

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Pro Senectute : Hilfe zur Ersten Hilfe  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078781>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Kursleiterin Ursula Held erklärt und demonstriert, wie Bewusstlose ins Leben zurückgeholt werden.



## Hilfe zur Ersten Hilfe

Wissen Sie, wie Sie bei Unfällen richtig reagieren? Was zu tun ist bei Herz-Kreislauf-Stillstand, Herzinfarkt oder Hirnschlag? Pro Senectute Thurgau bietet mit dem Samariterverein Kreuzlingen Erste-Hilfe-Kurse an.

Gabi? Gabi ist schon lange gestorben», sagt Ursula Held und lacht. Gibt sie Antwort? Atmet er? Blutet sie? Ist der Puls normal? So lauteten, abgekürzt GABI, die wichtigsten Fragen in der Ersten Hilfe. Aber eben: «Gabi ist out, heute arbeiten wir nach dem BLS-AED-Schema», erklärt Kursleiterin Ursula Held vom Samariterverein Kreuzlingen. BLS steht für «Basic Life Support» und bezeichnet die lebensrettenden Sofortmassnahmen, mit denen man versucht, Herz und Lunge am Laufen zu halten – immer öfter mithilfe eines «Automatischen Externen Defibrillators AED», wie sie heute vielerorts bereitstehen.

Nicht nur die Abkürzungen, sondern auch die Vorgehensweisen in der Ersten Hilfe hätten sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten stark verändert, sagt Ursula Held. Höchste Zeit also für Alice, Mathilda, Christina, Katharina und David für eine Repetition und Auffrischung ihres Wissens. Die Kursteilnehmenden möchten für kleinere und grössere Unfälle im Alltag gerüstet sein, im Notfall dem Partner helfen können, bei Verkehrsunfällen richtig reagieren und Verletzungen der

Enkel korrekt behandeln lernen. Manche haben schon Notfallsituationen erlebt und nicken, als Ursula Held betont, wie wichtig Übung und Routine in der Ersten Hilfe sind: «Je mehr ihr wisst und trainiert, desto sicherer fühlt ihr euch – und desto eher traut ihr euch einzugreifen.»

«Rot – gelb – grün» lautet die erste Lektion: Das sogenannte Ampel-Schema beschreibt das allgemeine Vorgehen in einer Unfallsituation. Wie im Strassenverkehr steht «rot» für Stopp: Zuerst verschafft man sich einen Überblick und schaut, was passiert und wer beteiligt ist. Darauf folgt bei «gelb» das Nachdenken und Erkennen von Gefahren: Besteht ein Risiko für Helfende, für Unfallopfer oder andere Beteiligte? Erst wenn allfällige Gefahren beseitigt sind, gibt es grünes Licht fürs Handeln und Helfen.

Plötzlich vermischen sich Theorie und Praxis: David sinkt zusammen, kippt vom Stuhl und landet auf dem Boden – überraschend für die Teilnehmenden, aber natürlich vorgängig instruiert von Ursula Held. Was tun? Trotz des Theaters verbreitet sich sofort die für Notfälle typische Hektik. Suchen wir seinen Puls

oder nach Anzeichen der Atmung? Bringen wir ihn in Seitenlagerung, oder lassen wir ihn so liegen?

«Eine kleine Chaosphase am Anfang ist völlig normal», beruhigt die Kursleiterin, «haltet euch zuerst immer ans Ampel-Schema. Dann prüft ihr, ob die aufgefundene Person bei Bewusstsein ist und ob sie atmet.» Ursula Held zeigt vor, wie sie einen Patienten anspricht, und empfiehlt: «Ruft laut um Hilfe, denn einen Verletzten alleine zu versorgen, ist sehr anspruchsvoll.» Eine zweite Person kann wichtige Aufgaben übernehmen, wie etwa einen Notruf abzusetzen oder einen Defibrillator zu holen.

Die Kursleiterin erklärt, wie man Bewusstsein und Atmung prüft. Bewusstlose, die noch atmen, gehören sofort in die Seitenlagerung – auf dem Rücken könnten sie an ihrer erschlafenen Zunge ersticken. Beim Üben sind die Teilnehmenden froh um die Tipps der Expertin im Umgang mit einem reglosen Körper, dessen Arme und Beine ständig im Weg zu sein scheinen. Ursula Held tröstet wieder: «Nothilfe ist immer auch Improvisation. Es geht dabei um die best-

mögliche Reaktion unter den vor Ort gegebenen Umständen.»

Atmet eine bewusstlose Person nicht oder nur schnappend, beginnt man so schnell wie möglich mit der Reanimation. Jetzt zählt jede Sekunde: Pro Minute, in denen Organe ohne Blut und damit ohne lebenswichtigen Sauerstoff sind, sinken die Überlebenschancen um zehn Prozent. Dreissig Kompressionen des Brustkorbs im Wechsel mit zwei Beatmungstössen durch die Nase sind nach neusten Erkenntnissen die beste Rettungsmethode, erklärt Ursula Held: «Wer nicht beatmen kann oder möchte, macht stattdessen hundert Kompressionen pro Minute.»

Alle Teilnehmenden üben die Reanimation an einer Kunststoffpuppe, auch ein modernes Defibrillationsgerät liegt bereit. Ursula Held kniet sich seitlich auf den Boden, macht den Brustkorb der Puppe frei, legt die Hände in der Mitte des Brustbeins übereinander und drückt kräftig nach un-

ten. «Stellt euch das Herz wie einen Schwamm vor», erklärt sie, «durch das Zusammendrücken schiesst das Blut in den Kreislauf, und beim Loslassen saugt der Schwamm wieder frisches Blut auf.»

Fünf bis sechs Zentimeter muss man dazu den Brustkorb eines Erwachsenen niederdrücken. Wichtig ist eine feste Unterlage: «Auf dem Bett funktioniert es nicht.» Eins, zwei, drei, vier...: Wieder und wieder drückt die Expertin ihre Hände nieder. Spätestens als die Teilnehmenden selber an der Reihe sind, realisieren sie, wie viel Kraft und Ausdauer die erforderliche Anzahl Stösse pro Minute braucht. Schnell gerät man ausser Atem und ins Schwitzen, und das rote Kontrolllämpchen an der Puppe warnt, dass Tempo und Druck nachlassen. «Streck die Ellbogen, beug dich senkrecht über den Patienten» – dank der Hilfe der Kursleiterin geht es immer besser. «Aufhören dürft ihr erst, wenn die Atmung des Patienten

wieder einsetzt oder wenn die Rettungskräfte eintreffen.» Manche Teilnehmenden schauen skeptisch, doch Ursula Held weiss: «Im Ernstfall wird euch das Adrenalin ungeahnte Kräfte verleihen.»

Selbst der Defibrillator, mit dem die Teilnehmenden nach der Znünpause umgehen lernen, macht die menschlichen Retter nicht überflüssig: «Das Gerät kann das Herz zwar mittels Stromstoss wieder in seinen normalen Rhythmus bringen – aber Blut und somit Sauerstoff in die Organe zu pumpen, das müsst ihr übernehmen.» Fünf bis zehn Minuten flimmert ein Herz nach einem Infarkt noch, nur dann ist Rettung möglich.

Mit den Themen Herz-Kreislauf-Stillstand, Herzinfarkt, Hirnschlag und Hausapotheke verfliegt der erste Kursmorgen rasch. Im zweiten Teil eine Woche später will Ursula Held einige der vielen Fragen und Themen behandeln, die den Teilnehmenden unter den Nägeln brennen.

Die erfahrene Samariterin empfiehlt allen, an den Übungsabenden eines Samaritervereins mitzumachen, um à jour zu bleiben: «Denkt daran: Auch ihr oder eure Nächsten könnten eines Tages dort liegen. Dann seid ihr froh um Leute, die helfen können – und nicht einfach vorbeigehen.» Sie selbst gehe dank ihrem Wissen mit anderen Augen durch den Alltag und greife ein, wann immer möglich: «Es ist wie beim Autofahren: Anfangs fährt man vorsichtig und ängstlich, aber mit wachsender Erfahrung wird man immer besser.»

Annegret Honegger

### Pro Senectute Thurgau

Erste Hilfe im Alltag ist nur eines von vielen Kurs- und Sportangeboten von Pro Senectute Thurgau. Angeboten werden im Bereich Wissensvermittlung unter anderem auch Pensionierungsvorbereitung, Mobil mit ÖV, Computer-, Handy- und Multimediakurse sowie Fremdsprachen. Für Gesundheit und Fitness gibt es zum Beispiel Feldenkrais, Augentraining, Gehirnjogging, Pilates, Rückentraining, Tanzkurse, Fitgym, Aquafit, Velo- und Wandertouren. Detailinformationen unter [www.tg.prosenectute.ch/bildung](http://www.tg.prosenectute.ch/bildung) oder bei Pro Senectute Thurgau, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 1083, Mail [info@tg.prosenectute.ch](mailto:info@tg.prosenectute.ch)

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)