

Auf den Ernstfall vorbereitet sein



Ein Herz-Kreislauf Zusammenbruch kann auf dem Sportplatz ohne Vorzeichen passieren. In vielen Fällen können Defibrillatoren Leben retten. Sind Sie oder Ihre Sportkameraden gut auf solche Situationen vorbereitet? Wir erläutern die vier Schritte der Rettungskette.



Jedes Jahr erliegen in Deutschland mehrere tausend Menschen beim Sport einem plötzlichen Herztod. Fast immer ist dabei Kammerflimmern oder eine Herzrhythmusstörung (im Volksmund auch Kammerflattern genannt) schuld.

Die Rettungskette

- 1 Erkennen
- 2 Drücken
- 3 Defibrillieren
- 4 Weiterversorgung

1 Das Erkennen einer Person mit Herz-Kreislaufstillstand

Liegt eine Person leblos auf dem Boden und reagiert nicht mehr auf Ansprache, ist es am Wichtigsten zuerst den Notruf 112 abzusetzen und dann sofort die Atmung zu prüfen. Ist diese nicht hör- oder fühlbar handelt es sich um einen Herz-Kreislaufstillstand. Sagen Sie einem Sportkamerad Bescheid sofort den Defibrillator herbei zu holen.

2 Die Herzdruckmassage

Das Drücken ist das Wichtigste! Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage. Dabei wird ein Handballen auf die Mitte des Brustkorbs gelegt und die zweite Hand auf die Erste. Der Druck der Massage muss so hoch sein, dass sich die Brust fünf Zentimeter eindrückt. Der Rhythmus sollte 100 mal pro Minute sein.

3 Den Defibrillator nutzen

Jeder kann so ein Gerät bedienen, ohne Fehler zu machen. Dank der Sprach- und Videoführung ist die Bedienung nach dem Einschalten selbsterklärend.

Seit 2017 Qualitätskriterium in Fitnessstudios

Der Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland e.V. hat den Defibrillator als Qualitätskriterium für Fitnessstudios aufgenommen. Definitiv ist das Gerät auch in einem Sportverein sinnvoll.

Der Ersthelfer muss die Elektroden auf den nackten Oberkörper so aufkleben, wie es auf der Verpackung einfach dargestellt ist. Danach analysiert das Gerät, ob der Patient überhaupt einen Elektroschock braucht. Wenn ja, wird der Helfer aufgefordert, die rote Schocktaste zu drücken. Dann geht es mit der Herzdruckmassage

4 Die Weiterversorgung

Leiten Sie das über die Notrufnummer 112 verständigte eintreffende medizinische Fachpersonal, so schnell wie möglich zur betroffenen Person. So können sofort weitere lebenserhaltende Maßnahmen durchgeführt werden.

Kooperationsangebot von Defibtech

Seit 2019 stellt Defibtech seine Defibrillatoren den Fußballverbänden zu vergünstigten Konditionen zur Verfügung. Sofern Ihre Sportanlage noch nicht herzsicher ist möchte der HFV Ihnen als Mitglied, dieses Angebot gern ans Herz legen. Alle Infos erhalten Sie unter: carsten.byernetzki@hfv.de