

**ERSTE HILFE
KANN JEDER!**
Ein- und Ausblicke zum ASB-Themenjahr



Foto: ASB/B. Bechtloff

Deutschland hat die höchsten Lebens- und Gesundheitsstandards weltweit – und ist doch kein Vorbild, wenn es um Erste Hilfe durch Laien geht. Wenn in Norwegen oder Schweden ein Mensch mit Herz-/Kreislaufstillstand auf der Straße zusammenbricht, beginnt in 60 Prozent der Fälle einer der Umstehenden mit Wiederbelebensmaßnahmen. In Deutschland machen dies nur 16 Prozent. Der ASB will das ändern.

Es ist ja nicht so, dass es unseren Mitmenschen an Hilfsbereitschaft mangelt“, so ASB-Bundesarzt Dr. Georg Scholz. „Die meisten handeln nicht, weil sie Angst haben, etwas falsch zu machen. Dabei ist nicht zu helfen das Einzige, was man wirklich falsch machen kann.“ Bei einem der dramatischsten Notfälle, dem Herz-/Kreislaufstillstand, wird die Notwendigkeit sofortiger Hilfe besonders deutlich: Pro Minute, die ohne Hilfe verstreicht, sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent, nach fünf Minuten besteht nicht mehr viel Hoffnung. Ein professioneller Rettungsdienst braucht jedoch meist mehr als fünf Minuten von der Alarmierung bis zum Einsatzort. Wenn diese Zeit nicht von anwesenden Laienhelfern überbrückt werden kann, wird es eng.

Erste Hilfe – eine Sache der Übung

Dabei ist Erste Hilfe kein Hexenwerk – Erste Hilfe kann wirklich jeder. Neben ein paar Grundkenntnissen ist sie vor allem eine Sache der Übung. Derzeit hapert es aber genau da. Denn die meisten Menschen haben nur einmal in ihrem

Leben an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen – und zwar, als sie eine entsprechende Bescheinigung für ihren Führerschein brauchten. Wenn sich die Betroffenen dann, meist viele Jahre später, einem Notfall gegenüber sehen, wissen sie einfach nicht mehr, was sie nun tun müssen. Was für Verletzte fatal sein kann, ist auch für die hilflosen Zeugen eine schlimme Erfahrung. Besonders, wenn es sich bei den Hilfsbedürftigen um Familienangehörige handelt.

Forderungen des ASB

Der ASB fordert daher, Erste Hilfe von klein auf zu üben. Schon in der Kita sollten Kinder mit kleinen Hilfsmaßnahmen wie Pflaster kleben und dem Kühlen von Prellungen an das Thema herangeführt werden, um Berührungängste zu vermeiden. Dafür entwickelt der ASB spezielle Lehrkonzepte für Kitas und Grundschulen. Spätestens in der weiterführenden Schule sollte Erste Hilfe dann Teil des Bildungsplans sein und am besten durch einen Schulsanitätsdienst ergänzt werden. In Dänemark hat man damit schon sehr gute Erfahrungen gemacht – seitdem Erste-Hilfe-Trainings zum Lehrplan der Schulen ge-

hören, hat sich innerhalb von fünf Jahren die Laienreanimation von 21 auf 45 Prozent mehr als verdoppelt.

Außerdem fordert der ASB vom Gesetzgeber, dass auch Erzieher, Lehrer, Sporttrainer und andere Berufsgruppen, die mit vielen Menschen in Kontakt kommen, zu regelmäßigen Erste-Hilfe-Trainings verpflichtet werden sollten. Allgemein sollten Bund und Länder mit regelmäßigen Erste-Hilfe-Kampagnen dafür sorgen, dass das Wissen über Erste Hilfe nicht aus dem Bewusstsein der Menschen verschwindet. Bislang er-



Von klein auf üben – so wird Erste Hilfe zur Selbstverständlichkeit. Foto: ASB/F. Zanettini

leiden jedes Jahr zwischen 40.000 und 64.000 Menschen einen Herzstillstand, nur zehn bis 20 Prozent überleben dies. „Es muss Anliegen der Politik sein, Erste-Hilfe-Kenntnisse selbstverständlich werden zu lassen – eine verbesserte Laienreanimation kann die Überlebensrate nach einem Herzstillstand verdoppeln oder gar verdreifachen. Allein eine Verdoppelung würde 5.000 Menschenleben retten“, betont Dr. Georg Scholz.

Technische Möglichkeiten optimal nutzen

Auch die Möglichkeiten der Medizintechnik gilt es optimal auszuschöpfen. Dazu gehört vor allem die flächendeckende Verfügbarkeit von Automatischen Externen Defibril-

vorgeschrieben und daher sehr lückenhaft: Während in den USA auf 140 Menschen ein AED kommt, sind es in Deutschland 20.000. „In städtischen Gebieten sollten Defibrillatoren überall in öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen sowie in Unternehmen und Läden zugänglich sein“, fordert der ASB-Bundesarzt. In ländlichen, dünnbesiedelten Gebieten könnte der Einsatz von sogenannten AED-Drohnen bald erprobt werden: Wenn dann beim Eingang eines Notrufs klar wird, dass der Rettungswagen nicht rechtzeitig kommt, könnten diese ferngesteuerten Fluggeräte den AED hinfliegen und absetzen, sodass die Ersthelfer bei der Reanimation entlastet werden, bis der Arzt kommt.



Mit dem Einsatz von AED werden Ersthelfer entlastet und die Überlebensquote steigt signifikant. Foto: ASB/M. Soltau

latoren (AED). Diese Geräte senden bei einem Herzstillstand einen gezielten und schonenden Stromstoß aus, der das Herz wieder schlagen lässt. Die neue Generation ist so entwickelt, dass sie dem Ersthelfer mit elektronischer Stimme Anweisungen gibt, welcher Schritt der Reanimation wann notwendig ist.

Leider ist deren Verbreitung in Deutschland noch nicht gesetzlich

Reform der Ersten Hilfe

Natürlich ruft der ASB neben den politischen Entscheidungsträgern auch seine Mitmenschen zur Aktivität in Sachen Erste Hilfe auf. Hilfreich könnte dabei auch sein, dass die Erste-Hilfe-Ausbildung reformiert und zum 1. April 2015 von zwei auf einen Tag verkürzt wird. Hintergrund der Reform ist, dass viele Erste-Hilfe-Maßnahmen im Laufe der Jahre vereinfacht wurden. Dabei spielte

Erste Hilfe – Rechte und Pflichten

Pflicht zur Hilfe

- Zeugen eines Unfalls oder Notfalls sind nach Paragraph 323 des Strafgesetzbuchs (StGB) zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Wird die Hilfe unterlassen, obwohl sie erforderlich oder zumutbar war, droht eine Freiheitsstrafe von bis zu einem Jahr oder eine Geldstrafe.
- Helfer müssen sich nicht selbst in Gefahr begeben.
- Zu Erste-Hilfe-Leistungen zählen: Notruf absetzen, Gefahrenstelle absichern und Verletzte trösten.

Kosten der Hilfe

- Ersthelfer können für Fehler bei Erste-Hilfe-Leistungen nicht belangt werden.
- Kosten für Rettungskräfte gehen nicht zulasten der Laienhelfer.
- Verletzt sich der Ersthelfer bei der Hilfeleistung, ist er automatisch gesetzlich versichert.
- Sachschäden oder Auslagen des Helfers werden in der Regel durch die Versicherung der Unfallbeteiligten ersetzt.

auch die Erkenntnis aus verschiedenen Studien eine Rolle, dass Kurs Teilnehmer nachhaltiger Erste Hilfe lernen, wenn sich die Kurse auf die wesentlichen Inhalte der Ersten Hilfe beschränken. „Das Erlernte muss so sitzen, dass es tatsächlich angewendet wird“, bekräftigt Dr. Georg Scholz. „Wenn Interessierte zudem nur noch einen Tag des Wochenendes aufwenden müssen, nehmen »

**Erste Hilfe
kann jeder!**

www.asb.de/jahr-der-ersten-hilfe

sich vielleicht mehr Menschen Zeit für Erste Hilfe.“

Aktivitäten des ASB

Der ASB unterstreicht seine Forderungen nach mehr Aufmerksamkeit für die Erste-Hilfe-Ausbildung mit vielfältigen Aktionen: Auf Regional- und Landesebene ruft ein Malwettbewerb Kinder dazu auf, zu zeigen, was sie mit Erster Hilfe verbinden. In Berlin werden Bundestagsabgeordnete eingeladen, an einem Ersthelfer-Kurs beim ASB teilzunehmen und sich beim Parlamentarischen



Auch das richtige Lagern bei Schwächeanfällen gehört zum Erste-Hilfe-Training.

Foto: ASB/P. Nierhoff

Abend des ASB ein Bild von der (unzureichenden) Lage zu machen. Online gibt es die Möglichkeit, sein Wissen mit einem Quiz zu prüfen oder dieses mithilfe wöchentlicher Erste-Hilfe-Tipps aufzufrischen. Außerdem lädt das ASB Magazin seine Leser ein, von ihren Erfahrungen mit dem Thema zu berichten. Mehr zur Leseraktion finden Sie auf Seite 11 in diesem Magazin unter der Rubrik „Mitglieder“. ■

Susanne Wagner

Interview

„Man muss doch helfen können“

Seit fünf Jahren erhalten ASB-Mitglieder jährlich einen Gutschein für Erste-Hilfe-Kurse. Oliver L. (48) aus München hat sie regelmäßig für Erste-Hilfe-Schulungen genutzt. Wir fragten ihn nach den Gründen und Erfahrungen seines vorbildlichen Engagements.



Oliver L. frischt seine Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig auf. *Foto: privat*

Was motiviert Sie, regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse zu besuchen?

Ich bin Koch und bewege mich somit tagtäglich in einem Bereich, wo kleinere und größere Unfälle schnell passiert sind. Da ist das Wissen um Erste-Hilfe-Maßnahmen sehr hilfreich, wenn auch nicht vorgeschrieben. Und weil man bei den Schulungen eine Fülle an Sachen beigebracht bekommt, die man (zum Glück) nicht oft braucht und daher vergisst, frische ich meine Kenntnisse gerne jedes Jahr wieder auf.

Welche Vorteile hat das Ihrer Meinung nach?

Mein Wissen um Erste Hilfe ist durch die jährliche Auffrischung immer auf aktuellem Stand – das gibt mir im Notfall die Sicherheit, nicht lange nachdenken zu müssen, sondern einfach schnell handeln zu können.

Haben Sie Ihre Kenntnisse schon einmal anwenden müssen?

Ja, eigentlich wende ich meine Ersthelferkenntnisse häufig an. Egal, ob auf der Straße, als Zeuge von Fahrradstürzen, wenn es darum geht, zu beurteilen, ob es jemand allein zum Arzt schafft oder mehr Hilfe braucht. Oder auch in der Küche, wenn sich jemand geschnitten oder verbrannt hat. Das Wissen ist mir schon oft hilfreich gewesen. Bisher habe ich zum Glück nichts Schlimmeres erlebt.

Würden Sie Ihren Mitmenschen die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs empfehlen?

Ja, ich würde allen meinen Mitmenschen die Auffrischung ihrer Erste-Hilfe-Kenntnisse ans Herz legen und tue das bei Freunden und Bekannten auch. Für mich gehört das einfach zur Allgemeinbildung, schließlich muss man doch helfen können, wenn jemand in Not ist.