Erste Hilfe-Kurs mit Julian Fang von der DLRG am 17.09.15

Eine motivierte Gruppe fand sich im Nebenzimmer der SSC-Gaststätte ein um die teils seit der Führerscheinprüfung nicht mehr benötigten Kenntnisse in Erste Hilfe aufzufrischen.

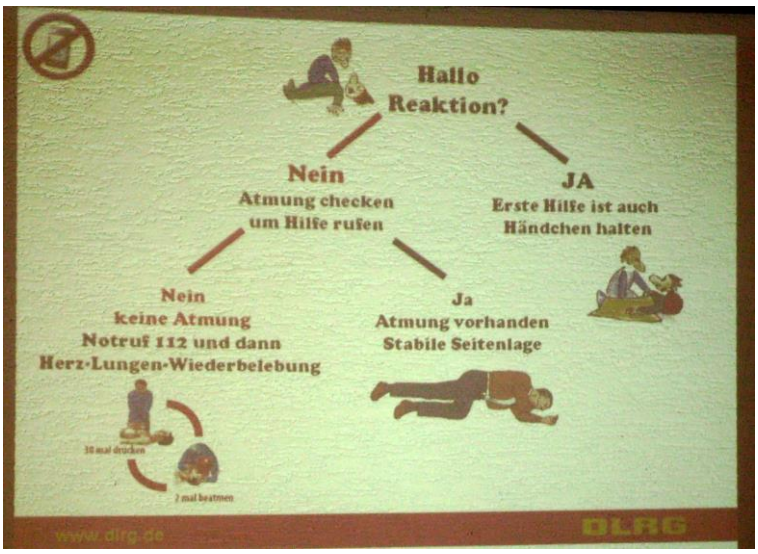
Unser Kursleiter Herr Fang wurde von Christa Kastner engagiert, die ihn aus ihrer Herzsportgruppe kennt. Herr Fang präsentierte das Thema sehr lebendig und zeigte mit wahren Geschichten aus dem Alltag, wie Erste Hilfe Menschen in einer Notsituation hilft oder gar Leben rettet! Schlimm waren vor allem die Geschichten von unterlassener Hilfeleistung und Menschen in Not, die in belebter Öffentlichkeit einfach ignoriert wurden. Deshalb lautete die wichtigste Botschaft:

Helfen kann jeder – ohne dafür etwas Besonderes wissen oder können zu müssen!
Jeder kann ein Telefon in die Hand nehmen und den Rettungswagen rufen!
Jeder kann andere ansprechen und zur Unterstützung auffordern!
Jeder kann einen Menschen ansprechen und prüfen, ob er ansprechbar ist!
Jeder kann bei einer Verletzung cool bleiben und einen Verband anlegen!

Wie einfach es wirklich ist, z. B. eine blutende Wunde zu verbinden, haben wir gemeinsam geübt. Alles, was im Verbandpäckchen in Papier verpackt ist, ist steril und darf direkt auf Wunden aufgelegt werden. Sterile Verbandpäckchen haben bereits eine integrierte Kompresse – einfach drauflegen, Binde rumwickeln und Ende

feststecken. Wenn es stark blutet, kann man ein ganzes Verbandpäckchen mit einwickeln und so einen Druckverband herstellen. Das brutale Abbinden von Wunden, das früher gelehrt wurde, wird heute nicht mehr gemacht.

Natürlich ging es auch darum, wie mit Menschen umzugehen ist, die am Boden liegen und sich nicht zu ihrem Befinden äußern können. Dabei geht es um die drei wichtigsten Vitalparameter: **Bewusstsein – Atmung – Kreislauf**



Also erst ansprechen und Atmung prüfen – wenn der Verletzte atmet, in die stabile Seitenlage bringen und den Hals überstrecken, damit die Atemwege frei sind und der Verletzte nicht an Erbrochenem ersticken kann.

Fehlt die Atmung, bleiben nur Wiederbelebungsmaßnahmen durch Beatmung und Herzdruckmassage (HLW) bis der Rettungswagen kommt. Eine wichtige Hilfe kann die Verwendung eines Defibrilators sein. In vielen Arztpraxen, öffentlichen Gebäuden und Sportstätten sind solche Geräte vorhanden. Sie sind mit Sprachsteuerung ausgestattet, so dass jeder Laie sie bedienen kann und durch die Ansagetexte wird man genau geführt, was zu tun ist. All dies wurde uns auf lebendige und anschauliche Weise erklärt und wir konnten mit Puppen üben.

Schließlich ist es wichtig, einen am Boden liegenden Menschen warm zu halten. Dafür gibt es im Erste Hilfe-Kasten die Rettungsdecke aus Gold-Silber-Folie, die sehr effektiv die Körperwärme reflektiert. Mit welcher Seite die Folie über den Verletzten gelegt wird, ist übrigens egal!

Der Erste Hilfe-Kasten ist wichtig! Daher bitte regelmäßig prüfen, ob die Haltbarkeitsdaten auf den Verbandsmaterialien nicht überschritten sind!

Ute Och (Bilder: G. Gerich)