

Häufig gestellte Fragen zur Hands-Only- HLW

F: Worauf basiert die Hands-Only-HLW?

A: Die American Heart Association arbeitet mit einigen der weltweit führenden HLW-Wissenschaftler und medizinischen Fachkräfte zusammen. Ihre kontinuierliche Prüfung der veröffentlichten Forschungsstudien zur Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) führte zu der folgenden wissenschaftlichen Empfehlung der American Heart Association, die im April 2008 in der medizinischen Fachzeitschrift *Circulation* veröffentlicht wurde: „[Hands-Only \(Compression-Only\) Cardiopulmonary Resuscitation: A Call to Action for Bystander Response to Adults Who Experience Out-of-Hospital Sudden Cardiac Arrest.](#)“

F: Bei wem sollte die Hands-Only-HLW angewendet werden?

A: Die Hands-Only-HLW ist zur Anwendung bei Jugendlichen oder Erwachsenen empfohlen, die vor Ihren Augen plötzlich kollabieren.

F: Gibt es Fälle, bei denen die herkömmliche HLW mit Beatmung angewendet werden sollte?

A: Ja. Es gibt viele medizinische Notfälle, bei denen eine Person nicht ansprechbar ist und nicht mehr normal atmet. In diesen Notfällen könnte die herkömmliche HLW mit Mund-zu-Mund-Beatmung mehr Nutzen bringen als die Hands-Only-HLW. Die American Heart Association empfiehlt eine HLW mit einer Kombination aus Beatmung und Herzdruckmassage bei:

- allen Säuglingen/Kleinkindern (bis zu 1 Jahr)
- Kindern (bis zur Pubertät)
- allen Betroffenen, die nicht ansprechbar aufgefunden werden und die nicht normal atmen
- allen Ertrinkungsopfern sowie Personen mit einer Drogenüberdosis, einem Kollaps infolge von Atemproblemen oder längerem Herzstillstand

F: Warum benötigen Jugendliche oder Erwachsene, die plötzlich kollabieren, in den ersten Minuten nach dem Herzstillstand keine Mund-zu-Mund-Beatmung?

A: Wenn ein Jugendlicher oder Erwachsener plötzlich kollabiert und ein Herzstillstand auftritt, enthalten seine Lungen und sein Blut noch genügend Sauerstoff, um die lebenswichtigen Organe in den ersten Minuten gesund zu erhalten. Eine ausreichend kräftige und schnelle Herzdruckmassage trägt dazu bei, dass Blut zum Herzen und zum Gehirn gelangt. Studien haben gezeigt, dass die Hands-Only-HLW in den ersten Minuten nach einem Herzstillstand genauso wirksam ist wie die herkömmliche HLW mit Beatmung. Die Beatmung ist nicht

so wichtig wie die Herzdruckmassage, da der Sauerstoffgehalt im Blut in den ersten Minuten nach dem Herzstillstand ausreichend ist.

Die AHA empfiehlt, dass diejenigen, die wissen, wie man eine konventionelle HLW durchführt, dies auch tun. Die Hands-Only-HLW ist jedoch eine wirksame Alternative, wenn der Helfer nicht willens oder in der Lage ist, eine Beatmung vorzunehmen (weil er keine Schutzvorrichtung hat oder nicht weiß, wie das geht). Die AHA empfiehlt nach wie vor die HLW mit Herzdruckmassage und Beatmung bei Säuglingen, Kindern, Ertrinkungsopfern oder Personen mit einer Drogenüberdosis oder solchen, die aufgrund von Atemproblemen kollabieren.

F: Warum prüfe ich bei der Hands-Only-HLW nicht den Karotispuls der Person, bevor ich mit der Herzdruckmassage beginne?

A: Der Zweck der Hands-Only-HLW-Schulung besteht darin, einem Laienhelfer die grundlegenden Werkzeuge an die Hand zu geben, die benötigt werden, um ein Leben zu retten. Ein Herzstillstands kann in zwei einfachen Schritten erkannt werden, wenn der Kollaps beobachtet wird. Die neuen [Videos der AHA zur Hands-Only-HLW](#) zeigen die Hands-Only-HLW und die korrekte Verwendung eines AED (automatisierter externer Defibrillator), falls ein solcher verfügbar ist. Diese Videos vermitteln dem Retter das Wissen, was zu tun ist, da er wahrscheinlich wenig oder gar keine Erfahrung mit gesundheitlichen Notfällen hat. In diesen Videos geht es darum, dass die Lernenden erkennen, dass jemand kollabiert ist und einen Herzstillstand erlitten hat, und dass sie dann die zwei Schritte zur Rettung eines Menschenlebens kennen, die sie sofort ausführen können. Zu diesen Schritten gehören die Aktivierung des Notrufsystems, die sofortige Herzdruckmassage und der Einsatz eines automatischen externen Defibrillators, sofern ein solcher verfügbar ist. [In unseren wissenschaftlichen Leitlinien](#) heißt es, dass die Überprüfung des Pulses oft ungenau ist und den Beginn der lebenswichtigen Herzdruckmassage durch Laien verzögert. Daher ist es für Personen, die keine medizinischen Fachkräfte sind, nicht empfehlenswert, sich die Zeit zu nehmen, um den Puls zu prüfen. In unseren AHA-Leitlinien heißt es auch, dass Studien gezeigt haben, dass sowohl Laienhelfer als auch medizinisches Personal Schwierigkeiten haben, einen Puls zu fühlen.

Auch bei medizinischen Fachkräften kann die Prüfung des Pulses zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Der Laienhelfer sollte den Puls nicht prüfen und davon ausgehen, dass ein Herzstillstand vorliegt, wenn ein Erwachsener plötzlich kollabiert oder ein nicht ansprechbares Opfer nicht normal atmet.

F: Warum muss ich bei der Hands-Only-HLW nicht zuerst die Atmung überprüfen, bevor ich mit der Herzdruckmassage beginne?

A: Wie bereits erwähnt, besteht die Prämisse der Hands-Only-HLW darin, dass Sie, wenn Sie Zeuge eines Kollapses werden, sofort eine lebensrettende Herzdruckmassage durchführen können. Wenn Sie Zeuge eines plötzlichen Kollapses werden, ist wahrscheinlich ein Herzstillstand die Ursache, und es muss sofort eine Herzdruckmassage durchgeführt werden.

F: Muss ich jetzt, da ich mich mit Hands-Only-HLW auskenne, immer noch die HLW mit Beatmung lernen?

A: Die HLW ist eine Fähigkeit, die durch Übung verbessert werden kann. Die American Heart Association empfiehlt nach wie vor die Teilnahme an einem HLW-Kurs, um die HLW-Fähigkeiten zu üben und zu erlernen, einschließlich der Durchführung einer fachgerechten Herzdruckmassage. Personen, die in der HLW geschult wurden, führen mit größerer Wahrscheinlichkeit fachgerechte Herzdruckmassagen durch und haben größeres Vertrauen in ihre Fähigkeiten als Personen, die nicht geschult wurden (oder in den letzten fünf Jahren nicht geschult wurden). Selbst ein kurzes HLW-Schulungsprogramm, das Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz absolvieren können, wie das 20-minütige CPR Anytime®-Programm, bietet eine Schulung und eine Übung, die Sie darauf vorbereiten können, fachgerechte Herzdruckmassagen durchzuführen.

Die Teilnahme an einem Family & Friends® CPR-Kurs mit Kursleiter oder an einem Heartsaver® CPR AED-Kurs mit einem AHA-Ausbilder kann auch die gesamte Bandbreite der Fähigkeiten vermitteln, die zur Rettung eines Lebens erforderlich sind. Besuchen Sie [Atlas](#), um einen Kurs in Ihrer Nähe zu finden.

Außerdem gibt es viele medizinische Notfälle, bei denen eine Person nicht ansprechbar ist und nicht mehr normal atmet. In diesen Notfällen könnte die HLW mit Mund-zu-Mund-Beatmung mehr Nutzen bringen als die Hands-Only-HLW. Zu den Beispielen gehören unter anderem: nicht ansprechbare Säuglinge und Kinder, Personen, die nicht ansprechbar aufgefunden werden und nicht

normal atmen, sowie Ertrinkungsopfern, Personen mit Drogenüberdosis oder solchen, die aufgrund von Atemproblemen kollabiert sind.

F: Ist die Hands-Only-HLW ebenso wirksam wie die HLW mit Beatmung?

A: Jeder Versuch einer HLW ist besser als gar kein Versuch. Die von einem Umstehenden durchgeführte Hands-Only-HLW ist in den ersten Minuten nach einem plötzlichen Herzstillstand außerhalb des Krankenhauses nachweislich genauso wirksam wie die HLW mit Mund-zu-Mund-Beatmung. Die HLW mit Beatmung kann jedoch bei bestimmten Personen besser sein als die Hands-Only-HLW, z. B. bei Säuglingen und Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit Herzstillstand (die Sie nicht kollabieren sahen) oder bei Ertrinkungsopfern, Personen mit Drogenüberdosis oder solchen, die aufgrund von Atemproblemen kollabiert sind.

F: Hat die American Heart Association ihre Empfehlung für medizinisches Personal geändert?

A: Nein. Die aktuelle Empfehlung der American Heart Association für medizinisches Personal hat sich nicht geändert.

F: Was soll ich tun, wenn ich in der HLW mit Beatmung (30 Kompressionen je 2 Atemzüge) geschult bin und sehe, dass ein Erwachsener plötzlich kollabiert?

A: Rufen Sie Ihre Notrufnummer an und beginnen Sie mit der HLW.

Wenn Sie darin geschult sind, eine HLW durchzuführen, die eine Beatmung und eine fachgerechte Herzdruckmassage mit minimalen Unterbrechungen umfasst, führen Sie entweder die konventionelle HLW durch, die Sie gelernt haben (HLW mit einem Verhältnis von 30 Kompressionen zu 2 Atemzügen), oder die Hands-Only-HLW. Setzen Sie die HLW fort, bis ein AED eintrifft und einsatzbereit ist oder der Rettungsdienst oder eine medizinische Fachkraft die Versorgung des Opfers übernimmt.

Wenn Sie nicht darin geschult sind, eine HLW durchzuführen, die eine Beatmung und eine fachgerechte Herzdruckmassage mit minimalen Unterbrechungen umfasst, führen Sie eine Hands-Only-HLW durch. Setzen Sie die Hands-Only-HLW fort, bis ein AED eintrifft und einsatzbereit ist oder der Rettungsdienst oder eine medizinische Fachkraft die Versorgung des Opfers übernimmt.

F: Muss ich einen Kurs besuchen, um die Hands-Only-HLW zu erlernen?

A: Die HLW ist eine Fähigkeit, die durch Übung verbessert wird. Das Erlernen der Hands-Only-HLW ist jedoch einfach und erfordert nur zwei Schritte: rufen Sie die Notrufnummer an und drücken Sie fest und schnell auf die Brust. Weitere Informationen über die Hands-Only-HLW, einschließlich Ressourcen und Schulungsvideos, finden Sie unter international.heart.org/hands-only-cpr/.

F: Was tue ich, wenn ich einen kollabierten Jugendlichen oder Erwachsenen auffinde, aber niemand hat den Vorfall gesehen?

A: Rufen Sie Ihre Notrufnummer an und beginnen Sie mit der HLW. Wenn Sie die HLW mit Mund-zu-Mund-Beatmung erlernt haben, rufen Sie Ihre Notrufnummer an und führen Sie die HLW so durch, wie Sie sie gelernt haben. Wenn Sie nur die Hands-Only-HLW beherrschen, rufen Sie Ihre Notrufnummer an und führen Sie die Hands-Only-HLW durch, bis ein AED eintrifft und einsatzbereit ist oder professionelle Pflegekräfte die Versorgung der Person übernehmen

F: Was wird man mich fragen oder sagen, wenn ich meine Notrufnummer anrufe?

A: Die Notfallsysteme sind weltweit sehr unterschiedlich. Der Ansprechpartner kann Sie jedoch zu dem Notfall befragen. Er kann Fragen über die Person stellen und darüber, ob sie ansprechbar ist und normal

atmet. Er kann Sie fragen, ob Sie die HLW beherrschen, und Ihnen sagen, wie Sie der Person helfen können, bis jemand mit einer höheren Qualifizierung eintrifft und die Versorgung übernimmt. Er kann Sie auch nach Einzelheiten wie Ihrem Standort fragen. Es ist wichtig, genaue Angaben zu machen, vor allem wenn Sie von einem Mobiltelefon aus anrufen, denn das ist nicht mit einem festen Ort oder einer festen Adresse verbunden. Denken Sie daran, dass die Beantwortung der Fragen des Ansprechpartners das Eintreffen von Hilfe nicht verzögern wird. Sie müssen am Telefon bleiben, bis Ihr Ansprechpartner Sie auffordert, aufzulegen.

F: Wenn ich einen AED verwende, der eine HLW mit Beatmung vorgibt, sollte ich dann nur eine Herzdruckmassage durchführen?

A: Befolgen Sie die Anweisungen des AED und unterbrechen Sie die Herzdruckmassage so wenig wie möglich. Wenn Sie wissen, wie man eine Herzdruckmassage mit Beatmung durchführt, tun Sie dies. Ansonsten leisten Sie bitte Hands-Only-HLW.

Denken Sie daran, dass eine Person mit Herzstillstand eine fachgerechte Herzdruckmassage erhalten sollte. Sie sollten mit minimaler Unterbrechung hart und schnell auf die Mitte der Brust drücken.

F: Was soll ich tun, wenn ich bei der Herzdruckmassage müde werde, bevor weitere Hilfe eintrifft?

A: Eine korrekte Herzdruckmassage ist anstrengend. Je erschöpfter Sie werden, desto ineffektiver ist die Herzdruckmassage. Wenn jemand anderes HLW-Kenntnisse hat, können Sie die HLW abwechselnd durchführen. Wechseln Sie sich etwa alle 2 Minuten ab oder früher, wenn Sie müde werden. Wechseln Sie sich schnell ab, um die Pausen in der Herzdruckmassage so kurz wie möglich zu halten. Wenn Sie allein sind, tun Sie Ihr Bestes, um die HLW fortzusetzen. Darüber hinaus empfehlen wir, dass der Retter eine andere Person in der HLW anleiten kann, so dass mehrere Retter die Hands-Only-HLW durchführen können, bis Hilfe eintrifft.

F: Wie erkenne ich, ob der Puls einer Person wiederkehrt oder ob sie zu atmen beginnt, während ich eine Hands-Only-HLW durchführe?

A: Sobald eine Person zu atmen beginnt und einen Puls hat, wird sie wahrscheinlich irgendeine Art von Reaktion zeigen, z. B. Stöhnen, Öffnen der Augen oder Körperbewegungen.

F: Wann kann ich mit der Hands-Only-HLW aufhören?

A: Drücken Sie weiter kräftig und schnell auf die Mitte des Brustkorbs, bis Hilfe eintrifft. Wenn die Person spricht, sich bewegt oder normal atmet, während Sie die Herzdruckmassage durchführen, kann die Hands-Only-HLW eingestellt werden.

F: Nicht alle Menschen, die plötzlich kollabieren, erleiden einen Herzstillstand. Kann die HLW zu schwerwiegenden Verletzungen führen?

A: Jugendliche oder Erwachsene, die plötzlich kollabieren, erleiden wahrscheinlich einen Herzstillstand, und ihre Überlebenschance ist gleich null, wenn nicht sofort gehandelt wird.

Rufen Sie Ihre Notrufnummer an und drücken Sie fest und schnell auf die Mitte der Brust, mit minimalen Unterbrechungen. Wenn ein Herzstillstand die Ursache für den Kollaps ist, ist die Hands-Only-HLW eine einfache und wirksame Methode, um die Überlebenschancen des Opfers zu verdoppeln oder zu verdreifachen. Wenn ein Jugendlicher oder Erwachsener aus anderen Gründen als einem plötzlichen Herzstillstand kollabiert ist, kann die Hands-Only-HLW dennoch helfen, indem sie die Person zum

Reagieren bringt (sie beginnt sich zu bewegen, normal zu atmen oder zu sprechen). Wenn dies geschieht, kann die Hands-Only-HLW eingestellt werden.

Ansonsten sollte die Herzdruckmassage bis zur Ankunft der Rettungskräfte fortgesetzt werden.

F: Kann man Menschen bei der HLW die Rippen brechen?

A: Ja, aber das Risiko einer möglichen Verletzung ist minimal im Vergleich zu der Möglichkeit, ein Leben durch Herzdruckmassage zu retten. Eine 2004 durchgeführte Überprüfung der wissenschaftlichen Literatur ergab, dass die herkömmliche HLW in mindestens einem Drittel der Fälle zu Rippen- und/oder Brustbeinbrüchen führen kann.[†] In einer damit verbundenen Studie in Bezug auf Menschen, die solche Verletzungen durch HLW erlitten hatten, führten die Frakturen nicht zu schweren inneren Blutungen oder zum Tod.[‡] Die Chance, einen Herzstillstand außerhalb des Krankenhauses zu überleben, ist gleich null für eine Person, die nicht sofort eine fachgerechte Herzdruckmassage mit minimalen Unterbrechungen erhält, gefolgt von einer zusätzlichen Behandlung innerhalb von Minuten (ein defibrillierender Schock und/oder weitergehende Versorgung durch das Rettungspersonal).

[‡]Lederer W, Mair D, Rabl W, Baubin M. Frequency of rib and sternum fractures associated with out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation is underestimated by conventional chest x-ray. Resuscitation. 2004;60:157-162.

[†]Hoke RS, Chamberlain D. Skeletal chest injuries secondary to cardiopulmonary resuscitation. Resuscitation. 2004;63:327-338.

F: Besteht bei der Durchführung von HLW ohne Ausbildung eine Gefahr?

A: Im Allgemeinen ist jeder Versuch, HLW zu leisten, besser als kein Versuch, Hilfe zu leisten.

F: Warum hat die American Heart Association beschlossen, die Hands-Only-HLW für Jugendliche und Erwachsene zu empfehlen, die plötzlich kollabieren?

A: Die American Heart Association veröffentlicht aktualisierte Leitlinien für HLW und kardiovaskuläre Notfallversorgung (Emergency Cardiovascular Care, ECC). Diese Leitlinien beruhen auf einer gründlichen Überprüfung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse durch internationale Experten. In den Leitlinien von 2010 wurde berichtet, dass in Studien zum Herzstillstand außerhalb des Krankenhauses Erwachsene, die von einem Umstehenden eine Hands-Only-HLW erhielten, mit größerer Wahrscheinlichkeit überlebten als diejenigen, die keine HLW von einem Umstehenden erhielten. Die 2015 aktualisierten AHA-Leitlinien für HLW und ECC bestätigten diese Empfehlung. In anderen Studien waren die Überlebensraten von Erwachsenen mit Herzstillstand, die von Personen behandelt wurden, die kein medizinisches Fachpersonal waren, bei der Hands-Only-HLW und bei der HLW mit Beatmung ähnlich.

Bei einer Befragung sagten die Umstehenden, dass Panik das größte Hindernis bei der Durchführung von HLW sei. Die einfachere Hands-Only-Technik kann helfen, Panik und Zögern zu überwinden.

F: Hands-Only-HLW wurde 2008 als wissenschaftliche Empfehlung veröffentlicht. Wie geht die American Heart Association bei der Veröffentlichung von wissenschaftlichen Stellungnahmen, Richtlinien und Empfehlungen vor?

A: Forscher und Ärzte, die als freiwillige Experten für die American Heart Association tätig sind,

verfolgen und prüfen kontinuierlich die wissenschaftliche Literatur zur Diagnose und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen. Wenn sich die Experten einig sind, dass die veröffentlichten Erkenntnisse eine neue oder geänderte Empfehlung unterstützen, wird eine Gruppe von Experten gebeten, eine wissenschaftliche Stellungnahme, Leitlinie oder Empfehlung zur Veröffentlichung in einer medizinischen Fachzeitschrift mit Peer-Review zu verfassen.

F: Bietet die American Heart Association Produkte an, die Hands-Only-HLW lehren?

A: Wir bieten einige Kurse an, in denen die Hands-Only-HLW gelehrt wird und Gelegenheit geboten wird, an einer Übungspuppe zu üben. Das Adult & Child CPR Anytime Training Kit und Family and Friends sind zwei Produkte, mit Hilfe derer die Hands-Only-HLW erlernt werden kann. Darüber hinaus bietet die AHA Schulungen über unsere Heartsaver®-Kurse an, die sowohl Blended-Learning- als auch Präsenzunterrichtsoptionen für diejenigen bieten, die für ihre Arbeit eventuell eine Bescheinigung über den Abschluss des Kurses benötigen. Einen HLW-Kurs finden, verwenden Sie unser Tool, um ein Netzwerk von autorisierten AHA-Schulungszentren und -Ausbildern zu erreichen, die Präsenzs Schulungen und Ausbildungsveranstaltungen an geeigneten Orten anbieten. Das Tool ist unter atlas.heart.org verfügbar.