

„Einfach drauflospumpen“

Von 3.500 Herz-Kreislauf-Stillstands-Patienten jährlich in Wien überleben 25. Diese Zahl könnte um ein Vielfaches erhöht werden, wenn anwesende Laien das Richtige täten – einfach drauflospumpen.

Der junge Wiener Polizist Andreas Sturm setzte sich am Morgen des 18. November 2003 zum Kaffeetisch im Aufenthaltsraum der Polizeiinspektion Taubstummen-gasse im 4. Bezirk. Um 7 Uhr sollte er mit seinem Funkwagenkollegen ausfahren. Plötzlich schloss der Beamte seine Augen, sein Kopf sank langsam auf den Tisch. Erst glaubten die Kollegen des Polizisten, er sei eingeschlafen. „Der wird ja ganz blau im Gesicht“, fiel einer Beamtin auf.

Der Polizist Roland Strasser war ehrenamtlicher Rettungssanitäter und wusste, was zu tun war – und zwar sofort. Er legte Sturm mit Hilfe seines Kollegen Manfred Klein zu Boden und setzte mit der Herzmassage an. Klein rief inzwischen die Rettung. Wenige Minuten später setzte der Notarzt das Herz Andreas Sturms wieder in Gang. Noch im Rettungswagen setzte es weitere vier Mal aus. Dem Notarzt gelang es jedes Mal wieder, das Herz wieder schlagen zu lassen.

Andreas Sturm wurde im AKH drei Tage lang in künstlichen Tiefschlaf versetzt. „Sie haben Ihr Leben in erster Linie Ihren Kollegen zu verdanken“, sagte Dr. Fritz Sterz an seinem Krankenbett. Er war damals diensthabender Arzt in der Intensivstation des Wiener Allgemeinen Krankenhauses. Sturm sagt heute: „Es wäre ein schöner Tod gewesen – einfach einschlafen und aus. Mit 29 war ich aber ein bisschen jung.“

Andreas Sturm ist einer der wenigen Menschen, die nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand wieder ins Leben zurückfinden. „Es könnten viel mehr Menschen sein“, sagt Univ.-Prof. Dr. Fritz Sterz, stellvertretender Leiter der Universitätsklinik für Notfallmedizin im Wiener AKH.

„Ansprechen, berühren und wenn Sie merken, dass bei jemandem, der neben Ihnen umgefallen ist, und aussieht, als wäre er tot, dann beginnen



Univ.-Prof. Fritz Sterz: „Wir müssen von klein auf lernen, mit dem Thema Herz-Kreislauf-Stillstand umzugehen, um Leben zu retten.“

Sie sofort mit der Herzmassage – sofort!“, betont Sterz. „Es gibt nichts, was Sie dabei falsch machen könnten. Legen Sie beide Hände übereinander einfach in die Mitte des Brustkorbs des Betroffenen. Sie müssen die Stelle weder vorher mit Handflächenbreiten vermessen, noch sonst irgendetwas vorbereiten – einfach pumpen, und zwar am besten im Takt des *Radetzky* oder des *Bee-Gee*-Songs *Staying Alive*, rund hundertmal in der Minute.“ Den Betroffenen Mund-zu-Mund zu beatmen, wäre gut, ist aber nicht notwendig, höchstens zweimal nach dreißig Herzmassagen, und nicht vergessen den Kopf dabei zu überstrecken. Das händische In-Gang-Halten des Herzens ist so lange notwendig, bis es mit einem Defibrillator wieder in Schwung gebracht werden kann – vorher darf man nicht aufhören damit“, sagt Sterz.

Nebenbei Hilfe holen. Ist der Ersthelfer alleine, dann muss er daher nebenbei versuchen, Hilfe herbeizuholen. „Sie haben aber nicht die Zeit, einen Defibrillator aus einem anderen Raum oder gar aus einem anderen Stockwerk im Haus zu holen – Sie müssen pumpen!“, betont Sterz. „Wenn ein Herz zu schlagen aufhört, zählt jede Sekunde.“

„Das Einzige, was Sie falsch machen können, wenn jemand neben Ihnen mit einem Herz-Kreislauf-Still-

stand umfällt, ist, nichts zu machen. Das ist nach dem Strafgesetz strafbar – Unterlassung der Hilfeleistung.“

Dass jemand einen Herz-Kreislauf-Stillstand erlitten hat, zeigt sich in erster Linie durch den damit einhergehenden Atemstillstand. „Sie dürfen dabei aber eine Schnappatmung des Betroffenen nicht mit einer wirklichen Atmung verwechseln“, sagt Fritz Sterz. „Die Schnappatmung sind bloß noch wenige unzureichende tiefe Atemzüge.“

Allein die Wiener Rettung wird jährlich 3.500-mal pro Jahr gerufen, weil jemand einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand erlitten hat. In 80 Prozent der Einsatzfälle vergehen zwischen Notruf und Eintreffen der Rettung zehn bis zwölf Minuten. Entscheidend für das Weiterleben des Erkrankten sind die ersten drei Minuten. Bei 2.700 der 3.500 Herz-Kreislauf-Stillstand-Patienten können Notarzt oder Sanitäter nur noch den Tod des Betroffenen feststellen. „In den restlichen 800 Fällen sehen sie zumindest noch eine Chance für Wiederbelebungsmaßnahmen“, sagt Dr. Fritz Sterz. In 600 Fällen davon allerdings müssen die Helfer den Einsatz erfolglos beenden. Die restlichen 200 Erkrankten können sie zumindest mit einem Funken Hoffnung noch in ein Krankenhaus einliefern. Doch von ihnen werden nur 25 das Spital wieder lebend verlassen. Die restlichen 175 sterben im Krankenbett.

„Würde in all diesen Fällen jemand in der Umgebung der Erkrankten sofort reagieren, ließen sich diese Sterbezahlen um einen sehr hohen Prozentsatz reduzieren“, sagt Prof. Fritz Sterz. Doch laut Umfragen traut es sich nicht einmal jeder vierte Österreicher zu, im Fall eines Herz-Kreislauf-Stillstands einem Menschen helfen zu können. 75 bis 80 Prozent der Österreicher würden bestenfalls mit ihrem Handy die Ret-

RESTAURANT *LALÉ*

1010 WIEN
Franz-Josefs-Kai 29 / Ecke Rabensteig
Tel. 01-535 27 36

täglich von 11.30 bis 24.00 Uhr
Freitag und Samstag bis 1.00 Uhr
durchgehend Küche

Holzkohlengrill, hausgemachtes Fladenbrot



Dr. Peter Hans REICHENBACH

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

1030 Wien • Zaunergasse 16
Tel. 712 24 63

SBB
Selbständiger Bilanzbuchhalter

PETRA GARTNER-RICHTER

Freundschaftsgasse 18
2284 Untersiebenbrunn
Tel: 0664 / 220 42 50
e-mail: petra.gartner@airwave.at

Laufernde Buchhaltung – Lohnverrechnung – Jahresabschluss



Strandgasthaus Birner

21., An der oberen Alten Donau 47
Tel. 01/271 53 36

Eines der besten Gasthäuser mit schattigem Garten an der Alten Donau mit Blick auf das Angelbad. Altwiener Küche, div. Familien- und Firmenfeste, Weihnachtsfeiern und Kabarett

office@gasthausbirner.at
www.gasthausbirner.at

Sommer: kein Ruhetag
(9–23 Uhr warme Küche)
Winter: kein Ruhetag
(9–22 Uhr warme Küche)



**KRAUTGARTNER
PROHASKA•VEGH**

Engineering & Consulting GmbH

Ingenieurbüro - Beratende Ingenieure

Kulturtechnik & Wasserwirtschaft

Helenenstrasse 82/4
Fax +43 (0)2252 - 254814

2500 Baden
Mail office@fk2.at

Tel +43 (0)2252 - 43514
Web www.fk2.at

WHU

Entspannt und Sorgenfrei in den Urlaub:

www.whu.at



Liebevolle Betreuung durch kompetente Tiersitter.

In besten Händen:

- Ihre Tiere
- Ihr Heim
- Sämtliche

Botengänge, Einkäufe,
Amtswege, Transporte,
Überwachungen von
Handwerkern u.v.m.

WHU - Wolfgang Fesl

Tel: 01/ 600 59 53

10., Davidg 76-80/7/2/9

tung rufen und auf das Eintreffen des Notarztes warten.

„Aber das ist zu wenig“, sagt Sterz. „Pumpen kann jeder und es sollte jeder tun.“ Der Notfallmediziner kämpft seit mehr als zehn Jahren mit der Initiative „lebenretten.at“ dafür, dass das Wissen über die „einfachsten Handgriffe, die man sich vorstellen kann“ verbreitet wird. Er fordert Erste-Hilfe-Kurse für bundesweit alle Pflichtschulen Österreichs. „Das könnte den Menschen die unbegründete Angst nehmen, etwas falsch machen zu können.“ Kinder hätten einen unbedarften Zugang.

„Wissen Sie, was ein Volksschulkind macht, wenn ich ihm einen Defibrillator in die Hand drücke?“, fragt Dr. Sterz. „Es drückt den Einschaltknopf – es tut genau das Richtige. Dann beginnt das Gerät von selber langsam anzusagen, wie der Ersthelfer vorgehen soll. Man braucht also nicht einmal für den Defi eine Einschulung.“ Auch bei der Herzmassage hätten Kinder viel weniger Berührungängste als Erwachsene. „Wenn sie von klein auf lernen, mit dem Thema Herz-Kreislauf-Stillstand umzugehen, wird das eine Selbstverständlichkeit für die Menschen – und wir könnten die Überlebensrate in den kommenden Jahren um ein Vielfaches erhöhen.“

Überlebenspartys. Der Initiator von „Leben retten“ veranstaltet mit Sponsorengeldern jedes Jahr eine Party für Überlebende und ihre Retter. „Anfangen haben wir vor Jahren beim Donauinsselfest“, erzählt Dr. Fritz Sterz. „Heuer haben wir erstmals Eingang in das Rathaus gefunden.“ Am Nachmittag vor dem Fest veranstaltete Sterz ein „Schaurennen“ am Wiener Stephansplatz mit mehreren Hundert Kindern.

Mehr als 800 Menschen kamen am Abend des 28. April 2011 in das Wiener Rathaus. 350 von ihnen feierten ihren zweiten Geburtstag – mit ihren Lebensrettern. Unter ihnen waren auch die drei Polizisten Andreas Sturm und seine Retter Roland Strasser und Manfred Klein.

Andreas Sturm versieht wieder Dienst. Er hatte den Herz-Kreislauf-Stillstand vermutlich auf Grund einer Unverträglichkeit eines „Fat-Burners“ mit einer Schilddrüsenüberfunktion. „Ich war Hobbysportler, wollte meine Leistung optimieren und habe mir das völlig legale Präparat in einer Drogerie gekauft“, schildert der Polizeibeamte.



Kinderleicht: Für Kinder sollten ab dem Pflichtschulalter obligatorisch Erste-Hilfe-Kurse angeboten werden.



Bevor die Rettungssanitäter eintreffen, ist es lebenswichtig, dass Laien die richtigen Maßnahmen setzen.

Nach seiner Rettung wurde die PI mit einem Defibrillator ausgestattet und Studenten von Fritz Sterz gaben den Kollegen Sturms jährlich eine Unterweisung in Erste-Hilfe-Maßnahmen. Mittlerweile hat Sturm einen Defibrillator unter der Haut eingesetzt. Das Gerät würde sich bei einem Herzstillstand automatisch aktivieren.

Todesursache Nummer eins. „In 80 bis 90 Prozent der Herz-Kreislauf-Stillstände ist ein Herzinfarkt die Ursache“, erläutert Fritz Sterz. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit Todesursache Nummer eins. Bei einem Herzinfarkt kommt es meist durch Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen zu einer Verstopfung, somit zum Stopp des Blutflusses. Das Herz beginnt zu flimmern und sein Taktgeber fällt aus. Dieser „Sinusknoten“, ist ein olivenkerngroßer Bereich im rechten Vorhof des Herzens. Das Areal erzeugt regelmäßige elektrische Signale, winzige Stromstöße, und bewirkt, dass sich der Herzmuskel zusammenzieht und wieder dehnt. Wird das Herz – etwa durch eine Verstopfung – nicht mehr mit sauerstoffangereichertem Blut aus der Lunge versorgt, kommt das Herz außer Takt und bleibt stehen. Um wieder in Gang gesetzt zu werden, braucht es Stromstöße von außen – mit einem Defibrillator. Die händische Herzmassage kann die Zeit zwischen Stillstand und Defi-Synchronisierung nur überbrücken. In Schwung gebracht, so dass das Herz wieder von alleine zu schlagen beginnt, wird es durch die Massagebewegungen nicht.

Das Gefährliche am Herz-Kreislauf-Stillstand ist die daraus folgende Unterversorgung des Gehirns mit Sauer-

stoff. Das Gehirn braucht enorm viel Sauerstoff: Es nimmt zwei Prozent unseres Körpervolumens ein, braucht

LEBEN RETTEN

Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Bei Herz-Kreislauf-Stillstand retten sofortige Herzdruckmassage und Beatmung (nicht zwingend). Ist ein Defibrillator verfügbar, sollte er zur Wiederbelebung verwendet werden. Die Vorgangsweise: 1. Ansprechen, berühren, Hilfe holen oder holen lassen; 2. Notruf 144 oder 112; 3. Atemkontrolle, Atemwege freimachen, Kopf überstrecken; 4. Herzdruckmassage 30-mal im Takt des „Radetzky-marsches“ oder des Bee-Gee-Songs „Staying Alive“, dann zwei Beatmungen (nicht zwingend); so lange weitermachen, bis jemand mit einem Defibrillator oder ein Notarzt kommt.
- Im Falle von Bewusstlosigkeit ist der Betroffene in stabile Seitenlage zu bringen und seine Atemtätigkeit und der Kreislauf zu überprüfen.
- Eine starke Blutung lässt sich am besten mit einem sauberen Tuch, einem Taschentuch oder einem Kleidungsstück stillen.
- Selbst wenn keine Verletzung sichtbar ist, ist ein Schock häufig. Um den gefährlichen Folgen eines Schocks vorzubeugen, helfen flache Rückenlage, das Öffnen beengender Kleidung, das Zudecken des Verletzten, guter Zuspruch und Beruhigung sowie eine ausreichende Frischluftzufuhr.

aber zwanzig Prozent des in die Lunge strömenden Sauerstoffs. Das Gehirn hat keinen „Sauerstofftank“ und muss ständig über die Blutgefäße mit dem überlebensnotwendigen Stoff versorgt werden. Das ist der Grund für die überdurchschnittlich hohe Durchdringung des Gehirns mit Adern und Venen – insgesamt etwa 600 Kilometer, die Strecke von Wien nach Venedig.

Bleibt der Blutkreislauf stehen, ist der Sauerstoffvorrat in den Blutgefäßen innerhalb weniger Sekunden aufgebraucht. Daher verliert der Erkrankte nach fünf bis zehn Sekunden das Bewusstsein. Nach zwanzig bis dreißig Sekunden ist an der Kopfoberfläche keine elektrische Gehirnaktivität mehr messbar. In dieser Zeit aber bahnt sich in jeder Gehirnzelle ein Super-GAU an. Anfangs setzen Notfallmechanismen ein. Diese führen aber sehr rasch zu einem Überhitzen der Gehirnzellen, der Neuronen, und zu deren Tod. Etwa vierzig Sekunden nach dem Blutstillstand beginnen Gehirnzellen großflächig abzusterben. Nach etwa drei bis vier Minuten ist das Neuronensterben bereits katastrophal. Nach acht bis zehn Minuten ist der betroffene Mensch nur noch selten zu retten.

Genau das ist der Grund, warum die Rettung, die nach zehn bis zwölf Minuten eintrifft, nur noch in jedem vierten der 3.500 Fälle Wiederbelebungsmassnahmen ansetzen kann. „Von den 25 Menschen, die nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand das Krankenhaus wieder lebend verlassen können, verdankt jeder Zweite sein Leben weniger der Notfallmedizin als einem Laien, der das Richtige getan hat“, sagt Dr. Fritz Sterz. „Einem Laien, der einfach drauflosgepumpt hat.“ *Gerhard Brenner*