

Die geläufigsten Irrtümer bezüglich der Ersten Hilfe

Leider existieren rund um das Thema „Erste Hilfe“ jede Menge Märchen und Halbwahrheiten, die viele Menschen davon abhalten zu helfen oder Helfende in die Irre leiten. Der folgende Text räumt mit einigen Punkten auf, die insbesondere bei Verkehrsunfällen unter Beteiligung von motorisierten Zweiradfahrern relevant sein können.

„Ich kann durch meine laienhafte Hilfe mehr falsch machen als zu helfen!“

Wer aus Angst etwas falsch zu machen die Erste Hilfe unterlässt, macht den größten Fehler, den man begehen kann, nämlich gar nicht zu helfen. Niemand verlangt vom Ersthelfer hundertprozentiges Können. Was aber verlangt wird, ist eine schnelle Hilfeleistung bis der Rettungsdienst eintritt. Wer bei der Ersten Hilfe nach bestem Wissen vorgeht, wird auch juristisch nicht belangt. Der Gesetzgeber verfolgt eher das Gegenteil: Die „unterlassene Hilfeleistung“.



„Motorradfahrer brauchen kein Warndreieck und keinen Verbandkasten mitzuführen!“

Das Mitführen eines Warndreiecks und eines Verbandkastens ist für motorisierte Zweiradfahrer in Deutschland nicht gesetzlich vorgeschrieben. Dennoch sollten auch die Fahrer motorisierter Zweiräder in der Lage sein, eine Unfall- oder Pannenstelle ausreichend absichern zu können und passendes Erste-Hilfe-Material dabei haben. Von daher rät das ifz auch Motorradfahrern dazu, ein Warndreieck in Form einer Warn-/Helmhaube mitzuführen. Diese platz sparende Variante eines Warndreiecks stellt im Prinzip einen Helmbeutel mit aufgenähtem, reflektierendem Warndreieck dar, der im Notfall über den Helm gestülpt und samt diesem entsprechend platziert wird. Dieses speziell für Motorradfahrer konzipierte Hilfsmittel gibt es im Fachhandel bereits ab 5 Euro. Auch so genannte Verbandtaschen, die es speziell für Motorradfahrer gibt, sind aufgrund ihres platz sparenden Umfangs im Gegensatz zum herkömmlichen Verbandkasten gut am Motorrad oder beispielsweise im Tankrucksack unterzubringen. Selbstverständlich sollten Warnhaube und Verbandtasche so untergebracht sein, dass sie im Notfall schnell greifbar sind. Übrigens: In anderen Ländern gelten diesbezüglich vereinzelt andere Regelungen (Infos unter <http://www.ifz.de/tippsundtricks-a-z-w-Warndreieck.htm>).



„Beim Absetzen des Notrufs ist es wichtig die sechs W-Fragen zu kennen!“

Wo ist der Unfall passiert?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte?

Welche Verletzungen?

Wer meldet den Unfall (eigener Name)?

Warten – bleiben Sie am Apparat!

Ihr Gesprächspartner in der Rettungsstelle wird Sie alles Notwendige fragen um schnell Hilfe zu schicken, von daher ist ein Auswendiglernen der Fragen nicht erforderlich. Die Reihenfolge der Fragen hat den Hintergrund, dass die wichtigsten Abgaben zuerst erfolgen, falls der Kontakt abbrechen sollte. Entscheidend ist, dass Sie immer so lange warten bis der Disponent in der Leitstelle das Gespräch beendet und nicht Sie.

„Die Pulskontrolle ist wichtig!“

Schon lange wird nicht mehr dazu geraten bei einem bewusstlosen Verletzten den Puls zu überprüfen. Die Prüfung ist nicht so einfach wie man oft im Fernsehen vermittelt bekommt. Ist beim Verletzten keine Atmung festzustellen, fängt man unverzüglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung an. Dies gilt übrigens auch bei Unsicherheit darüber, ob der Verletzte atmet oder nicht. Also nicht lange zögern, sondern wiederbeleben.

„Die Helmabnahme bei einem bewusstlosen Motorradfahrer kann schlimme Folgen haben!“

Dieser Irrglaube hält sich sehr hartnäckig, obwohl bereits seit 1984 Einigkeit darüber herrscht, dass der Helm in jedem Fall abzunehmen ist. Das Risiko im Helm zu ersticken, ist für den Verletzten weit größer, als ein Verletzungsrisiko beim Abnehmen des Helmes. Trotzdem sollte der Helm natürlich immer mit größter Vorsicht abgenommen werden, um Halswirbelverletzungen zu vermeiden.

„Ein Klapphelm kann mit hochgeklapptem Kinnteil auf dem Kopf des Verletzten bleiben!“

Auch Klapphelme müssen einem bewusstlosen Motorradfahrer komplett abgenommen werden, da nur so eine korrekte Atemspende (dazu Kopf in den Nacken überstrecken) und eine eventuelle spätere stabile Seitenlage möglich sind.



„Für die Herzdruckmassage muss mit Hilfe der Finger ein bestimmter Punkt in der Brustmitte gefunden werden!“

Schnee von gestern, der zu viel Zeit kostet, den Ersthelfer verwirrt und auch nicht unbedingt erforderlich ist. Der Druckpunkt für die Herzdruckmassage befindet sich ganz einfach in der Brustmitte des Verletzten – etwa in Höhe der Brustwarzen.

„Beim „Pumpen“ im Rahmen der Herzdruckmassage kann ich ruhig mal eine Pause einlegen!“

Die zentrale Erste-Hilfe-Maßnahme bei einem bewusstlosen Verletzten, dessen Atmung ausgesetzt hat, ist die Herzdruckmassage, um die Zirkulation des Blutkreislaufes aufrecht zu erhalten, damit die lebenswichtigen Organe mit Sauerstoff versorgt werden können. Die Taktung beim Pumpen (drücken mit beiden Händen auf die Brustmitte des Verletzten) liegt bei 100 Mal in der Minute. Dies ist auf Dauer ziemlich anstrengend. Dennoch darf das „Pumpen“ außer durch die zweimalige Atemspende nicht unterbrochen werden. Natürlich dürfen sich zwei oder mehrere Ersthelfer dabei abwechseln. Aber auch hier sollten die Unterbrechungen beim Wechsel nur sehr kurz sein.

„Vorsicht bei der Herzdruckmassage – dabei können Rippen brechen!“

Der Kraftaufwand bei einer Herzdruckmassage ist nicht zu unterschätzen. Um wirkungsvoll zu reanimieren, muss der Brustkorb (Brustbein in der Brustmitte) des Verletzten mindestens vier Zentimeter eingedrückt werden. Hier aber bitte keine Angst vor Rippenbrüchen! Selbst wenn es dazu kommt, stellt dies weniger ein Problem dar als die Unterversorgung der lebenswichtigen Organe mit Sauerstoff.

„Die Herzdruckmassage führt schnell zum gewünschten Erfolg – der Verletzte atmet wieder!“

Im Gegensatz zum Fernseh- oder Kinofilm fangen die wenigsten Patienten infolge einer Herzdruckmassage wieder an zu atmen. Dennoch ist die Druckmassage extrem wichtig, um lebenswichtige Organe des Verletzten mit Sauerstoff zu versorgen. Von daher gilt: Immer weiter „pumpen“ bis der Rettungsdienst übernimmt oder der Verunglückte wieder selbständig atmet.



„Die Atemspende ist entscheidend!“

Ist die Atemspende (Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase) nicht möglich, ist die Herzdruckmassage kontinuierlich ohne Unterbrechung durchzuführen. Generell ist die Atemspende im Herz-Lungen-Wiederbelebenszyklus zweitrangig.

„Die Mund-zu-Nase-Atemspende ist immer zu bevorzugen!“

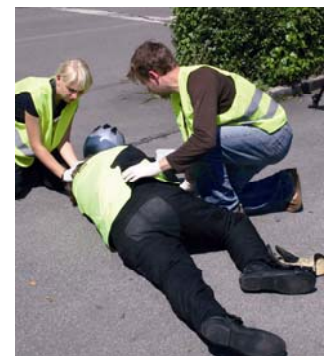
Lange Zeit galt die Mund-zu-Nase-Atemspende als die Variante, der der Vorzug einzuräumen ist. Seit Ende 2007 empfehlen Fachleute jedoch wieder die Mund-zu-Mund-Beatmung. Letztendlich ist es aber egal wofür Sie sich entscheiden, die Hauptsache ist die Versorgung des bewusstlosen Verletzten mit Sauerstoff. Dazu sind individuelle Verletzungen entscheidend. Ist beispielsweise der Mund nicht zugänglich, muss über die Nase beatmet werden und umgekehrt.

„Exaktes Vorgehen im Rahmen der stabilen Seitenlage ist sehr wichtig!“

Die Schritte in die stabile Seitenlage sind durch neuere Techniken stark vereinfacht worden. Dennoch ist es nicht schlimm, wenn man hierbei im Eifer des Gefechts nicht jede Kleinigkeit genau einhält.

In die stabile Seitenlage werden nur bewusstlose Verletzte gebracht, die auch atmen! Ansonsten ist eine Herz-Lungen-Wiederbelebung notwendig, bei der sich der bewusstlose Verletzte auf dem Rücken befindet.

Wichtig bei der Herstellung der stabilen Seitenlage ist, dass am Ende der Mund des Verletzten den tiefsten Punkt des Körpers darstellt und der Kopf dabei in den Nacken überstreckt ist. Danach ist immer noch eine ständige Kontrolle der Atmung erforderlich bis der Rettungsdienst eintrifft.



Auffrischung der Kenntnisse mit der passenden ifz-Broschüre

Meist schon ein paar Monate nach der Fahrprüfung verblasen die Erste-Hilfe-Kenntnisse wieder. Wer dann an eine Unfallstelle kommt, ist oftmals ratlos. Die Broschüre des ifz hilft hier, Lücken zu schließen und frischt in anschaulicher Weise die Grundkenntnisse auf. Als Grundlage wurde hier die aktuelle Leitlinie des European Resuscitation Council (ERC) berücksichtigt.

Über die „Standard-Anforderungen“ hinaus finden sich nützliche Tipps sowohl für Motorrad- als auch für Autofahrer, beispielsweise zum Abnehmen des Helms. Damit hilft das „Erste-Hilfe-Einmaleins“ vor allem den Verkehrsteilnehmern auf die Sprünge, die einem Motorradfahrer mit Sofortmaßnahmen am Unfallort helfen müssen.

Die Broschüre ist auch in größeren Mengen beim ifz erhältlich. Ebenso ist der Leitfaden als Download unter www.ifz.de online zu bekommen.

Der Erste-Hilfe-Film (DVD)

Zusätzlich zur Broschüre hat das ifz einen Film produziert, der die Erste Hilfe-Maßnahmen am Unfallort anschaulich darstellt. Hier werden in 20 Minuten die wichtigsten Ersthelfer-Anforderungen wie die Herzdruckmassage oder das Helmabnehmen bei einem bewusstlosen Motorradfahrer in Bild und Ton vermittelt. Der Film-Trailer ist unter www.ifz.de zu sehen.

Außerdem kann der Film als DVD für 19,90 Euro beim ifz unter Telefon 0201/835390 oder info@ifz.de bestellt werden.

