



Alle Fotos: Alexander Römer

RICHTIGE MASSNAHMEN IM NOTFALL - HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG

Wenn's ernst wird ...

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei schwereren Bergunfällen verlangen schnelles und effektives Handeln: kleine Handgriffe, die Leben retten können.

Von Alexander Römer

Nachdem immer mehr Menschen ihre Freizeit im Gebirge verbringen, sind Bergunfälle leider schon lange keine Seltenheit mehr, und die Unfallzahlen, die jedes Jahr von den Bergrettungsdiensten gezählt werden, erhöhen sich.

Zum Glück handelt es sich in den allermeisten Fällen um Bagatellverletzungen (siehe auch BERGSTEIGER 8/08), doch hin und wieder geht es doch um Leib und Leben. Bedrohlich wird es dann, wenn man mit ein paar wenigen Hand-

griffen lebensgefährliche Situationen in den Griff bekommen könnte, aber nicht weiß wie. So passiert es, leider zu häufig, z. B. im Straßenverkehr, dass eine bewusstlose Person nicht in die stabile Seitenlage gelegt wird und somit an den Folgen der Bewusstlosigkeit ersticken könnte. Dabei ist das Erkennen einer Bewusstlosigkeit oder eines Herz-Kreislauf-Stillstandes nicht wirklich schwer. Während man im Straßenverkehr noch auf schnelle Hilfe hoffen kann, ist das im Gebirge leider nicht immer

Praxistipp

Auch bei Bagatellverletzungen sollte man immer in kleineren Abständen den Puls des Betroffenen fühlen. Nicht nur um etwaige Kreislaufprobleme festzustellen, sondern auch um den psychologischen Faktor für den Verletzten (»ich werde berührt, mir wird geholfen«) nicht außer Acht zu lassen.

möglich. Deshalb sollten alle Bergwanderer und vor allem Bergsteiger, die in abgelegenen

Die ABC-Regel - Die richtige Vorgehensweise



B = Bewusstsein überprüfen

Die logische Vorgehensweise ist im allgemeinen die Frage an den Verletzten nach seinem Befinden. Solange die Person sich artikulieren kann und somit über den Unfallhergang oder über das persönliche Empfinden sprechen kann, können wir schnell die richtigen Maßnahmen einleiten. Bekommen wir auf unsere Fragen keine Antwort, und die Person liegt nur regungslos auf dem Boden, ist Eile geboten. Jetzt müssen wir schnell feststellen, ob der Ver-



letzte auch tatsächlich tief bewusstlos ist, indem wir einen mechanischen Reiz (Zwickeln) an sensiblen Körperstellen wie die Innenseiten des Oberschenkels, des Oberarmes oder am Kinn setzen. Falls wir keinerlei Reaktion erhalten, müssen wir von einem Bewusstlosen ausgehen. In dieser Situation besteht die Gefahr, dass die Person, durch die Bewusstlosigkeit völlig ohne Muskelspannung, in der Rückenlage ersticken kann.



A = Atmung überprüfen

Sobald feststeht, dass der Verunglückte nicht mehr bei Bewusstsein ist, muss die Atmung kontrolliert werden, indem der Kopf überstreckt und gegebenenfalls die Atemwege freigemacht und freigehalten werden. Wenn die Atmung vorhanden ist (Atemgeräusche hörbar, Bauchbewegungen sicht- und fühlbar) muss der Patient umgehend in die stabile Seitenlage gebracht werden.

C = Circulation/Puls

Jetzt muss der Puls an der Halsschlagader (A. Carotis) auf beiden Seiten, jedoch einzeln, getastet werden, um dessen Qualität und Quantität festzustellen. Dann lässt sich sagen, in wie weit der Verunglückte dringend ärztliche Hilfe benötigt. Ist der Puls schnell und schwach, droht ein Kreislaufversagen. Ist der Puls überhaupt nicht zu spüren, handelt es sich um einen Herz-Kreislauf-Stillstand, der sofort eine Herz-Lungen-Wiederbelebung erfordert.

Ist also weder Puls noch Atmung vorhanden, so wird der Verunglückte auch tief bewusstlos sein. Jetzt muss schnell und professionell gehandelt werden. Nur eine mechanische Herz-Druckmas-



sage kombiniert mit künstlichen Beatmungen kann das Leben eines Menschen retten – vorausgesetzt man weiß wie und hat die Vorgehensweise vorher ausreichend geübt.

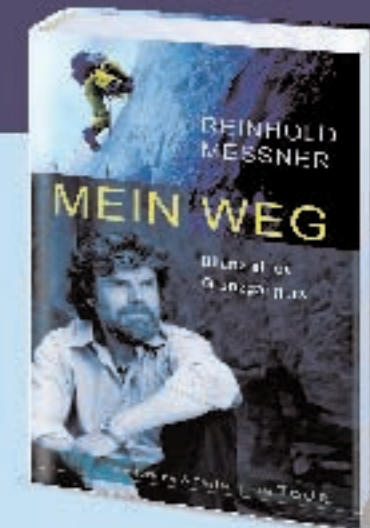
Gebieten der Welt unterwegs sind, über die elementarsten Handgriffe sowie die wichtigsten Maßnahmen der Ersten Hilfe gut Bescheid wissen. Die

meisten beschäftigen sich zwar mit Themen wie Kartenlesen, GPS, Sicherungskunde und welche Ausrüstung wohl die beste ist. Doch die wenig-

sten üben regelmäßig Erste-Hilfe-Maßnahmen und wissen, was im Notfall zu tun ist. Dabei sind die kleinen Handgriffe meist die effektivsten.

Reinhold Messner

Das Kaleidoskop eines Lebens



Er ist der berühmteste Bergsteiger der Welt, seine Erfolge sind legendär, seine Auftritte spektakulär. Dieses Buch spiegelt sein kompromissloses Leben wider, offenbart dessen Brüche, verrät Messners tiefste Gedanken und den Weg zu sich selbst.

Reinhold Messner
Mein Weg
Bilanz eines Grenzgängers
Reisebericht · 376 Seiten
50 Farb- und 60 s/w-Fotos
geb. mit SU · 14,00 € / 22,00 € an
ISBN 978-3-89405-243-0
€ 22,00 (D)
€ 22,70 (A) / sR 30,00



FREDERKING & THALER

Königinstraße 9 · D-80539 München
www.frederking-thaler.de
Tel 089/24 29 08-200
Fax 089/24 29 08-181
info@frederking-thaler.de



Diese Serie wird betreut von

Alexander Römer

(staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

Schockzustand - was tun?

Ein akutes Kreislaufversagen in Form eines Schocks kann auch während einer Bergtour auftreten. Sei es wegen persönlicher Überanstrengung oder starker Schmerzen als Folge einer Verletzung. Niemals sollten die Schock-Symptome unterschätzt oder gar missachtet werden. Denn beim Versacken des Blutes in die unteren Extremitäten werden lebenswichtige Organe mit der Zeit nicht mehr ausreichend versorgt, so dass es zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen kann.

Die **Symptome** eines Schocks sind fahle Blässe, kalter Schweiß, schneller flacher Puls, zyanotische/blau Lippen.

Maßnahmen: Beine hochlagern, vor weiterer Auskühlung schützen, Lippen mit Flüssigkeit benetzen und beim Verletzten regelmäßig den Puls fühlen; nicht nur zur Feststellung der Qualität und Quantität des Pulses, sondern auch wegen des nicht zu vernachlässigenden psychologischen Faktors (»wir sind bei dir und haben alles im Griff«).

Nagelbetttest: Durch das Zusammendrücken des Nagelbetts mittels Daumen kann die reduzierte Nagelbettfüllung, bei einem Schockpatienten üblich, nachgewiesen werden. Bei einem kreislaufstabilen Patienten füllt sich das Nagelbett innerhalb von einer Sekunde, beim Schockpatienten dauert es deutlich länger.

Herz-Kreislauf-Stillstand - was tun?

Situation: Der Patient ist bewusstlos, es ist keine Atmung und kein Puls vorhanden.

Maßnahmen: Den Patienten auf eine harte Unterlage legen (gegen Auskühlung schützen); Druckpunkt aufsuchen (mit dem Handballen Mitte des Brustbeins aufsuchen).

Damit der Druck effizient und ohne Verletzungen auf innere Organe sowie Rippen ausgeübt

werden kann, müssen die Schultern des Helfers direkt über dem Brustbein des Verletzten sein.

Jetzt 30-mal Druckmassage; anschließend den Kopf überstrecken (gegebenenfalls vorher Mundhöhle säubern) und mit Mund-zu-Nase-Technik zweimal beatmen.

Nun im Wechsel mit 30-mal Druckmassage und zweimal Be-

atmen solange den Notkreislauf in Gang halten, bis der Notarzt zur Stelle ist. Selbstverständlich wird es auch Situationen geben, bei denen die ärztliche Versorgung erst nach Stunden eintreffen kann; hier müssen Wiederbelebungsversuche spätestens dann abgebrochen werden, wenn Gefahr für das eigene Leben bestünde (z. B. Rückweg, alpine Gefahren, körperliche Überanstrengung).

Druckmassage



Beatmen



Bewusstlose Person

Ganz gleich, ob nach einem traumatischen Ereignis (z. B. Sturz) oder den Folgen einer Vorerkrankung – Herz-Kreislauf, Blutdruckprobleme (= Riva-Rocci), Diabetes –, muss die verletzte Person nach der **ABC-Regel** untersucht werden:

A steht für Atmung

B steht für Bewusstlosigkeit

C steht für Cirkulation/Puls

Wie auch immer diese Regel in der einschlägigen Literatur beschrieben wird – es handelt

sich lediglich um eine Denkstütze für den Einzelnen, um schnell und vor allem effizient Erste Hilfe leisten zu können. Mit dieser Regel gewinnt der »Retter« wertvolle Sekunden, während er die Bewusstseinslage feststellt; und zum anderen kann er schnell die beiden anderen Buchstaben A für Atmung und C für Cirkulation, sprich Puls, kontrollieren. Selbstverständlich muss jeder Unfall, nachdem man den Ernst der Lage abschätzen kann, sofort einer Rettungsleit-

stelle gemeldet werden, um schnellstmöglich professionelle ärztliche Hilfe an den Unfallort zu bestellen. Die Notfallnummer für den gesamten Alpenraum lautet 112 und kann auch ohne PIN-Nummer und ohne Empfang von jedem Handy ausgerufen werden. Dabei kann jedoch im weiteren europäischen Raum die Verständigung manchmal ein Problem darstellen, da nicht alle Leitstellen Englisch, geschweige denn Deutsch sprechen. ■