

# WochenendCheck

INSTITUT FÜR ZWEIRADSICHERHEIT



Zum Jahreswechsel 1977/78 war es der Riesenhit für die Bee Gees. „Stayin’ alive“, die Single-Auskopplung aus dem Soundtrack zum Film *Saturday Night Fever*, der die Disco-Welle ordentlich ins Rollen brachte und John Travolta zum Weltstar machte.

Und was hat das jetzt mit der Lebensrettung zu tun? Der Name des Songs ist hier natürlich Programm! Das Ganze hat aber auch einen ernsteren (und nützlichen) Hintergrund. Irgendwann ist aufgefallen, dass die Taktfrequenz des Songs „Stayin’ Alive“ mit 103 Schlägen pro Minute (BPM) der empfohlenen Frequenz für die reanimierende Herzdruckmassage entspricht.

Wir erinnern uns: Wer sich als Ersthelferin oder Ersthelfer am Unfallort um einen bewusstlosen Verunfallten kümmert, prüft kurz dessen Atemfunktion. Ist keine oder keine normale Atmung feststellbar, sollte umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Dazu drückt man etwa in der Mitte des Brustkorbs mit durchgestreckten Armen und beiden Händen übereinander senkrecht von oben.

In einem festen Rhythmus von etwa zwei Kompressionen pro Sekunde drückt man nun 30 mal fünf bis sechs Zentimeter tief in Richtung Wirbelsäule. Und für

eben diesen „Pumphythmus“ ist der Bee Gees-Song eine gute Merkhilfe für das notwendige Tempo: Nach viermaligem „Ah, ha, ha, ha, stayin' alive, stayin' alive“ erfolgt die zweimalige Atemspende, sofern möglich. Und dann das Ganze wieder von vorne.

Hintergrund: Durch den Wechsel von Komprimierung und Dekomprimierung des Herzens wird ständig Blut durch den Körper gepumpt, um die lebenswichtigen Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Es entsteht ein Minimalkreislauf, der bei einem Kreislaufstillstand überlebensentscheidend sein kann. Das kann übrigens sehr anstrengend werden. Wenn möglich, sollte man sich dabei abwechseln.

Das als kleiner und unvollständiger Ausschnitt aus den Sofortmaßnahmen am Unfallort. Wer jetzt beim Lesen bemerkt, dass seine Erste-Hilfe-Kenntnisse nicht mehr die Besten sind, dem empfehlen wir zur Auffrischung die Lektüre unserer kostenfreien Broschüre **„Das kleine Erste Hilfe Einmaleins“**, die wir gemeinsam mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) erstellt haben. Diese kann hier bestellt werden und steht ebenso als PDF zum Download zur Verfügung.

Alternativ können Sie auch auf den ifz-Film **„Richtiges Verhalten am Unfallort“** zurückgreifen, der ebenfalls kostenlos zur Verfügung steht.

Ein Erste-Hilfe-Kurs kann damit natürlich nicht ersetzt werden. Aber Broschüre und Film können helfen, bereits Erlerntes noch tiefer zu verwurzeln oder sich die Empfehlungen und Abläufe in Erinnerung zu rufen.

Übrigens: Die Herzdruckmassage funktioniert auch mit „I will survive“ von Gloria Gaynor. Das passt auch vom Titel her mindestens genauso gut.

Gute Fahrt & ein schönes Wochenende  
wünscht

Ihr ifz-Team vom

**WOCHENEND**  
Check

# GRATIS AUF IFZ.DE

## DAS KLEINE ERSTE HILFE EINMALEINS



[Newsletter weiterempfehlen](#)

Institut für Zweiradsicherheit e.V. | Servicepark Essen  
Gladbecker Straße 425 | 45329 Essen  
Telefon (0201) 83 53 9-0 | Telefax (0201) 83 53 9-99  
E-Mail: [info@ifz.de](mailto:info@ifz.de) | Webpage: [www.ifz.de](http://www.ifz.de)  
Steuernummer 111 / 5785 / 1976  
VR Essen, Nr. 3943

Für den Inhalt verantwortlich gemäß § 6 MDStV:  
Matthias Haasper (Institutsleiter)