

GORAN BASIC / NZZ



Richtig zudrücken: Die Herz-Lungen-Wiederbelebung lässt sich an der Puppe üben.

71 Ein gerettetes Leben sorgt für Freudentränen

Als Ersthelfer kommt Nick Maloney bei Notfällen in seiner Nähe zum Einsatz. Einen Menschen vor dem Tod zu bewahren, macht ihn glücklich. **Von Adrian Ritter**

Schneller sein als alle anderen - für einen guten Zweck: Das ist die Idee der First Responder. Gemeint sind ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die bei einem medizinischen Notfall als Erste reagieren. Nicht als zufällige Zeugen des Geschehens, sondern weil sie einem Netzwerk angehören und vom Notruf 144 alarmiert werden. Das Prinzip ist einfach: Man nehme eine möglichst grosse Zahl von Personen, bilde sie in Nothilfe aus und informiere sie über medizinische Notfälle in ihrer Nähe. Schon steigt die Chance, dass ein Leben gerettet werden kann. Denn nicht immer ist die Ambulanz am schnellsten vor Ort.

In 17 Kantonen der Schweiz ist diese Idee bisher umgesetzt. In den meisten Netzwerken werden die First Responder nur bei Herznotfällen alarmiert - also bei einem Herzstillstand. Denn insbesondere dann zählt schnelle Hilfe. Herzmassage und Beatmung müssen so rasch wie möglich beginnen. Mit jeder Minute sinkt die Chance auf eine erfolgreiche Wiederbelebung um rund 10 Prozent.

Vom Land in die Stadt

Ursprünglich wurde das Konzept der First Responder für ländliche Gebiete mit langen Anfahrtswegen der Rettungsdienste entwickelt. Heute wird es auch im urbanen Raum praktiziert. Auch dort zählt jede Minute. So arbeitet zum Beispiel der First Responder Nick Maloney mitten in der Altstadt von Luzern. Auf seinem Handy ist eine App aktiviert, die ihn benachrichtigt, wenn in seiner Umgebung jemand einen Herznotfall erleidet.

Maloney ist einer von 2500 First Responders in der Zentralschweiz. Das vom Luzerner Kantonsspital aufgebaute Netzwerk umfasst mehrere Inner-schweizer Kantone. Rund 260 Mal pro Jahr kommen die ehrenamtlichen Ersthelfer zum Einsatz. Nick Maloney ist seit Herbst 2020 dabei und war bisher 16 Mal im Einsatz. Zweimal konnte er gemeinsam mit dem Rettungsteam helfen, ein Leben zu retten - in den übrigen Fällen gelang dies nicht.

Die Einsatzzentrale ermittelt bei jedem Notfall, wann die Ambulanz vor Ort sein wird und wo sich First Responder in der Nähe befinden. Nur falls Maloney von der Luzerner Altstadt aus mit dem Fahrrad schneller ist als der Rettungsdienst oder andere Freiwillige, wird er aufgeboden.

“
Das Prinzip
First Responder
funktioniert umso besser,
je mehr Menschen
sich daran beteiligen.

«Ich bin meist in zwei bis vier Minuten am Einsatzort - und höre dann oft bereits die Sirene der Ambulanz», sagt er. Auch wenn er nur kurz vor den Profis da ist, genau diese Minute kann entscheidend sein. Obwohl längst nicht alle Menschen mit einem Herznotfall gerettet werden können, seine Motivation ist unerschütterlich: «Zwei Leben retten ist besser als keines.» In beiden Fällen kamen ihm Tränen des Glücks.

Gleichzeitig müsse man als First Responder mit dem Sterben umgehen können. «Es ist traurig, wenn es zu spät oder nicht möglich ist, jemandem zu helfen, aber wir können immer sagen: Wir haben alles gegeben.» Nach jedem Einsatz besteht für First Responder die Möglichkeit, psychologische Unterstützung zu erhalten. Maloney hat dies noch nie in Anspruch genommen.

Nur Nichtstun ist falsch

Schon bevor er 2014 in die Schweiz zog, hat sich der gebürtige Brite im Ausland in Ambulanzdiensten engagiert. Auch heute ist der 57-Jährige zusätzlich Mitglied im Samariterverein und besucht mehrmals jährlich Weiterbildungen in Nothilfe. «Es ist das Sinnstiftendste in meinem Leben», sagt Maloney. «Ich will dort helfen, wo ein paar Minuten Zeit endgültig über Leben und Tod entscheiden können.»

Theoretisch könnte Maloney als First Responder die App nachts deaktivieren. Tut er aber nicht. Und ist er ausserhalb von Luzern unterwegs oder in der Schweiz in den Ferien, loggt er sich dort ins Netzwerk ein und stellt sich für Einsätze zur Verfügung: «Die Vorstellung, dass jemand in meiner Nähe Hilfe braucht und ich dies nicht erfahre, ist für mich kaum mehr erträglich.»

Das Prinzip First Responder funktioniert umso besser, je mehr Menschen sich daran beteiligen. Nick Maloney hofft deshalb auf weitere Freiwillige. Als erster Schritt genügt ein Nothilfe-Auffrischkurs - und eine grundsätzliche Stressresistenz. «In einem medizinischen Notfall gilt das Prinzip: Nur Nichtstun ist falsch», sagt Maloney. Wem die Verbindlichkeit eines First Responder zu weit geht, der kann mit einem regelmässig aufgefrischtem Nothelferkurs im privaten Rahmen allzeit bereit sein. Denn ein medizinischer Notfall kann immer und überall auftreten.

72

Misten Sie den Kleiderschrank der Kinder aus

Was gibt es alles für Initiativen, um die Gleichstellung in unserer Gesellschaft endlich zu verankern. Doch der Wandel beginnt auch in dieser Frage im Kopf, und das bedeutet: Wer echtes Verständnis für die vermeintlich primären Aufgaben des anderen Geschlechts entwickeln will, der sollte Anregung für Körper und Geist zulassen und sich der integrierenden Kraft von Kopf- und Handarbeit öffnen.

Glauben Sie mir: Den Schrank mit den zu klein gewordenen Kleidern der Kinder auszumisten, verschafft einem ein ebenso befriedigendes Gefühl, wie im Job vom Chef vor allen Mitarbeitern für die Verkaufszahlen des letzten Monats gelobt zu werden. Ein überraschendes Abendessen auf den Tisch zu zaubern - ich empfehle Ghackets mit Hörnli und Pastinaken, garniert mit schwarzem Trüffel -, macht nicht nur die Partnerin nach einem anstrengenden Tag im Büro glücklich, sondern auch den Teilzeitkoch zu Hause.

Patrick Imhasly



Katzen mögen Streicheleinheiten - meistens.

73

Sprechen Sie mit der Katze

Gehen Sie bis jetzt an jeder Katze vorbei, ohne sie zu beachten? Das lässt sich ändern. Es wird die Katze freuen und auch Ihnen guttun. Hier einige Tipps, damit Sie ohne Kratzer bleiben. Nähern Sie sich langsam der Katze, nicht zu nah. Dann gehen Sie in die Knie, strecken eine Hand aus und sprechen mit ihr. Kommt die Katze auf Sie zu, kann es losgehen. Lassen Sie das Tier zuerst an Ihren Fingern riechen, um Vertrauen aufzubauen. Die meisten Katzen mögen es, dem Rücken entlang gestreichelt oder an Hals und Nacken gekraut zu werden. Achten Sie immer auf die Körpersprache: Sucht sie Nähe, oder geht sie auf Distanz? Es empfiehlt sich, zwischendurch mit Streicheln aufzuhören, damit die Katze signalisieren kann, ob sie überhaupt noch mehr möchte - etwa indem sie mit ihrem Kopf den Kontakt zu Ihrer Hand sucht.

Adrian Ritter