

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 3 . 1 0 . 2 0 1 6



Schultererschmerz – Wann OP, Reha oder Implantat?

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk im Körper. Wie sollten wir uns sonst am Rücken kratzen oder uns die Haare kämmen? Wie sollten wir Dinge werfen oder uns ein T-Shirt über den Kopf ziehen? Diese so willkommene Vielseitigkeit hat jedoch ihren Preis. Sie macht die Schulter anfällig für Verletzungen und Abnutzungserscheinungen. Die schmerzhaften Folgen bedeuten oft eine ernste Einschränkung im Alltag.

Die Schulter ist eine komplizierte Konstruktion aus Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern. Die verschiedenen Strukturen sollen dem Gelenk zum einen Halt und Führung geben, zum anderen aber auch größtmögliche Beweglichkeit sichern. Beide Ansprüche widersprechen sich eigentlich. Das macht das Schultergelenk, wenn wir es etwa mit dem Hüftgelenk vergleichen, viel instabiler und verletzlicher. Schauen wir uns den Aufbau des Gelenks genauer an, wird das Problem schon an einem wichtigen Detail deutlich: am Größenunterschied von Gelenkkopf und Gelenkpfanne. Der Gelenkkopf sitzt auf dem Oberarm und soll sich in

der Gelenkpfanne, die sich am Schulterblatt befindet, bewegen. Der Kopf ist jedoch sehr viel größer als die Pfanne, die eher flach geformt ist und den Kopf nicht umschließt. Deshalb gibt es an dieser Stelle sehr viel „Spiel“. Muskeln und Bänder sollen das ausgleichen. Wichtig ist hier vor allem eine Muskelgruppe, die „Rotatorenmanschette“ genannt wird und eine Art Kappe um das Gelenk bildet. Die Muskeln und Sehnen dieser Manschette, aber auch die anderen Weichteile um das Gelenk sind hohen Belastungen ausgesetzt, weil sie die Hebelwirkung der Arme auffangen müssen.

Die häufigsten Schulterprobleme im Überblick

Zehn bis zwölf Prozent der Deutschen klagen über schmerzhaft Beschwerden in der Schulter. Eines der häufigsten Krankheitsbilder ist die so genannte **Kalkschulter**. Dabei bilden sich tatsächlich Kalkablagerungen – allerdings nicht im eigentlichen Schultergelenk, sondern zwischen den umgebenden Sehnen. Häufig betroffen ist die **Rotatorenmanschette**. Solche Kalkablagerungen gibt es bei vielen Menschen, nicht bei allen jedoch verursachen sie Beschwerden. Bei einigen allerdings reizen die Kalkdepots die Sehnen, wodurch diese sich verdicken. Dadurch kommt es zu Verengungen. Bewegungen können nur noch unter Schmerzen ausgeführt werden. Was genau zur Bildung der Kalkablagerungen führt, ist bisher noch nicht geklärt. In vielen Fällen bilden sich diese Ablagerungen von allein zurück.

Bei einer **Arthrose im Schultergelenk** ist die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen angegriffen. Dadurch reiben die Knochen aneinander und schleifen sich ab. Der Arzt ermittelt den Befund anhand des Röntgenbilds. Zwischen Oberarmkopf und Schulterpfanne ist oft

kaum noch Platz. Manchmal ist der Knorpel schon fast vollständig abgerieben und auch der Knochen selbst bereits geschädigt. Ursache ist meist starke Beanspruchung des Gelenks, im Beruf oder beim Sport. Die Folgen werden dann aber oft erst im höheren Alter spürbar. Bei den über 60-Jährigen mit Schulterbeschwerden ist in 20 Prozent der Fälle eine Arthrose die Ursache.

Ein **Impingement-Syndrom**, bekannt auch als **Engpass-Syndrom**, schmerzt vor allem dann, wenn der Arm seitlich angehoben wird. Schuld ist eine Engstelle unter dem Schulterdach. Verletzungen oder Fehlbelastungen führen hier zu Schwellungen. Die Sehnen werden eingeklemmt, sie können nicht frei gleiten. Mitunter verschlimmert ein Knochensporn den Engpass weiter und schränkt die Beweglichkeit noch mehr ein. Das „Engpass-Syndrom“ quält meist Menschen mittleren Alters, also in der Gruppe zwischen 30 und 50 Jahren.

Schultersteife, auch **Frozen Shoulder** genannt, ist Folge einer schmerzhaften Entzündung der Gelenkkapsel. „Frozen“ bedeutet „eingefroren“. Die entzündete Gelenkkapsel schrumpft und verklebt. Nach einiger Zeit lassen zwar die Schmerzen nach, dafür wird das Gelenk immer steifer. So fällt besonders das Heben des Armes schwer. Betroffen sind oft Diabetiker. Außerdem leiden Frauen häufiger als Männer unter einer versteiften Schulter.

Auch ein **Sehnenriss** kann Schulterbeschwerden auslösen. Häufig ist es eine der Sehnen der Rotatorenmanschette, die den Oberarmkopf an seinem Platz hält. Wenn zum Beispiel die obere Sehne reißt, rutscht der Knochen im Gelenk nach oben. Die Betroffenen haben dann keine Kraft mehr im Arm, vor allem beim Heben über Kopf. Schmerzen treten besonders nachts auf.

Wann zum Arzt?

Die Behandlung von Schulterproblemen wird von Betroffenen oft lange hinausgezögert. Offenbar gibt es die Hoffnung, dass sich die Beschwerden schon von allein bessern würden – sie kamen ja vermeintlich auch „von allein“. Doch statt dauerhaft Schmerzmittel einzunehmen, sollten Sie spätestens dann den Rat eines Mediziners einholen, wenn Sie länger als zwei Wochen dauerhaft unter Schmerzen leiden.

Auch regelmäßig wiederkehrende Schmerzen, zum Beispiel nachts oder bei bestimmten Bewegungen, sollten Anlass für einen Arztbesuch sein. Ein Warnzeichen ist außerdem, wenn Sie bestimmte Bewegungen nicht mehr ausführen können oder der Schulterbereich sich kraftlos anfühlt.

Muss immer operiert werden?

Nein. Viele Erkrankungen des Schultergelenks gehören zunächst nicht in die Hand des Chirurgen. Diesen Standpunkt vertritt auch Dr. med. Gabriele Lichti, Chefärztin an der Klinik für Physikalische und Rehabilitative Medizin in Bad Salzungen (Thürin-

gen): "Für alle Erkrankungen des Schultergelenks gibt es ganz wunderbare physiotherapeutische Methoden. Meist wird Krankengymnastik durchgeführt, in Kombination mit schmerzlindernden oder entzündungshemmenden Medikamenten. Damit kann die Beweglichkeit der Schulter in vielen Fällen wieder hergestellt werden."

Dr. Lichti empfiehlt außerdem Ultraschall: "Das ist eine Therapie, bei der Wärme tief in das Gewebe eindringt." Auch die Stoßwellentherapie ist eine Möglichkeit. Diese Behandlungen nennt man "konservative Methoden". Der Patient sollte aber geduldig sein: "Mitunter dauert es Wochen, bis eine Behandlung anschlägt und sich das Befinden spürbar verbessert."

Es gibt auch Fälle, in denen eine Operation unvermeidbar sei, sagt Dr. Lichti: "Wenn zum Beispiel Sehnen gerissen sind oder wenn am Knochen ein Zacken beziehungsweise Sporn gewachsen ist: Diese sehr schmerzhaft Veränderung kann dauerhaft schwere Beschwerden auslösen, die sich mit konservativen Methoden nicht beseitigen lassen."

Mit Übungen eine OP vermeiden

Mit geeigneten Übungen kann die Beweglichkeit der Schulter lange erhalten und sogar wiederhergestellt werden, wenn eine Erkrankung Beschwerden verursacht. Hauptsache-Gesund-Sporttherapeut Jürgen Reif empfiehlt Übungen zur Mobilisierung und zur Kräftigung der Schulter. Eine Möglichkeit: Der Patient liegt mit dem Oberbauch auf einem Gymnastikball und führt mit den Armen Bewegungen aus, als würde er durch das Wasser kralen. Dabei sollte man den gesamten Spielraum nutzen, in dem schmerzfreie Bewegungen möglich sind. Zur Kräftigung der Schultern kann man auch Liegestütze machen, während der Bauch auf dem Gymnastikball liegt. So lässt sich die Belastung gut steuern.

Jürgen Reif empfiehlt, zur Vorbeugung von Beschwerden die Schulter regelmäßig „durchzubewegen“: „Dabei kommt es darauf an, möglichst alle Bewegungsrichtun-

gen zu erwischen.“ Zwei verschiedene Übungen bieten sich an. Zum einen das „Flügelschlagen“, bei dem die Schulter mit am Körper angelegten Armen nach vorn und hinten bewegt wird. Und zum anderen das Schulterkreisen, bei dem, wie der Name schon sagt, kreisende Bewegungen mit der Schulter vollführt werden sollen.

Auch Carsten Lekutat, unser Hausarzt im Studio, hat noch einen Tipp. Klemmen Sie sich einfach ein dickes Buch unter den Arm und laufen Sie eine Weile damit herum. Auf diese Weise wird der Schulterkopf etwas vom Körper weggedrückt, es entsteht mehr Platz unter dem Schulterdach, die Sehnen können sich besser bewegen. Außerdem können Sie das Buch auch in die Hand nehmen und damit Pendelbewegungen mit dem Arm ausführen. Das fördert die Beweglichkeit der Schulter, ohne sie dabei übermäßig zu belasten.

Superkörner – Was kann Getreide für die Gesundheit tun?

Schrot und Korn sind ein bisschen aus der Mode gekommen. Hip ist, wer ohne Getreide, Mehlprodukte, also ohne Kohlenhydrate, lebt. Vom angeblich „krankmachendem Weizen“ ist zu lesen, der eine „Weizenwampe“ machen und einen früher sterben lassen soll. Doch stimmt das eigentlich? Gutes Getreide oder böses Getreide – Hauptsache Gesund klärt auf.

Nadine Gräske will dünner werden: „Ich habe in der Schwangerschaft fast 20 Kilo zugenommen. Mittlerweile sind fünf bis sechs Kilo runter. Aber ich möchte gerne wieder auf mein Normalgewicht kommen.“ Sie hat gelesen und gehört, das klappe besonders gut und schnell, wenn man Getreideprodukte und Kohlenhydratreiches meidet. Der Trend heißt neudeutsch Low Carb. Ohne Vollkornbrot, Reis und Nudeln wird Nadines Körper gezwungen, seinen Energiebedarf anders zu decken. Dazu schmilzt er die Fettpolster. Der Leipziger Ernährungsberater Johannes Hunger sieht den derzeitigen Trend, sich grundsätzlich getreidearm zu ernähren, kritisch. Denn normalgewichtigen Menschen fehlen dadurch die wichtigen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien aus den Körnern. Also: viel zu extrem für jedermann. Bei Leuten, die abnehmen wollen, sieht das jedoch anders aus: „Bei Low

Carb geht's darum, die Kohlenhydrate zu reduzieren und das ist in den meisten Fällen auch tatsächlich das Mittel der Wahl. Denn Kohlenhydrate sind Turbobenzin für körperliche Bewegung. Wenn ich aber den ganzen Tag im Büro sitze, verbrauche ich den Treibstoff nicht, dann besteht der Ansatz tatsächlich darin zu sagen: ‚Reduziere bitte die Sättigungsbeilagen und die gesüßten Getränke.‘“ Er sieht gute Chancen, dass Nadines Pfunde bald schon purzeln.

Der zweite Trend ist noch extremer: Die Steinzeit- oder auch Paleoernährung verzichtet gleich ganz auf Getreideprodukte. Ebenfalls verboten sind Milch und Käse. Erlaubt ist nur das, was unsere Vorfahren schon weit vor dem Ackerbau gegessen haben, wie Beeren, Pilze, Fleisch und Eier. Konstantin Gonzales lebt danach. Der junge Mann ist überzeugt, dass unser Körper nicht für verarbeitete Lebensmittel gemacht ist. Er

sagt: „Der Mensch ist designt worden, die Lebensmittel seiner natürlichen Umgebung zu genießen.“ Nebeneffekt der Steinzeiternährung ist auch bei ihm ein Gewichtsverlust! 20 Kilo hat Konstantin verloren. Aber nach Ansicht des Ernährungsexperten Johannes Hunger ist auch dieses Extrem für die breite Masse nicht gesund. Im Zeitalter von Fertiggerichten und Tiefkühlpizza hat die Paleoernährung für ihn aber doch ein Gutes: „Ich sehe sie als Denkanstoß. Man sollte sich bewusst machen, wie viele fertig verarbeitete Lebensmittel wir täglich essen. Alles, was ich im Supermarkt kaufen kann, was lange haltbar ist, was trocken im Regal steht, das ist hochverarbeitet und hält für uns keine Vitalstoffe mehr bereit. Man sollte versuchen, so wenig wie möglich davon auf den Tisch zu bringen.“

Ebenfalls weit verbreitet ist der Trend, glutenarm zu leben. Das pflanzliche Eiweiß Gluten steckt in vielen Getreidekörnern und wird auch in der Lebensmittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Viele glauben, dass der Naturstoff ungesund ist. Auch der Leipziger Matthias Toying ist davon über-

zeugt: „Es stark zu reduzieren, hat eine enorme Wirkung auf meinen Körper. Ich hab kein Sodbrennen mehr, ich dünste keine unangenehmen Gerüche mehr aus, ich schlafe besser, und was das Wesentliche ist: Ich habe eine Hüftarthrose und hatte furchtbare Schmerzen. Nun sind die Schmerzen weg.“ Ernährungsexperten sagen allerdings, glutenarm zu leben habe für den Normalbürger kaum Nutzen und schade dem Geldbeutel. Aber es gibt Ausnahmen, sagt Ernährungsberater Hunger: „Es gibt in Deutschland viele Menschen, die haben das sogenannte Reizdarmsyndrom. Und da lohnt es sich schon mal, vier Wochen auf Gluten, also Roggen, Weizen und Nudeln gänzlich zu verzichten. Man verzeichnet dadurch bei vielen Leuten eine Verbesserung der Symptome.“ Einen nachgewiesenen Nutzen hat eine glutenfreie Ernährung nur bei Menschen, die an seltenen Krankheiten wie zum Beispiel Zöliakie leiden. Unser Fazit: Getreide ganz weglassen? Zum Abnehmen hilfreich, sonst wenig sinnvoll. Wer ausgewogen isst und frisch kocht, tut mehr Gutes für seinen Körper!

Ähren ehren – Das steckt in den Körnern!

Dinkel – Vitamin B2, B3, B 6, und E, allgemein sehr bekömmlich, besonders bei Magen- und Darmleiden

Hafer – Eiweiß, Folsäure, Kalium, Magnesium; täglich verzehrt, senkt er den Cholesterinspiegel

Hirse – Magnesium, Kalzium, Eisen, fördert die Blutbildung und hilft gegen Wadenkrämpfe

Naturreis – Kalium, Folsäure, Zink, zwei Portionen pro Woche senken das Diabetesrisiko

Pseudogetreide – mehr Schein als Sein?

Sie heißen Quinoa, Chia oder Amaranth und sind mittlerweile sogar in vielen Discountsupermärkten zu haben. Während der deutsche Weizen immer mehr an Ansehen verliert, erobern sogenannte Pseudo- oder auch Scheingetreide den Markt. Sie heißen so, weil sie botanisch nicht zum Getreide gehören, aber Früchte entwickeln, die wie Getreidekörner verwendet werden können.

Wie beliebt die sogenannten Supergrains oder Superkörner geworden sind, zeigen die Verkaufszahlen der aus Mexiko stammenden Chiasamen. Wurden vor drei Jahren in ganz Deutschland gerade einmal 20 Kilogramm Chia verkauft, waren es ein Jahr

später schon rund 700 Kilogramm. Der Durchbruch kam 2015, als der Absatz plötzlich auf mehr als 660 Tonnen anstieg. Ähnlich sieht es auch bei Buchweizen, Quinoa und Amaranth aus. Aber was zeichnet die Superkörner eigentlich aus?

Amaranth gehört zu dem Fuchsschwanzgewächsen. Die Körner sind noch kleiner als Senfkörner. An einer einzigen Pflanze können bis zu 50.000 Stück reifen. Das Besondere an Amaranth ist sein hoher Anteil an Eiweiß. Zudem enthalten die Samen viele Ballaststoffe sowie große Mengen an Magnesium, Eisen, Kalzium und sie sind glutenfrei. Weil jedoch das Klebereiweiß fehlt, kann man damit nur backen, wenn er mit Mehl aus Weizen, Roggen oder Dinkel vermischt wird. Beim Kochen entfaltet Amaranth seinen charakteristisch nussigen Geruch. Zubereiten kann man aus den Samenkörnern beispielsweise Aufläufe, Gemüsepfannen, Suppen, Müslis und Müsliriegel sowie Desserts.

Chia – die kleinen schwarzen, mexikanischen Samen sollen ein Superfood sein, voller guter Inhaltsstoffe und hilfreich beim Abnehmen. Die Pflanze gehört zur Familie der Salbeigewächse. Die Körner schmecken eigentlich nach nichts und werden eher wegen ihrer Inhaltsstoffe in Müslis, Smoothies, Cracker, Pfannkuchen und Brotteig gemischt. Chia enthält sehr viel Kalzi-

um, fünfmal mehr als Milch, hat einen hohen Gehalt an Eiweiß und an Omega-3-Fettsäuren. Trotzdem warnt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit vor einem sehr hohen Chiakonsum. Die Verbraucher sollten von den Samen nicht mehr als 15 Gramm pro Tag zu sich nehmen, weil es noch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse und Studien gibt, wie der Körper auf höhere Dosen reagiert. Zudem sind Kreuzreaktionen mit Obst- und Gemüsesorten, mit Gewürzen, Nüssen und Samen möglich.

Quinoa stammt ursprünglich aus den Anden und ist botanisch ebenfalls ein Fuchsschwanzgewächs und somit mit dem Spinat oder den Rüben verwandt. Es besteht zu 15 Prozent aus pflanzlichem Eiweiß und ist reich an Kalzium, Eisen, Magnesium und Vitamin E, ist glutenfrei und kann bei Zöliakie problemlos gegessen werden. Quinoa hat einen nussigen Geschmack und sollte bissfest serviert werden. Ob als Beilage oder Hauptbestandteil von Risotto, Aufläufen oder Salat – Quinoa hat vielseitige Verwendungsmöglichkeiten und ist ein guter Ersatz für Reis, Kartoffeln oder Nudeln.

Quinoa–Risotto

Ein Rezept von Ernährungsberaterin Susann Otto

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Quinoa
500 ml kaltes Wasser
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
125 g Pilze in dünnen Scheiben
125 ml Weißwein
125 ml Sahne
50 g Parmesan
4 EL fein gehackte Petersilie

etwas geriebene Muskatnuss
nach Geschmack Salz
nach Geschmack schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Geben sie 200 g Quinoa und 500 ml Wasser sowie etwas Salz in einen Topf und lassen Sie es aufkochen. Sobald die Masse kocht, bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und das Quinoa weitere 10 Minuten quellen lassen.

Nun in einem anderen Öl erwärmen und Zwiebel, Knoblauch und Pilze glasig dünsten. Dann mit Weißwein ablöschen, neu aufkochen und die Sahne dazu gießen. Jetzt mit etwas Muskatnuss und Pfeffer abschmecken, dann das vorgekochte Quinoa hinzufügen. Auf kleiner Flamme und unter ständigen Rühren erhitzen, bis eine cremige Textur entsteht. Die Hälfte des Parmesans und die Hälfte der Petersilie und etwas Salz untermischen. Mit restlichem Parmesan und Petersilie bestreut servieren.

Erste Hilfe: Mit diesen Tipps sind Sie sicher

Erste Hilfe kann Leben retten! Doch viele Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen - und handeln dann lieber gar nicht. Damit Sie im Notfall das Richtige tun, fassen wir hier die wichtigsten Punkte zusammen.

Erste Hilfe kann vieles umfassen: Es kann das Blutstillen einer Wunde sein, das richtige Lagern einer Person, deren Kreislauf kurzzeitig zu schwach wurde, das Versorgen und Beruhigen ansprechbarer verletzter Personen sowie gegebenenfalls das geeignete Absichern einer Unfallstelle.

Meist verbindet man mit Erster Hilfe jedoch lebensrettende Sofortmaßnahmen. Das Wissen hierüber ist wenig verbreitet, auch wenn mindestens jeder Führerschein-Inhaber im Laufe seines Lebens einen entsprechenden Kurs absolvieren musste. Darüber hinaus ist unverzügliches Handeln notwendig, wenn sich andere Menschen in einem lebensbedrohlichen Zustand befinden. Doch aus Angst vor Fehlern haben manche Hemmungen zu helfen. Dabei ist Untätigkeit der größte Fehler und zieht noch am ehesten bleibende Schäden oder sogar den Tod nach sich.

In einer Notsituation mit verletzten, vergifteten oder erkrankten Personen muss der Ersthelfer die Rettungskette in Gang setzen.

So funktioniert die Rettungskette

1. Unfallstelle absichern

Bei Verkehrs-, Haushalts- oder Arbeitsunfällen: Die Art des Notfalls einschätzen und den Eigenschutz gewährleisten. Nur ein unverletzter Helfer kann helfen, ein verletzter Helfer ist ein Geschädigter mehr! Unfallstelle absichern.

2. Notruf absetzen

Sofortiges Absetzen eines Notrufs über die Nummer 112 (ohne Vorwahl). Sie funktioniert auch ohne Guthaben oder SIM-Karte auf Mobiltelefonen. (Bitte nicht ausprobieren, die Leitstellen der Rettungsdienste bekommen bundesweit Hunderte dieser Testanrufe jeden Tag, dies verzögert die Entgegennahme echter Notfälle.)

3. Stabile Seitenlage

Eine selbstständig atmende, jedoch bewusstlose Person wird in die stabile Seitenlage gebracht. Diese dient dazu, das versehentliche Einatmen von Speichel, Erbrochenem oder Blut zu verhindern. Bewusstseinsgestörte erbrechen sich häufig unbemerkt und sind dadurch einer höheren Erstickenungsgefahr ausgesetzt.

Der Sinn der stabilen Seitenlage liegt im Freihalten der Atemwege, da die Gefahr besteht, dass bei einem Bewusstlosen die Zunge in den Rachen rutscht und damit die Atemwege verlegt. Leider beschäftigt sich der Großteil der die stabile Seitenlage anwendenden Personen mit der genauen Lage der Beine bzw. Arme: Wirklich wichtig ist der Arm, der unter dem Kopf so gelagert wird, damit dieser überstreckt ist und bleibt, um die Atemwege offen zu halten. Ob es dann beim restlichen Körper eine "echte stabile Seitenlage" wird oder aber eine "halbe Bauchlage", ist dann nachrangig: Entscheidend ist der Kopf, daher zuhause unbedingt noch einmal üben!

4. Mit der Wiederbelebung beginnen

Eine bewusstlose Person ohne Atmung und Kreislauftätigkeit (kein Atemgeräusch, auch bei genauem körpernahen Hinhören; keine Hebung/Senkung des Brustkorbes; kein Puls spürbar, weder am Hals, hier seitlich des Kehlkopfes tasten, noch am Handgelenk) muss solange wiederbelebt (reanimiert) werden, bis der Rettungsdienst eintrifft. Dazu wird die Person auf festem Untergrund auf dem Rücken gelagert. Der Kopf wird nach hinten überstreckt, um die Atemwege freizuhalten. Gegebenenfalls vorhandene Hindernisse im Mundraum (z.B. Prothesen) werden, soweit möglich, entfernt. Hierzu sollte aber, soweit keine Verlegung der Atemwege durch die Prothese vorliegt, keine allzu lange Zeit aufgewendet werden.

Danach wird der Brustkorb freigemacht. Der richtige Druckpunkt befindet sich in der Mitte des Brustkorbes auf dem Brustbein und lässt sich schnell finden. Jetzt beginnt die Herzdruckmassage mit einer Frequenz von 100 pro Minute und einer Drucktiefe von etwa fünf Zentimetern. Diese Frequenz wird in einem Modus von 30:2 mit der Beatmung gewechselt, das heißt 30 Mal drücken, zweimal beatmen, dann wieder 30 Mal drücken, zweimal beatmen. Das Ganze geht solange, bis entweder der Rettungsdienst eingetroffen ist oder der Betroffene wieder eine eigene Kreislauftätigkeit hat.

Der Helfende platziert sich zur Durchführung der Wiederbelebung aufrecht kniend neben dem Patienten; er drückt mit gestreckten Armen und durchgedrückten Ellbogen mit Hilfe des Gewichts seines Oberkörpers, es empfiehlt sich auch, hierbei den eigenen Rücken möglichst gerade zu lassen. Diese Tätigkeit ist nicht nur emotional, sondern vor allem auch körperlich anstrengend, man sollte daher, wenn weitere Personen zugegen sind, auch nach einigen Minuten wechseln. Wichtig ist, dass die Herzdruckmassage nicht unterbrochen wird, es sei denn, der Rettungsdienst ist eingetroffen und übernimmt.

Herzdruckmassage – so geht's

Wichtig zum Thema Eigenschutz: Wenn man eine Person im Kreislaufstillstand vorfindet und einen Notruf abgesetzt hat, ist es bei Schwierigkeiten mit der Beatmung oder wenn Blut bzw. andere Körperflüssigkeiten auf dem Gesicht des Wiederzubelebenden die Angst vor einer Infektion wecken, absolut ausreichend, sich nur auf die ununterbrochene Herzdruckmassage mit einer Frequenz von 100 pro Minute zu beschränken.

Warum? Weil bei einem durch typischerweise bösartige Herzrhythmusstörungen bedingten akuten Kreislaufstillstand zum Zeitpunkt 0 noch Sauerstoff im Blut und der Lunge des Patienten vorhanden ist. Dieser muss weiter "kreisen" (Kreislauf!), um dem Gehirn Sauerstoff zu bringen, damit es keinen Schaden nimmt. Es wird also eine Art Notkreislauf aufrecht erhalten, der dafür sorgt, dass die überlebenswichtigen Funktionen des Gehirns durch die gerade noch ausreichende Sauerstoffversorgung gewährleistet bleiben. Hierbei gilt, je kälter die Temperatur im Bereich des Wiederzubelebenden, umso größer ist das Zeitfenster, um Erfolg zu haben.

Rettungsdienst unterstützt am Telefon

Das alles klingt dramatisch und ist es im Zweifelsfall auch, allerdings ist es von unschätzbarem Wert für eine Person, die sich in der angesprochenen Notlage befindet, da hierdurch das mögliche Überleben gesichert werden kann. Ohne Übung meint man häufig, dass man eine solche Maßnahme unmöglich einfach einleiten und durchführen könne. Aber: Die Rettungsdienststellen wissen das und so gibt es inzwischen "Telefonisches Ferncoaching". Hierbei bleibt der Mitarbeiter der Leitstelle am Telefon und erklärt fortlaufend, was zu tun ist, parallel kann er die zu erwartende Ankunft der professionellen Retter zeitlich gut abschätzen, sodass der Helfende mit dem Start des Notrufs die Situation nicht mehr ganz allein bewältigen muss.

Bei Kindern gilt besondere Vorsicht

Grundsätzlich gilt: Wer Angehörige hat, die einen Herzinfarkt überlebt haben oder unter schwerwiegenden Herzrhythmusstörungen leiden, sollte unbedingt einen Auffrischkurs für Erste Hilfe wahrnehmen. Nichts ist im Rahmen einer solchen Notfallsituation schlimmer als hilflos auf den Rettungsdienst zu warten, hier sollte vorher auf jeden Fall zielgerichtet gehandelt werden. Wenn Kinder im Haushalt wohnen oder häufiger zu Besuch sind, sollte die Telefonnummer des Giftnotrufs (0361 730730) eingespeichert sein, ebenso die des Kinderarztes.

Gäste im Studio

Susann Otto, Diätassistentin, Beraterin für Darmgesundheit, Leipzig

Dr. Sebastian Bischoff, Rettungsarzt, Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig

Dr. Gabriele Lichti, Fachärztin am Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin,
Klinikum Bad Salzungen

Buchtipps

Dr. Carsten Lekatat: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags-GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 20.10.2016

Fleisch, Behandlungsfehler, Tiertherapie