



Inge Hülpes – 5. Oktober 2024

Macht einen Erste-Hilfe-Kurs!

Ich bin Inge Hülpes, Redakteurin in der Bischöflichen Pressestelle Trier...
...und außerdem bin ich seit zwei Jahren auch betriebliche Ersthelferin. Dieser sperrige Begriff bedeutet schlicht, dass ich einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht habe und bei Notfällen auf der Arbeit sofort gerufen werde. Gottseidank ist dort bisher nichts Schlimmes passiert, im Büro ist die Gefahrenlage ja auch recht überschaubar, mal abgesehen vom – autsch – ein oder anderen Schnitt im Finger, wenn man mal zu hastig durchs Papier blättert. Aber: Wo Menschen sind, geschieht Menschliches, also muss man vom Pflasterkleben bis zum Herzinfarkt auf alles vorbereitet sein. Und damit man im Ernstfall schnell reagieren kann, ohne lang nachzudenken, macht man als Betriebliche Ersthelferin alle zwei Jahre einen Auffrischkurs: Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Druckverband: Das und einiges mehr übt man dann einen ganzen Tag lang, meist in illustrierter Runde, in meinem Fall bei den Maltesern hier in Trier. Das geht natürlich auch bei anderen Rettungsdiensten, etwa beim Roten Kreuz, den Johannitern oder beim Arbeitersamariterbund.

Das Wichtigste an der ganzen Sache ist: Erste Hilfe kann Leben retten. Und jede Minute zählt. So einfach ist das. Doch leider steht es nicht gut um dieses wertvolle,

unter Umständen lebensrettende Wissen. Zumindest in Deutschland. Fast die Hälfte der Deutschen fühlt sich laut einer Umfrage weniger oder gar nicht sicher in Sachen lebensrettende Maßnahmen. Fast die Hälfte! Warum ist das so?

Ein Faktor ist aus meiner Sicht maßgeblich: In Deutschland sind EH-Kurse nicht verpflichtend. Nur wer einen Führerschein machen will, muss vorher einen Kurs nachweisen. Und je länger der letzte Kurs zurückliegt, desto größer die Unsicherheit und desto geringer die Bereitschaft zu helfen. Klar! Wer nicht - oder nicht mehr - weiß, wie's geht, traut sich auch nicht zu, aktiv zu werden. Übung schafft Sicherheit, das kennt man ja von vielen anderen Dingen: Frei vor fremden Menschen sprechen, Fahrzeuge führen oder meinetwegen Radschlagen. Ähem. Das kann ich übrigens immer noch nicht, ich purzele immer wieder zur Seite. Immerhin tragen meine dilettantischen Versuche stets zur allgemeinen Erheiterung bei. Meiner Motivation verpasst das aber keinen Dämpfer. Es ist ok, so lange zu scheitern, bis man es dann doch endlich schafft. Und so ähnlich ging's mir bei meinem ersten EH-Kurs: Bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung hab ich mich anfangs echt doof angestellt. Falsche Stelle gedrückt, dann die richtige Stelle, aber nicht beherzt genug gedrückt, und dann auch noch abgerutscht und mit der Nase auf dem Puppenbrustkorb gelandet - Slapstick at its best.

Ah! Herz-Lungen-Wiederbelebung? Das kennen Sie doch sicher: Wenn ein Mensch nicht mehr atmet, gelangt kein Sauerstoff mehr ins Gehirn. Innerhalb kürzester Zeit kann das zu schweren Schäden oder zum Tod führen. Wenn man also auf eine bewusstlose Person trifft, sollte man zunächst die Atmung kontrollieren. Wenn keine Atmung da ist: Kopf überstrecken, zwei Mal beatmen und dann 30 Mal Druck auf den Brustkorb ausüben, und zwar im Rhythmus von Staying Alive von den Bee Gees. Kann ich mir gut merken – die Melodie sitzt seit meiner Kindheit so fest in meinem Kopf – danke, Mama! - dass ich sie sicherlich nie wieder loswerde. Das funktioniert übrigens auch auf "Atemlos" von Helene Fischer, aber das ist mir irgendwie zu zynisch. Hinzukommt, dass ich in Sachen Schlager große Bildungslücken habe, die ich auch in naher Zukunft nicht zu stopfen gedenke.

Genug von meinen musikalischen Präferenzen, zurück zu meinem ersten EH-Kurs! Damals hab ich nämlich einfach so lange weitergeübt, bis es endlich geklappt hat. So lange, bis sich Annas Brustkorb, so hieß die Übungs-Puppe, endlich gehoben hat und ich den richtigen Dreh beim Brustkorb-Pumpen raus hatte. Jetzt sitzt alles, und ich hab keine Angst mehr, etwas falsch zu machen. Es ist wirklich ein ganz wunderbares Gefühl, sich auf die eigenen Fähigkeiten verlassen zu können und nicht lang zu zögern müssen, wenn's mal drauf ankommt.

Nicht lange gezögert habe ich vor zuletzt vor zwei Jahren, nur wenige Tage nach einem Erste-Hilfe-Kurs. Da ging's zwar "nur" um einen Wespenstich, das Tierchen war allerdings im Getränk meines Sitznachbarn auf der Restaurantterrasse gelandet und stach ihm in die Zunge. Stiche in Mund und Rachen sind immer ein Fall für den Notdienst, klingelte es mir im Ohr. Denn das Gewebe in Mund und Rachen kann blitzschnell anschwellen und so zu Atemnot führen. Zum Glück war das nächste Krankenhaus nur wenige Schritte entfernt. Während ich uns telefonisch dort anmeldete und Eiswürfel klarmachte, schwoll die Zunge meines Begleiters so stark an, dass er kaum mehr sprechen konnte und ihm schummrig wurde. Gottseidank ging alles gut aus. Das Krankenhauspersonal verpasste dem Mann eine ordentliche Portion Cortison, was auch blitzschnell Linderung brachte. Hätte ich damals nicht gerade erst diesen EH-Kurs absolviert, hätte ich die Situation wohl anders eingeschätzt, die Dringlichkeit nicht sofort erkannt. So aber konnte ich schnell und bestimmt handeln. Und jetzt mal Hand aufs Herz: Wie lange ist Ihr letzter EH-Kurs her? Fünf, sechs Jahre? Oder eher so zehn, zwölf...?

Bei jedem vierten Deutschen liegt der letzte Erste-Hilfe-Kurs sage und schreibe schon mehr als 20 Jahre zurück. Ich weiß, die Zeit vergeht schnell und man hat immer tausend andere Sachen zu erledigen. Und immer mal wieder hat man so ein diffuses Gefühl, dass man seine EH-Kenntnisse doch mal wieder auffrischen sollte. Dieses mulmige Gefühl, das immer mal wieder aufblitzt, wenn man in der Zeitung von Verkehrsunfällen liest. Oder wenn man hört, dass der Onkel einer Freundin neulich einen Schlaganfall hatte, der glimpflicher ausgegangen wäre, wenn jemand die Anzeichen erkannt und sofort reagiert hätte. Oder wenn das Patenkind mit Karacho

auf dem Skateboard den Berg runterfährt, die Kurve nicht mehr kriegt dann einfach nicht mehr aufhören will zu bluten.

Das Patenkind erstversorgen: da zögert man nicht lang! Aber wie ist das, wenn man eine völlig fremde Person in Not antrifft? Einen Menschen mit fetter Platzwunde am Kopf, der zehn Meter gegen den Wind nach Schnaps riecht und sich vielleicht sogar schon übergeben hat? Eine Situation also, in der man reflexhaft Ekel empfindet oder gar befürchten muss, sich mit Infektionskrankheit anzustecken. An erster Stelle steht der Selbstschutz, das hab ich in den Kursen gelernt. Den Notruf, also die 112, zu wählen, muss allerdings mindestens drin sein! Mich haben Platzwunden und Erbrochenes bislang nicht davon abgehalten, Hilfe zu leisten. Denn ich sehe Erste Hilfe als meine christliche Pflicht an, als unumgänglichen Dienst an meinen Mitmenschen. Allerdings schadet es nicht, etwaige Risiken kurz abzuwägen. Wohl dem, der in einer solchen Situation Handschuhe und Mundschutz zur Hand hat! Aber wer hat das schon? Wer es sich einfach machen will, besorgt sich ein sogenanntes Rett-Ei als Schlüsselanhänger. Da sind Einmal-Handschuhe drin, zwei kurze Hilfeanleitungen und ein Beatmungstuch, das man einfach auf den Mund der Person legen kann, die man beatmet. So kommt auch keine Fremd-Kotze in den eigenen Mund und man muss keine Sorge haben, dass der kleine Riss im Zahnfleisch, den man sich morgens beim Frühstück zugezogen hat, weil man mal wieder zu gierig die harten Körnerbrötchen vom Vortag in sich reingestopft hat, unschöne Konsequenzen haben könnte.

Eben sprach ich von christlicher Pflicht. Das ist allerdings nur ein Teil des Ganzen. Wir sollten uns bewusst machen, dass wir für unsere Mitmenschen Verantwortung tragen. Dass wir nicht einfach vorbeigehen dürfen, wenn jemand in Not ist und Hilfe braucht. Und daraus ergibt sich aus meiner Sicht noch ein anderer Aspekt: Es ist ein Privileg, anderen helfen zu können. Ein Privileg, das man sich selbst erarbeiten kann. Ideell, aber auch ganz praktisch: Nämlich indem wir uns in Erinnerung rufen, dass wir alle Teil dieser Schöpfung sind, dass wir nicht entscheiden dürfen, wem Hilfe zuteilwird – und wem nicht. Ist das erst mal angekommen im Köpfchen, muss die Konsequenz daraus erfolgen. Und zwar: Den inneren Schweinehund endlich überwinden und sich für einen Erste-Hilfe-Kurs anmelden. Wenn's nach mir ginge, wären solche Kurse ohnehin alle paar Jahre verpflichtend und staatlich subventioniert. Lebensrettende Kenntnisse

dürfen nicht vom Geldbeutel abhängen. Es würde so viel Leid ersparen. Also Herrschaften, ich mein's ernst: Schieben Sie das nicht auf die lange Bank, sonst ist es irgendwann vielleicht zu spät. Buchen Sie heute einen Erste-Hilfe-Kurs! Ich hoffe sehr, dass Sie die dort erworbenen Kenntnisse niemals brauchen werden. Aber wenn doch, dann sind Sie vorbereitet.