

Bei Herzinfarkt sofort reagieren

Weltherztag am 29. September: Mit einem AED können auch Laien Leben retten

Nur elf Minuten bleiben, um einen Menschen vor dem Herztot oder irreversiblen Folgeschäden zu bewahren. Man sollte deshalb keine Hemmungen vor dem „Automatisierten Externen Defibrillator“ (AED) haben.

Die für den Laien konzipierten Geräte besitzen nicht die Komplexität von Defibrillatoren aus dem Rettungsdienst. Jeder kann sie sofort und ohne viel Vorwissen bedienen. Denn im Notfall zählt jede Sekunde. Der Herzinfarkt oder Myokardinfarkt ist die Todesursache Nummer Eins. Schließt man die Personengruppe mit ein, die vor dem Krankenhausaufenthalt verstirbt, beläuft sich die Zahl der Herztoten auf schätzungsweise rund 300 000 pro Jahr. Eine ungesunde Lebensweise, fettreiches Essen, mangelnde Bewegung und Stress erhöhen das Risiko, den Herzrhythmus aus dem Takt zu bringen. Kammerflimmern verhindert die Blutzufuhr in den Organismus.

Beim Herzinfarkt sinkt die Überlebenschance mit jeder verstrichenen Minute um zehn Prozent. Irreversible Gehirnschäden treten bereits nach drei Minuten auf. Nach rund zehn Sekunden kommt es zum Bewusstseinsverlust, erste Gehirnzellen sterben schon nach einer Minute ab. Ist innerhalb der ersten sechs Minuten keine Hilfe erfolgt, wird der Patient zum Pflegefall, nach elf Minuten ist er tot. Daher gilt es sofort zu handeln, denn 15 Minuten können vergehen, bis Rettungskräfte vor Ort

sind. Am besten geht das mit einem AED. Übrigens: Auch Laien sind zur Ersten Hilfe verpflichtet.

Ruhe bewahren

Wichtig ist es, auch unter Zeitdruck Ruhe zu bewahren. Ein kompetenter Notruf ist das erste Gebot. Während die Rettungskräfte auf dem Weg sind, bringt man den Patienten auf hartem Untergrund in Rückenlage. Wenn kein Puls zu fühlen ist und bei Überstreckung des Kopfes weder durch Atmung noch durch Schlucken oder Bewegung eine Reaktion erfolgt, muss der Brustkorb frei gemacht werden.

Ein AED ist an dem mit einem Blitz und einem Herzen gekenn-

zeichneten Standort zu finden. Beim Einschalten des Defibrillators sind kurze und klare Anweisungen zu hören, die den Ersthelfer Schritt für Schritt führen. Zunächst bringt er die Klebelektroden unter dem rechten Schlüsselbein und unterhalb der linken Achselhöhle an. Die AED-Software analysiert nun den Herzrhythmus. Der Patient darf während der Analyse nicht berührt werden, um den Vorgang nicht zu stören.

Wenn die Sprachansage dazu auffordert, muss mit dem halbautomatischen Defibrillator ein Elektroschock abgegeben werden. Vollautomatische Defibrillatoren geben diesen selbstständig ab. Auch während der Defibrillation darf nie-

mand den Patienten berühren – das wäre lebensgefährlich.

Anschließend wird eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchgeführt. Die neuesten AEDs verfügen über einen Taktgeber, um eine stabile und optimale Frequenz während der Herzdruckmassage zu erreichen. Das Verhältnis zwischen Herzdruckmassagen und Beatmung ist 30:2 – 30 Mal drücken, zweimal beatmen. Solange kein Defibrillator zur Verfügung steht oder die Rettungskräfte noch nicht eingetroffen sind, ist diese Maßnahme ebenfalls unbedingt durchzuführen.

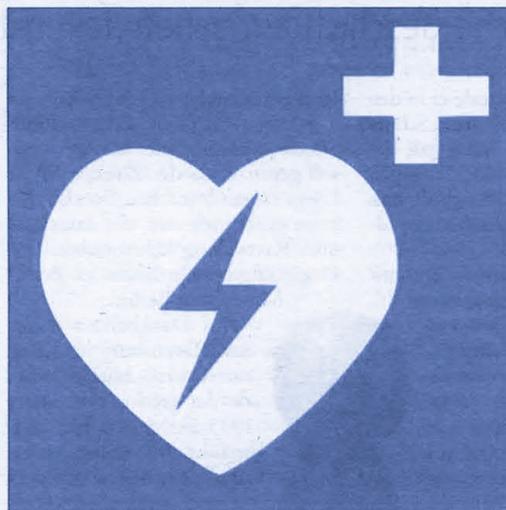
Keine langen Pausen

Der Druckpunkt befindet sich im unteren Drittel des Brustbeins. Man sollte fünf bis sechs Zentimeter tief drücken und dabei keine Rücksicht auf eventuelle Rippenbrüche nehmen. So sehen es die aktuellen ERC-Leitlinien zur Reanimation vor. Sie fordern sowohl die Beatmung als auch eine schnelle und tiefe Thoraxkompression, die auf sogenannte „No-flow“-Phasen, also lange Pausen, verzichtet. Nach Möglichkeit sollte man sich ablösen, um die eigenen Kräfte zu schonen und die Qualität der Reanimation nicht zu mindern.

Michelle Eickmeier

Information:

Defibrillatoren an öffentlichen Standorten sind auf der Internetseite www.defikataster.de katalogisiert.



◀ So sieht das Hinweisschild für einen öffentlich zugänglichen Defibrillator aus. Diese Geräte wurden speziell für Laien entwickelt und sind im Notfall einfach zu bedienen.

Sehstörungen untersuchen lassen

Hinter schmerzenden Schläfen und plötzlichen Sehstörungen kann sich eine rheumatische Erkrankung verbergen, erklärt der Berufsverband Deutscher Rheumatologen (BDRh). Polymyalgie nennt sich die Krankheit, bei der Betroffene außerdem unter Schmerzen in den Schultern leiden. Die Krankheit kann mit einer Entzündung der Schläfenarterien einhergehen. Das kann unbehandelt zur Erblindung führen. Warnzeichen sind extrem starke Kopfschmerzen auf einer Seite und eine sichtbar verdickte Schläfenarterie. „Ein wichtiger Hinweis auf diese Erkrankung sind die deutlich erhöhten Entzündungswerte im Blut“, sagt Florian Schuch vom BDRh. Abhilfe schafft eine rasche Behandlung mit Cortison und Acetylsalicylsäure. *dpa*

Sonne für die Gesundheit

Vitamin-D-Speicher im Herbst auffüllen

Vitamin D gilt als fettlösliches Vitamin. Im Körper wirkt es jedoch als Hormon, reguliert den Kalziumspiegel und erhält somit die Knochengesundheit. Darauf weist das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) in Marburg hin.

Darüber hinaus beeinflusst es das Immun- und Hormonsystem, die Psyche und den Stoffwechsel. Hauptquelle ist der Körper selbst, der Vita-min D unter Einwirkung von Sonnenlicht, speziell der UV-Strahlen, produziert. Nahrungsmittel wie fetter Fisch oder Eigelb enthalten zwar auch Vitamin D, können allerdings nur bis zu 20 Prozent des Gesamtbedarfs decken. Im Sommer

braucht kaum jemand einen Vitamin-D-Mangel zu fürchten: Bei hellhäutigen Menschen reichen schon fünf bis zehn Minuten Sonnenlicht auf einem Viertel der unbedeckten Körperoberfläche aus, um genügend Vitamin D zu bilden. In der dunk-

len Jahreszeit sieht das anders aus. Im Herbst sinkt die Strahlungsintensität und damit auch die Vitamin-D-Bildung. Von November bis Februar reicht die Lichtintensität hierzulande nicht aus, um die körpereigene Synthese überhaupt in Gang zu setzen.

Vor den Wintermonaten können die Vorräte aufgefüllt werden, erklären die Experten. Der Körper kann das Vitamin in seinem Muskel- und Fettgewebe über Monate speichern. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sollten Menschen mit sehr heller oder heller Haut im September und Oktober täglich mindestens 10 bis 20 Minuten Tageslicht tanken, Menschen mit dunklerer Haut 15 bis 25 Minuten. *dpa*



▲ Die Herbstsonne zu genießen, ist gesund und entspannend. Fotos: imago