuellelogik.de

BILDNACHWEIS

Adobe Stock: Titel: © benjamin-nolte, S. 4 © Africa Studio, S. 9 Piktogramme © Trüffelpix , S. 13 © Aleksey 159, S. 14 © VanHope; Illustrationen Nina Schneider S. 5-8 ; S. 9 Google Play und App Store Grafiken designed by Freepiker.com

GENDERN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche

Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Der Nachdruck und die elektronische Verbreitung von Artikeln dieser Broschüre sind nur mit Genehmigung der Redaktion möglich. Diese wird in der Regel aber gern erteilt.

Liebe Leserinnen und Leser,

jederzeit kann es passieren – zu Hause, am Arbeitsplatz oder auf der Straße: Jemand bricht plötzlich zusammen, liegt bewusstlos am Boden und atmet nicht mehr.

Ein Herzstillstand mit Herzkreislaufversagen könnte mit großer Wahrscheinlichkeit der Grund sein und erfordert sofortiges Handeln. Je früher mit Wiederbelebungsmaßnahmen (Reanimation) begonnen wird, desto größer die Chance, dass der Patient überlebt.

Wenn jemand über länger andauernde Schmerzen im Brustkorb (über 5 Min.) klagt, deutet dies auf einen Herzinfarkt hin. Der Patient muss so schnell wie möglich ins Krankenhaus. Auch hier gilt: Je früher, desto besser sind die Überlebenschancen. Auf den folgenden Seiten wollen wir Sie mit den entsprechenden Notfallmaßnahmen vertraut machen und Sie in die Lage versetzen, entschlossen zu helfen.

Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer
Vorstandsvorsitzender Deutsche Herzstiftung

„Leben retten kann jeder. Nur wer nicht handelt, macht was falsch!“

Der plötzliche Herzstillstand

Bei einem Herzstillstand hört das Herz „von einer Sekunde auf die andere“ auf zu schlagen. Vielleicht zuckt es noch (sogenanntes Herzkammerflimmern). Es fließt jedoch kein Blut mehr. Der Blutdruck sinkt auf „null“. Die Person verliert nach etwa zehn Sekunden das Bewusstsein. Wenn jetzt nicht sofort Wiederbelebungsmaßnahmen ergriffen werden, verstirbt der Patient nach wenigen Minuten.

Wiederbelebungsmaßnahmen – Reanimation

Was der Ersthelfer macht.

1 PRÜFEN: Bewusstlosigkeit und Atmung

Wenn eine Person plötzlich vor einem umfällt und liegen bleibt, muss zunächst geprüft werden, ob sie tatsächlich bewusstlos ist. Dazu wird die Person auf den Rücken gelegt, an beiden Schultern kräftig gefasst und geschüttelt sowie laut angesprochen (z. B. „Hallo, hallo, wie heißen Sie? Was ist passiert?" siehe Abbildung).

Wenn keine Reaktion erfolgt, muss als nächstes kontrolliert werden, ob die Person atmet. Dazu wird der Kopf überstreckt und das Kinn leicht angehoben.

ACHTUNG: Schnappatmung oder Röcheln ist keine normale Atmung, sondern typisch für die erste Phase eines Herzstillstandes.

Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen? Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbewegung)?

2 RUFEN

Nach Feststellen der Bewusstlosigkeit ist es wichtig, schnell Hilfe zu rufen. Wählen Sie den Notruf (112).

Im Gespräch mit der Notrufzentrale sind folgende Fragen wichtig:

- Wer bin ich?
- Wo bin ich?
- Was ist passiert?

Beenden Sie das Gespräch mit der Rettungsleitstelle erst, wenn Sie alle Rückfragen beantwortet haben! Wenn Sie in der Öffentlichkeit sind, versuchen Sie auf sich aufmerksam zu machen. Bitten Sie andere Personen, Sie zu unterstützen.

Die 112 gilt europaweit als medizinische Notrufnummer.

3 DRÜCKEN

Nachdem Sie den Notruf abgesetzt haben, beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage. Der Patient liegt auf dem Rücken. Sie knien neben dem Patienten (egal ob rechts oder links). Legen Sie eine Hand auf die Mitte des Brustkorbes und die zweite auf den Handrücken der ersten. Mit gestreckten Armen das Brustbein tief (5 bis 6 cm) und schnell (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 vollständig entlasten, ohne den Kontakt zwischen Hand und Brustbein zu verlieren. Die Herzdruckmassage wird so lange fortgeführt, bis das Rettungsteam eintrifft.

Wichtig:

- Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt Laien ausdrücklich keine Mund-zu-Mund-Beatmung durchzuführen.
- Die Unterlage muss hart sein!

4 SCHOCKEN

Der Automatisierte Externe Defibrillator (AED) kommt nur zur Anwendung, wenn mindestens zwei Helfer vor Ort sind und einer weiß, wo in unmittelbarer Nähe ein AED installiert ist. So kann eine Person die Herzdruckmassage durchführen, während die andere Person den AED holt. Nachdem Sie den AED eingeschaltet haben, müssen Sie nur den Anweisungen des Sprachcomputers folgen.

Wichtig:

- Unterbrechen Sie die Druckmassage nur, wenn der Sprachcomputer Sie dazu auffordert.

Herznotfall-App

Lebensrettende Informationen zum richtigen Verhalten bei Herzinfarkt sowie eine Anleitung zur Herzdruckmassage bei plötzlichem Herzstillstand finden Sie in unserer Herznotfall-App, die Sie unter www.herzstiftung.de/web-app kostenfrei erhalten.

Warum ein AED ?

Durch eine Herzdruckmassage ist es zwar möglich, für eine gewisse Zeit einen künstlichen Blutfluss zum Gehirn aufrecht zu erhalten. Sofern aber Kammerflimmern vorliegt, kann dies nur durch den Einsatz des AED beseitigt werden.

Rettungskette: Ersthelfer, Notarzt und Klinik

1. ERSTHELFER

Erkennen des Notfalls

Hilfe rufen (Tel. 112)

Sofortige Herzdruckmassage

Defibrillation, wenn AED* vorhanden

*AED = Automatisierter Externer Defibrillator

2. NOTARZT

Weitere Rettungsmaßnahmen

3. KRANKENHAUS

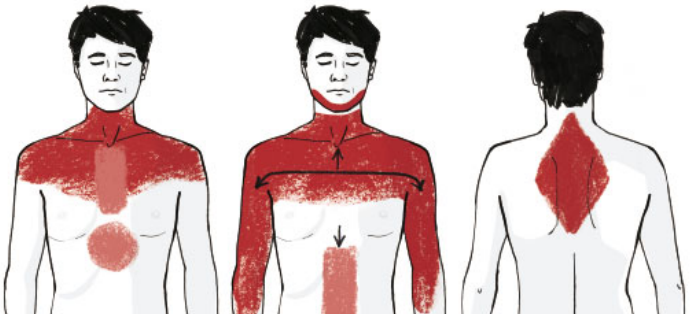
Versorgung nach Herzstillstand

Wie erkenne ich den Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt lässt sich bei Frauen und Männern in aller Regel durch folgende typische Alarmzeichen erkennen:

- Was: Schmerzen, die länger als 5 Minuten anhalten.
- Wo: typisch im Brustkorb, häufig hinter dem Brustbein (Abb. A). Zusätzlich können Schmerzen im Rücken (zwischen den Schulterblättern, Abb. C) oder Oberbauch (Verwechslung mit „Magenschmerzen" möglich, Abb. B) ein Alarmzeichen sein. Die Schmerzen können in den Arm, den Hals oder den Oberbauch ausstrahlen (Abb. B).
- Wie: die Schmerzen sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben.

Auf einen Blick: **Die Herzinfarkt-Alarmzeichen.**



A B C

Weitere Symptome und Besonderheiten:
Je älter die Person mit Herzinfarkt, desto weniger ausgeprägt kann der typische Brustschmerz sein. Bei Frauen häufiger als bei Männern können – zusätzlich zu den o. g. Schmerzen oder auch alleine – weitere Symptome wie **Atemnot, Übelkeit** oder **Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit** oder **Schwindel** sowie **unerklärliche Müdigkeit** ein Alarmzeichen sein.

ACHTUNG: Der Herzinfarkt ist keine reine „Männerkrankheit". Da die Symptomatik bei Frauen nicht immer klar ist, werden ihre Symptome oftmals fehlgedeutet. Dies führt dazu, dass Frauen häufig deutlich später in die Klinik eingeliefert werden als Männer!

Warum ist Abwarten so gefährlich?

Wenn ein größerer Teil des Herzmuskels abstirbt, kann der übrig gebliebene Herzmuskel nicht mehr genügend Kraft aufbringen, um den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Die Folge: Die Lunge kann den Sauerstoff nicht mehr aufnehmen, die Niere den Körper nicht mehr entgiften und die Leber die wichtigen Stoffe, die der Mensch zum Leben benötigt, nicht mehr herstellen. Der Patient verstirbt innerhalb einiger Stunden oder Tage an einem Versagen der Organe.

Die zweite Komplikation, ist das Herzkammerflimmern. Dazu kommt es, wenn der geschädigte Muskel ganz plötzlich elektrische Impulse in ungeordneter Reihenfolge und mit großer Häufigkeit abgibt, so dass das Herz abrupt nicht mehr pumpen kann, sondern nur noch zittert. Nach wenigen Sekunden bricht der Patient bewusstlos zusammen und verstirbt innerhalb weniger Minuten, wenn keine Wiederbelebungsmaßnahmen eingeleitet werden. Ärzte sprechen vom plötzlichen Herztod.

Wie wird ein Herzinfarkt behandelt?

Patienten mit einem Herzinfarkt müssen schnellstens in ein Krankenhaus, welches durchgehend jeden Tag 24 Stunden lang, ein Herzkatheterlabor betreibt. Dort wird mittels Herzkathetertechnik das Gefäß wiedereröffnet und mit Stents versorgt. Bei einem Infarkt spielt jedoch die Zeit eine entscheidende Rolle. Je schneller das Gefäß wieder offen ist und damit der Muskel wieder durchblutet wird, umso geringer ist der Schaden, den der Herzmuskel erleidet („Time is muscle"). Umso geringer sind dann auch die Komplikationen und umso größer ist die Chance des Patienten, den Herzinfarkt zu überleben.

Notfallkarte: Alarmzeichen

Hier haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen im Scheckkartenformat zusammengefasst.

Sie erhalten sie kostenfrei unter **www.herzstiftung.de/bestellung**

Wie muss ich mich als Patient bzw. Angehöriger verhalten?

Vor allem gilt es, die Symptome ernst zu nehmen. Dies ist sehr leicht, wenn die Beschwerden sehr heftig sind und Todesangst besteht. Die meisten Infarkte rufen jedoch nicht so ausgeprägte Beschwerden hervor und werden daher nicht selten fehlgedeutet (vielleicht will man es im Unterbewusstsein auch nicht wahrhaben). Denn je mehr Zeit verstreicht, desto mehr Herzmuskel

wird zerstört. Der Patient kann dadurch akut oder auch langfristig eine Herzschwäche entwickeln. Ebenso kann der Patient plötzlich Herzkammerflimmern bekommen, bewusstlos werden und in wenigen Minuten am plötzlichen Herztod versterben.

Deshalb zögern Sie bzw. Ihre Angehörigen nicht, bei den oben beschriebenen Symptomen eines Herzinfarktes den Rettungsdienst anzurufen (Notrufnummer 112). Haben Sie keine Angst vor falschem Alarm, rufen Sie an, auch wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es wirklich ein Herzinfarkt ist.

Wichtig:

- Nennen Sie Ihren Namen, Adresse und Beschwerden.
- Vergessen Sie auch nicht, das Stockwerk anzugeben und welcher Name an der Klingel steht!

Ganz egal, wo Sie sich befinden: Beenden Sie trotz Ihrer Aufregung das Gespräch mit dem Rettungsdienst erst, wenn Sie alle Rückfragen der Rettungsleitstelle beantwortet haben!

Was mache ich bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes?

- Der Patient soll so bequem wie möglich gelagert werden. Der Oberkörper sollte möglichst erhöht sein.
- Öffnen Sie beengende Kleidungsstücke, um dem Patienten die Atmung zu erleichtern.
- Öffnen Sie das Fenster.
- Versuchen Sie, so ruhig wie möglich zu bleiben. Als Angehöriger sollten Sie beruhigend auf den Patienten einwirken.

Und…

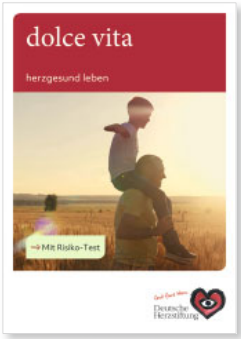
- Lassen Sie den Patienten nicht allein. Zu groß ist das Risiko, dass er plötzlich einen Herzkreislaufstillstand erleidet und umgehend Wiederbelebungsmaßnahmen (Reanimation) eingeleitet werden müssen.

Sie wünschen mehr Informationen?

Bestellen Sie einfach per ***Bestellnummer*** telefonisch unter Tel.: **069 955128-400**, per Mail: **bestellung@herzstiftung.de** oder auf unserer Website **www.herzstiftung.de/bestellung**

Notfallkarte „Wiederbelebung" für den Geldbeutel
Bestellnr.: AW02

Notfallkarte „Alarmzeichen" für den Geldbeutel oder zum Bereitlegen am Telefon
Bestellnr.: AW04



Ratgeber „dolce vita – herzgesund leben" ***Bestellnr.: RG07***

Broschüre „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen – wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?" ***Bestellnr.: BR17***

Broschüre „Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt" ***Bestellnr.: BR10***

Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE 97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX

Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:
www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung