

HERZVERSAGEN

Im Ernstfall entscheiden Minuten

Bei einem Herznotfall ist die Rettung ein Wettlauf mit der Zeit. Bei raschem Handeln und dem richtigem Umgang mit Defibrillatoren können auch Laien wertvolle Erste Hilfe leisten.

TEXT: SUSANNE WAGNER

Den 8. Juni 2006 wird die Politikerin Bea Heim wohl nie vergessen. Kurz vor Sitzungsschluss erlitt die damals 60-Jährige im Bundeshaus einen Herzstillstand. Dank dem Eingreifen von medizinisch ausgebildeten Ratskollegen konnte sie gerettet werden. Heute blickt Bea Heim zurück: «Ich konnte damals davon profitieren, dass mir sehr schnell geholfen wurde.» Froh ist die Nationalrätin vor allem darüber, dass im Bundeshaus ein Defibrillator zur Verfügung stand. Ohne dieses Gerät würde sie nicht mehr leben. Deshalb setzt sie sich seither ein für die Verbreitung von Defibrillatoren und die Schulung in deren Anwendung (siehe «Stromstoss kann Leben retten, Seite 75»).

Herzinfarkt, Hirnschlag und Herz-Kreislauf-Stillstand sind mit rund 50 000 Fällen pro Jahr die häufigsten Notfälle in der Schweiz. Und jährlich sterben hierzulande rund 8000 Menschen an einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Wer einen solchen ausserhalb eines Spitals erleidet, hat besonders schlechte Chancen: nur rund fünf Prozent überleben. Eile ist auch bei einem

Herzinfarkt angesagt: Mit jeder Minute, die verstreicht, wird der Herzmuskel stärker geschädigt. Jeder dritte Infarktpatient stirbt an einer Herzrhythmusstörung, bevor er das Spital erreicht.

Das oberste Gebot bei einem Herznotfall ist, keine Zeit zu verlieren. Bevor man Hausarzt, Verwandte oder Nachbarn informiert, muss unverzüglich der Notruf 144 benachrichtigt werden. Auch sollte



■ Kompakt: Gesundes Herz

Herz-Kreislauf-Krankheiten sind hierzulande die häufigste Todesursache – weit vor Krebs. Die Warnsignale sind leise und werden oft erst bei einer Routineuntersuchung erkannt: Blutdruck, Blutfettwerte, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sind zu hoch. Bringt man dazu noch zu viel Körpergewicht auf die Waage, steigt das Risiko markant, Opfer eines Herzinfarkts oder -stillstands zu werden. Lesen Sie in der Kompaktausgabe, die diesem Beobachter beiliegt, wie es um Ihre persönliche Herzgesundheit steht und mit welchen einfachen Veränderungen des Lebensstils Sie Ihrem Herzen Gutes tun können.

www.beobachter.ch/kompakt

Seit ihrem Herzstillstand setzt sie sich für Aufklärung ein: Nationalrätin Bea Heim

Die zwei grössten Gefahren: Herzinfarkt und Herzstillstand

1. Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt entsteht, wenn der Blutfluss zum Herzen hin gestört wird, weil Blutgefässe verstopft sind. Folgende Alarmzeichen lassen auf einen Herzinfarkt schliessen:

- heftiger, beengender Druck und beklemmende Schmerzen in der Brustmitte von mindestens 15 Minuten Dauer
- häufig strahlt der Schmerz in Schultern und Arme (meist links), Hals, Unterkiefer oder Oberbauch aus
- Übelkeit, Schwäche, Schwitzen
- blasse Haut, kalter Schweiß
- Angstgefühle, Atemnot

Diese Anzeichen können als Warnsignale bereits vor dem Herzinfarkt auftreten und ihn ankündigen. Was tun? Rufen Sie die Notfallnummer 144 an und legen Sie den Patienten auf den Boden. Ist er bei Bewusstsein, lagern Sie den Oberkörper leicht hoch. Hat der Patient das Bewusstsein verloren, empfiehlt sich die Lagerung auf die Seite, damit keine Magensäure in die Lunge fliesst und der Patient erstickt. Bleiben Sie bei ihm und warten Sie auf Hilfe. Öffnen Sie enge Kleider, Hemden, Krawatten oder Büstenhalter.

2. Der plötzliche Herzstillstand/Kammerflimmern

Anders als ein Herzinfarkt wird der plötzliche Herzstillstand durch eine Störung der elektrischen Herzimpulse verursacht.

Die Anzeichen eines plötzlichen Herzstillstandes sind:

- Der Patient verliert innerhalb weniger Sekunden das Bewusstsein und stürzt zu Boden.
- Er atmet nicht mehr.
- Er hat keinen Puls mehr.

Was tun? Das sind die fünf wichtigsten Schritte, die Leben retten können:

1. Alarmieren Sie sofort die Notrufnummer 144 und geben Sie den Ort und das Alter der betroffenen Person an.
2. Sind keine Kreislaufzeichen wie Atmung, Husten oder Bewegung feststellbar: Wenden Sie einen Defibrillator an, sofern einer zur Verfügung steht. Wenn nicht: Beginnen Sie unverzüglich mit der Herzmassage. Drücken Sie mit gestreckten Armen und aufeinandergelegten Händen von oben auf die untere Brustbeinhälfte. Drücken Sie 4 bis 5 Zentimeter tief hinein und fahren Sie 30 Sekun-



Er bringt das Herz wieder in den richtigen Takt: moderner Defibrillator

- den lang damit fort, indem Sie 32 Mal drücken (etwas mehr als einmal pro Sekunde).
3. Ist keine Atmung feststellbar, beginnen Sie mit der Beatmung: Geben Sie zwei kräftige Atemstösse in die Nase des Betroffenen ab.
4. Fahren Sie abwechselnd mit der Herzmassage und der Beatmung fort, bis Rettungsfachleute eintreffen.
5. Wenn der Patient normal zu atmen beginnt, können Sie die Wiederbelebung abbrechen und auf den Rettungsdienst warten.

der Patient nicht mit dem Auto ins Spital gefahren werden: Im Rettungswagen können Fachleute im Notfall sofort lebensrettend eingreifen. Rasch und entschlossen handeln – dazu gehört auch, ruhig zu bleiben. Oft ist man in einer solchen Situation aufgeregt und vergisst das Wesentliche. So reagieren Sie richtig, wenn Sie die Ambulanz über Telefon 144 kontaktieren:

- Sagen Sie sofort, dass es sich um einen Herznotfall handelt.
- Geben Sie den genauen Aufenthaltsort des Opfers sowie die Telefonnummer an, wo man Sie erreichen kann.
- Beenden Sie das Gespräch nicht zu früh. Warten Sie, ob Rückfragen kommen.

Überlebenschancen sinken rapide

Weisen Symptome wie heftige und beklemmende Schmerzen in der Brust auf einen Herzinfarkt hin, so gilt es nach dem Alarmieren der Ambulanz den Patienten zu beruhigen. Wenn die Person nicht mehr atmet und nicht mehr auf lautes Ansprechen oder Schütteln reagiert, liegt ein Herzstillstand vor. Jetzt ist grösste Eile geboten. Wer über die nötigen Kenntnisse verfügt, sollte sofort mit Herzmassage und Beat-

mung beginnen, damit das Hirn weiterhin mit ausreichend Blut und Sauerstoff versorgt wird. Nach Auftreten des plötzlichen Herzstillstands verringern sich die Überlebenschancen pro Minute um zehn Prozent.

Stromstoss kann Leben retten

Das Verfahren, mit einem dosierten Stromstoss die Herzaktivität zu stabilisieren, nennt man Defibrillation; das zugehörige Gerät heisst Defibrillator. Dieser kann auch von Laien bedient werden, denn der Defibrillator gibt klare Anweisungen. Er erkennt, ob die Elektroden richtig beidseitig oberhalb und unterhalb des Herzens anliegen, zeichnet den Herzrhythmus auf und stellt die Diagnose. Nur wenn eine gefährliche Rhythmusstörung vorliegt, fordert das Gerät den Helfer auf, die Defibrillation auszulösen.

Im Rahmen eines Pilotprojekts sind in Zürich 13 Telefonkabinen mit Defibrillatoren ausgestattet worden. Auch viele öffentliche Orte sind damit ausgerüstet.

«Wenn ein Patient zusammenbricht, keine Antwort mehr gibt und keinen Puls mehr hat, ist das ein Anzeichen für ein lebensgefährliches Kammerflimmern. Die Pumpfunktion des Herzmuskels ist gleich Null», erklärt Thomas Lüscher, Direktor der Klinik für Kardiologie des Universitätsspitals Zürich. Das Herz pumpt nicht mehr, sondern zuckt und «flimmert» nur noch unkoordiniert und versorgt den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff. In dieser Situation muss der Herzmuskel innert kürzester Zeit mit einem elektrischen Impuls angeregt werden. Ist kein Defibrillator griffbereit, sollte man sofort mit einer Herzmassage beginnen, so Lüscher. «Nach neuesten Erkenntnissen wird die Kompression des Herzens stärker gewichtet als die Beatmung.» Das Wichtigste aber ist: Zögern Sie nicht, denn das einzige, was man in seiner solchen Situation falsch machen kann, ist gar nichts zu tun. ■

■ Weitere Infos

- www.swissheart.ch