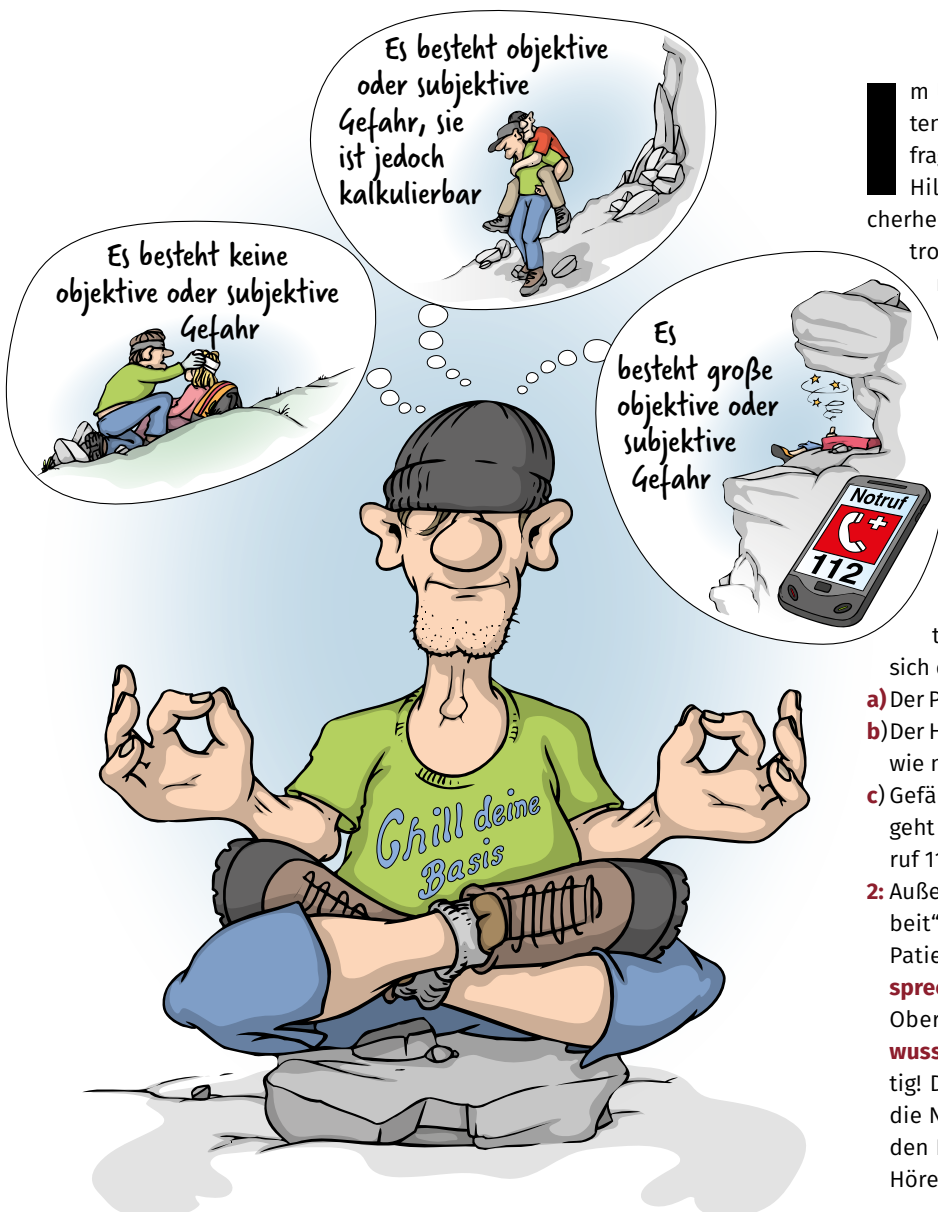


# Mit Herz, Hand und Verstand

Bei einem Notfall Erste Hilfe zu leisten ist nicht nur Ehrensache, sondern gesetzliche Pflicht. Im alpinen Gelände können sich dabei komplexe Situationen ergeben und schwierige Entscheidungen zu fällen sein. Grund genug, sich darüber Gedanken zu machen oder idealerweise einen alpinen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



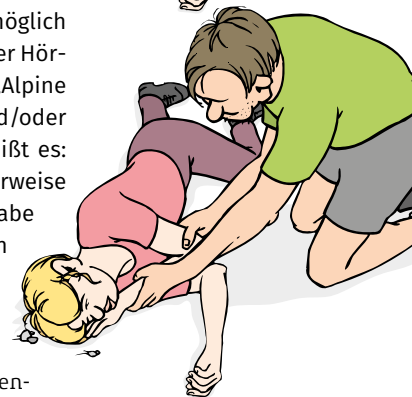
Im Umgang mit akut erkrankten oder verunfallten Personen sind Herz, Hand und Verstand gefragt. Die Hilfe folgt einem festen Ablauf (= Erste-Hilfe-Algorithmus)! Überblick gewinnen – Sicherheit für Patient und Helfer gewährleisten – Kontrolle der Vitalfunktionen – Hilfemaßnahmen nach Dringlichkeit.

## 1: Durchatmen & Situation analysieren:

Bevor man in blinden Aktionismus verfällt, verschafft man sich einen Überblick. Was ist passiert? Ist der Unfall so schwer, dass auf jeden Fall ein Notruf nötig ist? Besteht eine Gefährdung für den Verletzten und/oder Helfer bei der Versorgung (z. B. durch Stein- oder Eisschlag, Lawine, Absturz ...)? Kann man den Verunfallten überhaupt erreichen? Daraus ergeben sich drei Möglichkeiten:

- a) Der Patient kann an Ort und Stelle versorgt werden.
  - b) Der Helfer kann es wagen, den Patienten so schnell wie möglich in sicheres Gelände zu bringen.
  - c) Gefährdung für Helfer ist zu groß, Eigenschutz geht vor – professionelle Rettung anfordern (Notruf 112)!
- 2: Außer beim letzten Szenario beginnt nun die „Arbeit“ am Patienten. Als Erstes spricht man den Patienten an: Reagiert er auf mehrmaliges **Ansprechen** und leichtes **Anfassen** an Schulter oder Oberarm nicht, ist der Patient mindestens **bewusstlos** und ein Notruf so bald wie möglich nötig! Dann prüft man die Atmung: Ohr/Wange an die Nase, Hand auf den Oberbauch und Blick auf den Brustkorb, mindestens zehn Sekunden lang. Hören, fühlen, sehen!

Wenn Bewusstlose auf dem Rücken liegen, droht Ersticken Gefahr; die stabile Seitenlage ist dann die richtige Lagerung. Atmung und Puls regelmäßig prüfen!



**a:** Ist **Atmung vorhanden**, ist die Person bewusstlos – möglichst schnell in **stabile Seitenlage** bringen! Um die lebensgefährliche Verlegung der Atemwege zu verhindern, muss der Hals leicht überstreckt und der Kopf der tiefste Punkt sein. Die stabile Seitenlage gehört zu jedem Erste-Hilfe-Kurs – die Umsetzung im Gelände ist eine Aufgabe für sich.

**b:** Ist **keine Atmung** vorhanden, sofort **Herz-Lungen-Wiederbelebung** beginnen! Im Wechsel 30 zu 2 drücken und beatmen. Patient in Rückenlage auf hartem Untergrund, Oberkörper frei, Druckpunkt mittig am Brustbein, Frequenz 100/min, mit gestreckten Armen fest drücken, sanft und gleichmäßig beatmen – bis die professionelle Rettung kommt! Regelmäßig abwechseln!

**3: Ansprechbare** Patienten fragt man dann, ob ein Unfall vorliegt oder es sich um eine akute Erkrankung handelt.

**a: Bei Unfall** führt man den kompletten Bodycheck durch: Von Kopf bis Fuß schonend auf Schmerz, Motorik und Sensibilität untersuchen. Tut das weh? Spürst du das? Kannst du das bewegen? Dies ergibt ein komplettes Bild aller Verletzungen. Rücken und Wirbelsäule nicht vergessen! Spätestens jetzt fällt die Entscheidung, ob ein Notruf nötig oder die Situation allein handhabbar ist. Offene Wunden steril abdecken, Brüche möglichst ruhigstellen oder schienen. Stark blutende (spritzende) Wunde hat Vorrang: Mit Druckverband die Blutung schnellstmöglich stoppen!

**b: Liegt kein Unfall vor**, handelt es sich um eine akute, meist internistische Erkrankung – die Diagnose ist dann schwierig. Bei bekannten Erkrankungen weiß der Patient oft am besten, was zu tun ist (z.B. Medikamente). Bei Neuerkrankungen und Problemen mit Herz, Atmung oder Kopf: äußerste Umsicht, keine weitere Belastung, Notruf!

**4:** Egal ob Unfall oder Erkrankung – nach der Erstversorgung folgt immer: **regelmäßige Kontrolle der Vitalfunktionen**, Patient nach Wunsch lagern, warm halten und psychologisch betreuen. Auf Rettung warten oder, falls möglich, selbstständig absteigen oder abtransportieren.

**Notruf: Wann?** Die Entscheidung für die professionelle Rettung ist nicht immer eindeutig. Im Zweifel für die Rettung: Notruf wählen! Sind mehrere Helfer verfügbar, teilt man sich auf und Versorgung des Patienten und Alarmierung

laufen parallel. Andernfalls muss der Notruf warten, bis Ressourcen entbehrlich sind. Bei stark blutender Wunde, Bewusstlosigkeit oder in der Lawinenrettung haben Erste-Hilfe-Maßnahmen Vorrang. **Wie?** Die Notrufnummer 112 gilt europaweit – wer die länderspezifischen

Nummern der jeweiligen Bergrettung im Handy gespeichert hat, landet schneller an der „richtigen“ Stelle. Alle wichtigen Informationen erfragt die Rettungsleitstelle (nicht immer auf Deutsch oder Englisch) – den eigenen Standpunkt sollte man so präzise wie möglich angeben können. **Kein Empfang?** In Sicht- oder Hörweite zu Tal, Hütte und Ähnlichem gilt das „Alpine Notsignal“ (6x pro Min.) durch akustische und/oder optische Signale zur Alarmierung. Sonst heißt es: Netz suchen oder zu Fuß Hilfe holen – idealerweise mit zwei Personen, die mit genauer Ortsangabe Richtung **Tal** absteigen. Eine verletzte Person allein lassen kommt nur in Frage, wenn es die einzige Möglichkeit ist.

### Tipps

- › Durchatmen, nachdenken, analysieren!
- › Gefährdung? Eigen-/Gruppenschutz?
- › Ansprechen/Anfassen -> Ablauf nach Erste-Hilfe-Algorithmus.
- › Ein alpiner Erste-Hilfe-Kurs bringt Souveränität für den Notfall.



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnis-berg.com](http://erlebnis-berg.com). Dank an Daniela Hornsteiner für die Beratung.