

# Nur nichts tun ist falsch

Zu Hause, auf der Strasse, beim Sport:  
Ein Notfall kann immer und überall auftreten.  
Dann ist schnelles Handeln gefragt.  
Wie steht es um mein Wissen? Könnte ich  
sofort helfen? Ein Besuch bei einem  
Erste-Hilfe-Kurs zeigt Überraschendes.



Robin zieht am Töffhelm, doch der tut keinen Wank. Der Helm sitzt fest. Der junge Mann versucht es wieder, mit aller Kraft, aber dennoch vorsichtig. Womöglich hat der Verunfallte vor uns eine Rückenverletzung. Sein Kopf sollte während des Ausziehens des Helms nicht bewegt werden. Ich unterstütze Robin, indem ich Nacken und Kopf der Person stütze. Erneuter Versuch. Es rumpelt und ruckelt. Endlich, der Helm ist weg. Wir atmen auf – und sind froh, handelt es sich bloss um eine Puppe.

Donnerstagmorgen, zehn Uhr, Grundlagenkurs für Erste Hilfe. Samariter Björn Kuratli gibt seinen sechs Kursteilnehmenden Feedback auf die Übung eben. Kuratli ist Kursleiter beim Schweizerischen Samariterbund (SSB). Der SSB ist eine Rettungsorganisation des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Der Experte macht uns Mut. Sagt, das Ausziehen eines Helms sei für einen Helfer strenger, als es den Anschein mache. Er wiederholt: Der Helm gehöre immer ab, wenn die betroffene Person bewusstlos oder leblos sei. Es ist eine der ersten Regeln, die wir an diesem Tag lernen. Wie auch die Regel: Eine verletzte bewusstlose Person, die regelmässig atmet, gehört immer in eine stabile Seitenlage.

Dann stutze ich, frage nach: Was aber, wenn der Verunfallte eine Rückenverletzung hat? Müsste man ihn besser gar nicht erst berühren und bewegen? Der Kursleiter verneint. Diese Regeln seien überholt. Die stabile Seitenlage dient der Sicherung der Atemwege, «das hat Priorität.» Bei einem Bewusstlosen ist eine Rückenverletzung in der Regel zweitrangig.

**«Vieles, was ich damals gelernt habe, gilt nicht mehr.»**

Ich scheine mich geoutet zu haben. Mein Nothelferkurs liegt 25 Jahre zurück, das Wissen dazu habe ich seither nur spärlich aufgefrischt. Es wird nicht das einzige Mal an diesem Tag



Aufgepasst, Nase! Teilnehmer Robin Studer und «Aktuell»-Chefredaktorin Gabriela Braun üben, den Helm ausziehen.

sein, wo ich merke: Vieles, was ich damals gelernt habe, gilt nicht mehr. Einem Verunglückten den Puls messen oder das GABI-Schema? Veraltet. Die berühmten Anwendungsfragen von GABI wurden vor vielen Jahren durch das international gültige CABD-Schema ersetzt. CABD steht für Circulation (Herz-Kreislauf/Herzdruckmassage), Airway (Atemwege frei machen), Breathing (Beatmung) und Defibrillation. Die Massnahmen rund um die Erste Hilfe haben sich in den letzten 25 Jahren weiterentwickelt, wie die Medizin ja auch.

Viele Menschen in der Schweiz haben wie ich einen überholten Wissensstand, wenn's um Erste Hilfe geht. Das zeigt eine aktuelle Studie des SRK und Helsana (S. 16). Mehr als 16 Jahre ist es im Schnitt her, seit die Befragten das letzte Mal einen Nothelfer- oder Erste-Hilfe-Kurs besucht haben. Es überrascht deshalb nicht, wenn die Hälfte angibt, sich bei einer medizinischen Soforthilfe unsicher zu fühlen. Viele haben Angst, etwas falsch zu machen. Die häufigste Form einer Unterstützung während eines Notfalls ist

# «Ich staune, wie rasch Kursteilnehmer vergessen»

Weshalb es sich lohnt, sein Erste-Hilfe-Wissen schon nach zwei Jahren aufzufrischen. Samariter und Kursleiter Björn Kuratli im Interview.

## Herr Kuratli, welchen Kurs empfehlen Sie jemandem, der sein Wissen in Erster Hilfe auffrischen will?

Den Reanimationskurs BLS-AED. Dort lernt man alles Wesentliche zu Erster Hilfe bei einer lebensbedrohlichen Situation.

Danach weiss man wieder, wie man einen Bewusstlosen richtig lagert. Man kann reanimieren, den Atemweg freilegen und ist in der Lage, zu handeln. Der Kurs dauert bloss vier Stunden. Je nach Bedürfnis drängt sich ein anderer Kurs auf. Jener für Eltern von Kleinkindern ist sehr beliebt. Zudem bieten wir den Ersthelfer IVR Stufe 1 bis 3 an, den Nothelferkurs sowie Kurse für Firmen.

## Wie oft sollte man sein Wissen in Erster Hilfe auffrischen?

Am besten alle zwei Jahre.

## So oft?

Ja. Ich staune immer wieder, wie rasch Kursteilnehmer

vergessen. Man merkt meist keinen Unterschied zwischen den Teilnehmern, die einen Reanimations-Kurs zum ersten Mal machen, und jenen, die repetieren. Hin und wieder habe ich Menschen in einem Niveau-2-Kurs, die erst drei Wochen davor den Niveau-1-Kurs absolviert haben. Doch es ist nur noch wenig Grundwissen vorhanden. Sie wissen nicht mehr, wie eine stabile Seitenlagerung geht oder wie man eine Herzdruckmassage macht.

## Können Sie sich diese Vergesslichkeit erklären?

Das entsprechende Wissen muss man im Alltag nur selten anwenden. Zum Glück, kann man sagen. Doch so bleibt die Erste Hilfe theoretisch. Man hat das Wichtigste einmal gehört und ein bisschen geübt. Danach vergisst man es. Dabei wäre dieses Wissen so wichtig. Die meisten Notfälle geschehen zu Hause. Das ist vielen nicht bewusst.

## Sollte Erste Hilfe bereits in der Schule vermittelt werden? 94 Prozent der Befragten unserer Studie finden ja.

Das machen wir Samariter teils bereits. Aber für uns ist

es oft schwierig: Die Gruppen sind gross, und je nach Alter sind die Schüler und Schülerinnen nur mässig motiviert. Aber auch ich finde: Erste-Hilfe-Massnahmen soll man bereits in der Schule lernen. Lehrer müssten während ihrer Ausbildung in Nothilfe ausgebildet werden. Sie wären es, die den Kindern das Gelernte weitergeben und es mit ihnen regelmässig repetieren. Am Ende gäbe es eine Prüfung, die notenrelevant ist. So bekäme dieses Wissen einen anderen Stellenwert.

## Sind Menschen wegen Corona gehemmter einzugreifen? Bei Erster Hilfe kommt man sich ja in der Regel nah.

Schwer zu sagen. Doch wenn man keine Risikoperson und generell gesund ist, sollte Corona kein Argument sein, nicht zu helfen. Bei Erster Hilfe geht es darum, Leben zu retten. Dieses Risiko sollte man eingehen.



**Björn Kuratli (56)**  
Samariter und Kursleiter bei Samariter Zürich 2

der Anruf beim Rettungsdienst 144. Das ist gut. Noch besser ist, vor Ort auch handeln zu können und zu wissen, was zu tun ist.

Rasches und richtiges Handeln ist bei einem Notfall elementar. Die ersten Minuten können entscheidend sein. Ziel ist, den Zustand des Verletzten oder Erkrankten so lange zu stabilisieren, bis der Rettungsdienst die Versorgung übernimmt. Die Statistiken zeigen: Zwei Drittel der Ereignisse geschehen daheim. Jemand verbrennt sich, fällt von der Leiter, erhält einen elektrischen Schlag, reagiert allergisch auf einen Bienenstich.

Und oft dauert während einer Nothilfe alles viel zu lange. Gemäss Björn Kuratli hat man in der Regel etwa 15 Minuten Zeit für die Erste Hilfe. Man soll dabei cool bleiben, sich einen Überblick über die Situation verschaffen, den Verunfallten beruhigen – aber auch handeln. «Ein guter Ersthelfer hat den Mut, zu entscheiden», sagt der erfahrene Samariter. Es gilt: Nur

anhand des sogenannten Ampelsystems (S. 15). Er analysiert und simuliert mit uns Kursteilnehmenden diverse Situationen. Wir üben an Dummies oder aneinander Seitenlage, Herzdruckmassage, Helmabnehmen und anderes. Aufgrund von Corona verzichtet man in Kursen des Samariterbunds derzeit auf das Üben einer Beatmung. Wir tragen Masken, wenn der Abstand

# «Ihr seid bestens vorbereitet!»

von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann. Für den Fotografen machen Einzelne kurz eine Ausnahme. Alle Teilnehmer sind hochkonzentriert. Man will keine Information verpassen, sie könnte lebenswichtig sein.

Manuel, werdender Vater und Elektroingenieur, arbeitet mindestens acht Mal pro Jahr im Gotthard-Basistunnel. Er frischt sein Wissen auf, denn er muss gewappnet sein, sollte bei einem seiner Arbeitseinsätze – tief im Berg und weit weg von allem – ein Notfall geschehen. Auch Eliane ist bald weg vom Schuss. Sie plant, auf eine lange Reise zu gehen. Medizinische Hilfe wird oft nicht um die nächste Ecke zu finden sein. Robin wiederum braucht den Erste-Hilfe-Kurs für seine weitere Ausbildung. Den Nothelfer absolvierte er vor drei Jahren. Einiges hat er bereits vergessen, sagt er. Etwa, wie tief man bei der Herzdruckmassage in den Brustkorb zu drücken hat.

Dies ist in der Tat beeindruckend: Die Herzdruckmassage muss kräftig sein, ansonsten ist sie zwecklos. Sie hält die Blutzirkulation aufrecht. So werden Gehirn und die anderen Organe weiter versorgt. Zum Takt des Songs «Staying Alive» pressen wir beide Handballen mit verschränkten Fingern tief in den Brustkorb der Puppe. Fünf bis sechs Zentimeter sollen es sein. Drückt man kräftig genug, ist ein Klickgeräusch bei der Puppe zu hören. Im Ernstfall brechen bei einem Menschen dabei oftmals einzelne Rippen. Doch wenn es um die Rettung von Leben geht,



Theorie und Praxis wechseln sich ab. Samariter und Kursleiter Björn Kuratli mit Kursteilnehmenden im Schulungsraum.

nichts tun ist falsch. In der Schweiz kann man für unterlassene Hilfeleistung bestraft werden. Für einen Fehler während der Erste-Hilfe-Massnahmen jedoch nicht.

Wie also geht man bei einem Notfall konkret vor? Der Kursleiter erklärt den Ablauf



Übung der stabilen Seitenlage. Kursteilnehmer Manuel Gantner mimt den Verletzten. Eine Isolationsfolie soll ihn wärmen.

ist ein Rippenbruch zweitrangig. Die Übung bringt uns ins Schwitzen, aber auch zum Lachen. Auch der Song «Atemlos» soll sich als Taktgeber eignen. Der Song von Helene Fischer hat denselben Takt wie der Bee-Gees-Klassiker: 105 Schläge pro Minute.

Es ist ein beruhigendes Gefühl, diese Situation geübt zu haben und die Herzdruckmassage im Notfall anwenden zu können. Beruhigend ist aber auch die Tatsache, dass offenbar 99 Prozent der Patienten bei einem Notfall ansprechbar sind, also noch atmen. Und dennoch: Etwa 8000 Menschen erleiden in der Schweiz jährlich einen Herz-Kreislauf-Stillstand, häufig nach einem Infarkt. Nur 5 Prozent überleben ein solches Ereignis ausserhalb des Spitals. Ohne sofortige Wiederbelebung sinkt die Wahrscheinlichkeit zu überleben pro Minute um 10 Prozent. Mit der Herzdruckmassage kann man dies verhindern, indem man sofort damit beginnt und nicht aufhört, bis der Rettungsdienst



Bei medizinischen Notfällen kommt es oft auf Sekunden an. Helfende müssen rasch, aber trotzdem ruhig und überlegt handeln. Das Vorgehen nach Ampelschema lässt sich in drei Schritte unterteilen:

- 
**Schauen**  
 Verschaffen Sie sich einen Überblick: Was ist geschehen? Wer ist beteiligt? Wer ist betroffen?
- 
**Denken**  
 Schliessen Sie Gefahren für Helfende, Betroffene und andere Personen aus.
- 
**Handeln**  
 Sichern Sie die Unfallstelle ab. Signalisieren Sie sie zum Beispiel mit dem Pannendreieck oder mit Warnblinkern. Alarmieren Sie den Notruf 144, und leisten Sie Erste Hilfe.

eintrifft. Oder die betroffene Person von sich aus wieder atmet.

Ist ein Defibrillator vor Ort, erfolgt die Reanimation mit dessen Hilfe. Das Bedienen des Defibrillators ist einfach: Man braucht das Gerät nur einzuschalten und die Anweisungen zu befolgen. Dasselbe geschieht im Übrigen auch, wenn man sich bei der Notrufzentrale 144 meldet: Eine Fachperson leitet einen übers Telefon Schritt für Schritt an, egal, um was für einen Notfall es sich handelt.

Wie vergisst man das Gelernte nun nicht wieder? Kuratli rät, sich regelmässig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Das kann im Alltag sein und in Wiederholungskursen (S. 13). Zudem ermutigt er uns Kursteilnehmer, im Notfall einzugreifen. Dabei sagt er immer wieder: «Denkt daran: Mit eurer 14-Stunden-Ausbildung seid ihr bestens vorbereitet. Ihr könnt im entscheidenden Moment entschlossen helfen und Leben retten!»



Kräftig und im Takt: Wiederbelebung mithilfe der Herzdruckmassage.

## Erste Hilfe: alles klar?

Zusammen mit dem SRK hat Helsana 3000 Menschen zum Thema Erste Hilfe befragen lassen. Im Zentrum der von Sotomo durchgeführten Studie standen die Erfahrungen und Kompetenzen der Befragten. Die wichtigsten Resultate auf einen Blick.

### Unwissend

1/4



Ein Viertel der Bevölkerung hätte Angst, im Notfall falsch zu handeln, oder wüsste nicht, wie man selbst reagieren würde. Trotzdem frischen die wenigsten ihr Wissen in einem Wiederholungskurs auf.

### Obligatorisch

94 %



94 Prozent der Befragten wünschen, dass eine obligatorische Erste-Hilfe-Ausbildung in der Schule oder im Betrieb eingeführt wird.

## Die wichtigsten Zahlen

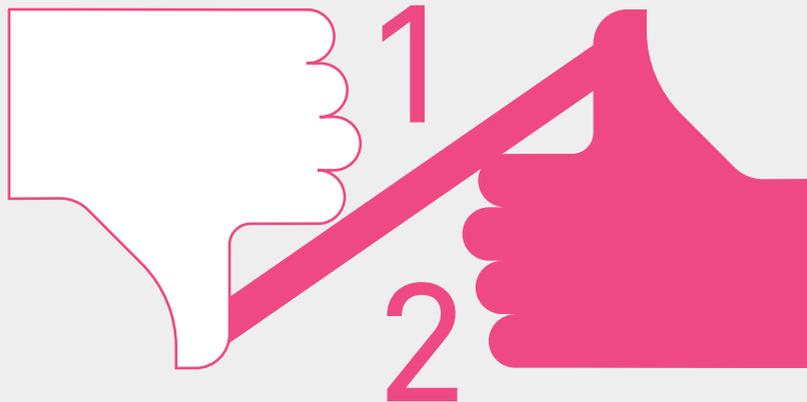
### Betroffen

2/3



Knapp zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung hat mindestens einmal einen medizinischen Notfall einer anderen Person direkt miterlebt. Am häufigsten genannt wurden Situationen mit Unbekannten (etwa im Strassenverkehr) und Notfälle im engsten Umfeld.

### Unsicher



Die Hälfte der Befragten fühlt sich unsicher in Bezug auf Erste-Hilfe-Massnahmen. Nur eine Minderheit kennt das

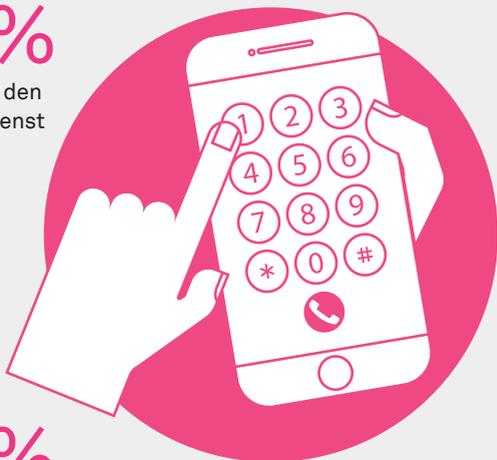
aktuelle Schema CABD. Wie man eine Herzmassage genau durchführt, wissen nur 17 Prozent.

## Handeln im Notfall

Die Befragten geben an, in einem Notfall folgendermassen zu handeln:

93 %

alarmieren den Rettungsdienst



74 %

sichern die Unfallstelle



55 %

führen selbst eine Reanimation durch



65 %

unterstützen die Erste-Hilfe-Massnahmen von anderen Helfern

