

**Am 8. September ist der
Welttag der Ersten Hilfe:
Irrglaube führt noch immer dazu, dass sich Menschen
nicht trauen zu helfen.**

Es gibt Notfälle, da zählt jede Minute: Erste Hilfe von umstehenden Menschen entscheidet dann über Leben und Tod. Bei Atem-Kreislauf-Stillständen sollte die überlebensnotwendige Herzdruckmassage sofort erfolgen. Die gute Nachricht: Zwei Drittel der Schweizer trauen sich grundsätzlich zu, Erste Hilfe zu leisten. Dennoch bestehen Unsicherheiten.

Mythos 1: „Besser nichts tun – sonst werde ich verklagt!“

Richtig ist, sofort zu handeln. „Jeder kann Erste Hilfe leisten. Das einzige was man falsch machen kann, ist nichts zu tun. Es gibt bis heute keine einzige Verurteilung wegen geleisteter Erster Hilfe. Nichtstun ist hingegen strafbar: „**unterlassener Hilfeleistung**“ und „Imstichlassen eines Verletzten“.

Mythos 2: „Bei der Wiederbelebung sanft drücken, sonst brechen die Rippen.“

Richtig ist: Festes, schnelles Drücken rettet Leben, nur so wirkt die Herzdruckmassage. Der Brustkorb sollte dabei **um ein Drittel** eingedrückt werden. „Drücken Sie 30 Mal schnell und kräftig mit dem Handballen auf die Mitte des Brustkorbes. Führen Sie dann 2 Beatmungen durch. Wiederholen Sie das solange bis die Rettung eintrifft oder der Verletzte wieder eigenständig atmet. Wenn Sie sich davor scheuen zu beatmen, führen Sie nur die Herzdruckmassage durch“. „Rippen brechen selten - wenn doch, ist das nicht lebensgefährlich, ein Atem-Kreislauf-Stillstand schon“, relativiert der Schreibernte. Um bei der Herzdruckmassage den richtigen Rhythmus zu finden, rät er im Takt des Popsongs "**Stayin' Alive**" von den Bee Gees zu drücken - auch der Song "La Macarena" hat den richtigen Rhythmus.

Mythos 3: „Man darf Verletzte nicht bewegen.“

Dieser Irrtum kann tödlich sein. Richtig ist: „Verletzte die bewusstlos sind und atmen, müssen in die **stabile Seitenlage** gebracht werden. Wichtig ist, dabei den Kopf zu überstrecken und den Mund zu öffnen, damit Blut und Erbrochenes abfliessen kann“, sagt Schreiber. Ohne Überstrecken drohen Verletzte zu **ersticken**, da die Zunge in den Rachen rutschen und die Atemwege blockieren kann.

Die meisten Notfälle passieren in der eigenen Familie. Umso wichtiger ist es, vorbereitet zu sein.

Mythos 4: „Der Motorradhelm darf nicht abgenommen werden.“

Richtig ist: Der Motorradhelm muss beim Bewusstlosen runter, sonst besteht Erstickungsgefahr. „Der Ersthelfer kniet oberhalb des Kopfes des Verletzten und richtet diesen vorsichtig gerade. Dann öffnet man das Visier und den Verschluss. Jetzt zieht man den Helm langsam vom Kopf – wichtig ist, dabei den Nacken zu stützen“. Erst danach kann die Atmung kontrolliert und mit lebensrettenden Massnahmen, wie Wiederbelebung begonnen werden. Ist der Verletzte bei Bewusstsein, unterstützen Sie ihn bei der Helmabnahme.

Mythos 5: „Am häufigsten muss man bei Verkehrsunfällen Erste Hilfe leisten.“

Richtig ist: Platz eins der Unfallorte sind das **eigene Zuhause** und die nähere Wohnumgebung. Lediglich 10 Prozent der Verunfallten verletzte sich durch Verkehrsunfälle. „Die meisten Notfälle passieren in der eigenen Familie. Umso wichtiger ist es, vorbereitet zu sein, wenn der Vater plötzlich bewusstlos auf der Couch zusammensackt oder sich die kleine Tochter an der Herdplatte verbrennt“.

Der svlu empfiehlt das Erste Hilfe-Wissen **alle fünf Jahre** aufzufrischen. Kurse in Ihrer Nähe finden Sie unter www.svlu.li