

Erste Hilfe am Berg

+

Wer in die Berge geht, denkt meist an die schönen Seiten seines Sports und weniger daran, dass auch einmal etwas passieren könnte. Um für den Fall der Fälle gewappnet zu sein, sollte jeder sein Wissen in Sachen Erste Hilfe überprüfen und bei Bedarf auffrischen.

Von Daniela Hornsteiner

Ganz ehrlich: Wann war Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs? Nicht Wenige beantworten diese Frage mit: „Damals zum Führerschein.“ Tritt dann eine Notsituation ein, sind die meisten erst einmal unsicher. Was muss ich tun, wenn der Freund den Hang abrutscht und bewegungslos liegen bleibt? Auch wenn es schwierig ist: Es gilt immer der Grundsatz:

Selbstschutz vor Fremdschutz!

Das eigene Leben ist das höchste Gut. Bevor man in seinem Drang zu helfen blind losrennt und sich selbst in Gefahr bringt, tief durchatmen und die Situation beurteilen. Am Berg gibt es besondere Gefahren wie Steinschlag, Eisschlag, Steilhänge oder Gletscherspalten. Erst wenn sichergestellt ist, dass für einen selbst oder die anderen Gruppenmitglieder keine Gefahr besteht, zu dem Verletzten absteigen.

Notruf absetzen

Wenn niemand zum Verletzten gelangen kann, dieser bewusstlos ist oder

sichtlich schwere Verletzungen hat, ist ein schneller Notruf wichtig. Für das Absetzen des Notrufs gibt es eine einfache Regel: Immer dann, wenn man sich Gedanken macht, ob ein Notruf nötig ist oder nicht, einen Notruf absetzen! Die Bergrettung ist dafür da, Bergsteigern in Notfallsituation zu helfen.

Ein Handy mit vollem Akku sollte auf jeder Bergtour dabei sein. Die Notrufnummer ist europaweit 112. Gegenüber nationalen, lokalen oder Bergrettungstelefonnummern hat die 112 zwei große Vorteile: Diese Nummer ist kostenlos und damit auch mit einer leeren Prepaidkarte erreichbar. Und sie hat Priorität; bei überlastetem Netz werden andere Telefonate abgebrochen. Ist kein Netz am Unfallort vorhanden, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Man sucht ein Netz, steigt zur nächsten Hütte auf oder ab oder ins Tal: Dabei sollte, wenn möglich, niemand alleine losgehen und der Unfallort so genau wie möglich vor-

her bestimmt werden (mit topografischer Karte oder GPS).

- Das alpine Notsignal: 6 x pro Minute ein akustisches oder visuelles Signal mit einer Minute Pause. Dass man gehört wurde, erkennt man an der Antwort mit einem akustischen oder visuellen Signal 3 x pro Minute mit einer Minute Pause.

- Wenn überhaupt möglich und zumutbar, mit dem Verletzten absteigen – das ist allerdings sehr stark situationsabhängig...

Die oberste Regel ist, den Verletzten nicht allein zu lassen! Nur wenn es gar nicht anders geht, etwa weil man nur zu zweit unterwegs ist und alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, darf der Verletzte allein gelassen werden. Dabei ist es ganz besonders wichtig, mit ihm das weitere Vorgehen zu besprechen und eine Uhrzeit auszumachen, zu der der Ersthelfer wieder da ist (Zeitpuffer einplanen). Der Verletzte braucht eine konkrete Zeitangabe, um das Warten durchhalten zu können.



Stark blutende Wunden werden mit einem Druckverband versorgt, weitere wichtige Maßnahmen sind Warmhalten des Verletzten, persönliche Ansprache und Körperkontakt. Stabile Seitenlage: Der Kopf ist überstreckt und das Gesicht zeigt nach unten.

Beim Anruf bei der Rettungsleitstelle hilft es, daran zu denken, dass ein Profi am anderen Ende der Leitung sitzt. Er wird alles fragen, was er wissen will. Daher muss man sich keine Ws merken. Das Entscheidende ist, dass man nicht einfach auflegt. Grundregel hier: Das Gespräch beendet die Leitstelle und nicht man selbst! Wichtig ist, möglichst genau zu wissen, wo der Unfallort ist, damit die Bergrettung so schnell wie möglich vor Ort sein kann. Und wenn möglich, was passiert ist und was dem Verletzten fehlt.

Sofortmaßnahmen

Zu den akut lebensbedrohlichen Verletzungen oder Erkrankungen zählen stark blutende oder spritzende Wunden und Bewusstlosigkeit. Zur Beruhigung: Beides kommt statistisch gesehen sehr selten vor. Doch weil sie lebensbedrohend sind, ist es ganz besonders wichtig, schnelle und sachgerechte Erste Hilfe zu leisten. Es zählt tatsächlich jede Minute und nur

der Ersthelfer kann die akut lebensbedrohte Person retten. Denn jede professionelle Rettung wird häufig zu spät vor Ort sein.

1. Stark blutende oder spritzende Wunden:

Die beste Maßnahme ist ein gut angelegter Druckverband (Verbandspäckchen oder Dreieckstuch mit steriler Wundauflage und Druckpolster, z.B. Verbandspäckchen). Stark blutende Wunden an Oberschenkel oder Torso können nur sehr schwer gestillt werden, da Druckverbände

nicht genug Kraft haben, um die zerstörten Gefäße zusammenzupressen. Hier muss man so gut wie möglich versuchen, mit der Faust Druck auf die Wunde auszuüben. Je nachdem, wie viel Blut der Verletzte bereits verloren hat, können Schock-Symptome auftreten (z.B. Blässe, kalter Schweiß) oder sogar eine Bewusstlosigkeit eintreten. Hier hilft die klassische Schocklagerung (erhöhte Beine), bei Bewusstlosigkeit die stabile Seitenlage. Atmet der Verletzte nicht, muss er reanimiert werden.

2. Bewusstlosigkeit:

Hier wird unterschieden zwischen einer bewussten Person, die noch atmet, und einer, die nicht mehr atmet. Bewusstlose Personen, die atmen, müssen so schnell wie möglich in die stabile Seitenlage gebracht werden. Das Entscheidende dabei ist, dass der Kopf tiefer liegt als der Magen und der Kopf überstreckt ist. Das bedeutet in den Bergen, dass der Verletzte leicht bergab liegt und mit dem Gesicht zu Tal schaut. Beim Drehen in die stabile Seitenlage ist ganz besonders auf den Kopf zu achten, da bewusstlose Personen keinen Muskeltonus mehr haben und der Kopf der Schwerkraft folgt. Dadurch könnten auf Untergründen wie Geröll Zusatzverletzungen entstehen.

Bewusstlose Personen mit Atemstillstand müssen so schnell wie möglich reanimiert werden. Seit 2006 gel-



Reanimation mit der Zwei-Helfer-Methode im Verhältnis 30:2 (Drücken:Beatmung). Mit gestreckten Armen wird mit der Kraft von Schultern und Rücken der Brustkorb fünf Zentimeter nach unten gedrückt.

ten neue Reanimationsrichtlinien: der Rhythmus 30:2 – eine Person drückt 30 Mal mit durchgestreckten Armen und dann beatmet ein zweiter Ersthelfer zwei Mal. Der Druckpunkt liegt auf der unteren Hälfte des Brustbeins und wird vor der Druckmassage freigelegt. Die Drucktiefe bei Erwachsenen beträgt mindestens fünf Zentimeter und die Druckfrequenz entspricht 100 pro Minute. Die Beatmung erfolgt in normalen Atemzügen, ohne extra Luft zu holen. Da das Drücken sehr anstrengend ist, wird innerhalb einer Gruppe nach fünf Zyklen getauscht und ein anderer Ersthelfer drückt die nächsten fünf Zyklen. Die Reanimation wird bis zur Übernahme durch die Bergwacht kontinuierlich ohne Pause durchgeführt. Wichtig: Den Notruf 112 nicht vergessen!

Zur Reanimation braucht es eine möglichst ebene Unterlage, das ist am Berg nicht immer einfach. Hier hat der schnelle Start der Reanimation jedoch Vorrang über einen möglichst perfekten Platz. Im Winter muss Tiefschnee nicht extra erst flach getreten werden. Bei einer Reanimation im Schlafalager ist es wichtig, dass der Bewusstlose zuerst von der Matratze auf den Boden gehoben wird.

Psychische Betreuung

Bei weitaus mehr Unfällen am Berg sind die Verletzten ansprechbar. Neben dem Feststellen der möglichen Verletzungen durch den Body-Check



Body-Check: Der Körper wird systematisch auf Verletzungen abgetastet – offensichtlich verletzte Bereiche vorsichtig als Letztes.



Neben dem Erste-Hilfe-Päckchen (www.dav-shop.de) sollten Handy, 2-Mann-Biwaksack, Stirnlampe und Taschenmesser auf keiner Tour fehlen.

(s.u.) kommt der psychischen Betreuung eine Schlüsselrolle zu. Ein Verletzter hat Schmerzen und Angst. Darum ist es besonders wichtig, ihm zu zeigen, dass jemand für ihn da ist. Das ist ganz einfach, wird aber trotzdem bei vielen Unfällen vergessen. Ansprechen und Anfassen – der Körperkontakt ist hier ausdrücklich erwünscht. Verletzte, die psychisch betreut werden, sind beim Eintreffen der Rettung in einem wesentlich besseren Zustand oder bleiben länger bei Bewusstsein als Verletzte, bei denen diese elementare psychische Betreuung ausgeblieben ist.

Der eben erwähnte Body-Check stellt sicher, dass man keine Verletzungen übersieht. Dabei wird der Verletzte „von der Locke bis zur Sohle“ abgetastet. Anschließend können die notwendigen Maßnahmen durchgeführt werden. Dazu gehören auch eine bequeme Lagerung und ein guter Wärmeerhalt. Sind Verletzte bei Bewusstsein, ist es wichtig, alle Maßnahmen mit ihnen zu besprechen. Bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzungen sollte der Gestürzte möglichst nicht bewegt werden. Ausnahme: Er muss schnell aus einem alpinen Gefahrenraum evakuiert werden. Traut man sich zu, den Verunfallten aus einem Gefahrenraum schnellstmöglich zu bergen, ohne sich dabei selbst unnötig in Gefahr zu bringen (Selbstschutz vor Fremd-

schutz!), so sind die Verletzungen nachrangig, auch Verletzungen an der Wirbelsäule.

Leichtere Verletzungen, wie Schürf-, Platz-, Schnittwunden, können mit einer sterilen Kompresse gesäubert und dann mit Pflaster oder Schnellheftplastern („Steristrips“) versorgt werden. Wenn die Bergrettung verständigt ist und zum Unfallort kommt, werden gebrochene Arme oder Beine nicht geschient, denn jede Manipulation verursacht zusätzliche Schmerzen. Es reicht, die gebrochene Extremität ruhig und weich gepolstert zu lagern. Bei Knie- oder Knöchelverdrehungen, bei Pferdeküssen oder Prellungen reduziert der so genannte **PECH**-Verband Schmerzen und verlangsamt die weitere Schwellung:

- P** - Pause (der Verunfallte soll sich nicht mehr bewegen)
- E** - Eis (ein Coolpack hat jeder dabei: Einmalhandschuh, kaltes Wasser, Matsch, Schnee oder Gletschereis hinein und verknoten)
- C** - Compression (Druckverband, das Druckpolster ist das improvisierte Coolpack)
- H** - Hochlagern (das Bein über Herzhöhe bequem lagern, z.B. Rucksäcke unterlegen)

Es gibt natürlich noch viele weitere Verletzungen und in den Bergen kommen auch Hitze- oder Kälteschäden wie Sonnenstich, Dehydrierung oder Unterkühlung immer wieder vor. Typische Verletzungsmuster, die wichtigen genannten Notfallmaßnahmen und den Abtransport im Gelände, wenn eine Bergung durch die Bergrettung nicht erfolgen kann, können Interessierte in alpinen Erste-Hilfe-Kursen lernen. In umfangreichen Fallbeispielen und vor Ort auf einer Berghütte werden dabei alpine Notfallsituationen simuliert und unter professioneller Anleitung gelöst. □

Daniela Hornsteiner ist begeisterte Allround-Bergsportlerin und Ausbilderin bei der Bergwacht. Sie organisiert und gibt alpine Erste-Hilfe-Kurse für den Verein Alpines Rettungswesen e.V. (ARW). Information und Kursangebote unter www.alpines-rettungswesen.de