



Hoher Blutdruck, Herzstillstand und Wiederbelebung

Gesundheitstag im Dorfladen Effeld am 25.02.2026

Wie misst man seinen Blutdruck? Und wie interpretiert man die Werte? Was kann man tun, wenn eine Person im nahen Umfeld plötzlich nicht mehr atmet? Wie funktioniert ein Defibrillator? Im Rahmen der Gesundheitstage im Dorfzentrum Effeld gab es nicht nur coole Rezepte und eine Auswahl an Gesundheitsprodukten, sondern auch handfeste Wissensvermittlung für den Ernstfall. Mit Dr. Claudia Herzog und den beiden Effelder Feuerwehrleuten Fabian Kremers (Einheitsführung) und Simon Ramakers gab es jede Menge Infos und auch Anleitungen.

Im Schnitt leiden 30 Prozent der Bevölkerung an zu hohem Blutdruck, ab achtzig Jahren sogar 80 Prozent, so Claudia Herzog zu Beginn ihres Referats. Die essentielle (primäre) Hypertonie ist mit ca. 90 % der Fälle die häufigste Form des Bluthochdrucks (über 140/90 mmHg) ohne direkt erkennbare organische Ursache. Als Risikofaktoren gelten Lebensstil (Stress, Salz, Übergewicht) und genetische Faktoren. Oft symptomlos, kann sie zu Herz-Kreislauf-Schäden führen und erfordert meist langfristige Lebensstiländerungen und medikamentöse Therapie. Ursachen können aber auch Hormon produzierende Tumore, Schilddrüsenüberfunktion oder Nierenarterienstenose sein. Dies sollte bei einer Erstdiagnose immer von einem Arzt abgeklärt werden.

Das Gefährliche: Man merkt in vielen Fällen nichts. Einige unspezifische Symptome können sein: Nasenbluten, Kopfschmerzen oder Schwindel. Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für eine Arterienverkalkung mit der Folge von Schlaganfall, Herzinfarkt, Niereninsuffizienz oder Veränderungen

gen des Augenhintergrundes, die augenärztlich abgeklärt werden sollten. Im Grunde kann auch nur ein Augenarzt den Zustand der Gefäße beurteilen.

Was sind Risiken für Bluthochdruck? Hier zählt Claudia Herzog folgende Faktoren auf: Bewegungsmangel (Bürotätigkeit), Ernährung mit viel Salz, Stress, Lärm, Schlafmangel (werde oft unterschätzt als Risikofaktor). Hinzu kämen noch familiäre Veranlagungen. Das Gute? Man könne etwas gegen Bluthochdruck tun: salzarm essen, Obst und gute Fette bevorzugen, Alkohol und Zigaretten meiden, Kaffee nur dann, wenn man auch vorher keinen Kaffee getrunken habe. Ansonsten seien bis zu 5 Tassen am Tag noch bekömmlich. Auch moderate Bewegung empfiehlt die Ärztin. Mindestens 3 x wöchentlich solle man einen längeren, zügigen Spaziergang machen. Wertvoll seien in diesem Zusammenhang auch isometrische Übungen (Tai Chi, Meditation)). Neben diesen Maßnahmen ist oft eine medikamentöse Einstellung der Hypertonie (Bluthochdruck) durch den Hausarzt unumgänglich. Heute rate man häufig zu einer Kombinationstherapie (eine gleichzeitige Behandlung mit mehreren Wirkstoffen).

Fabian Kremers und Simon Ramakers leiteten nach dem Referat dann zum praktischen Teil des Vortrags über. Was tun, wenn man eine reglose Person vorfindet? Innerhalb von 3-5 Minuten stürben schon die ersten Gehirnzellen ab, aber der Notarzt benötige in der Regel mindestens 8 Minuten, bis er vor Ort sei. Aus diesem Grund sei die Laienreanimation so extrem wichtig. Der Kreis Heinsberg habe ein Ersthelfersystem aufgebaut, damit die Zeit, bis der Notarzt kommt, überbrückt werden könne. Wie funktioniert das? In einem ersten Schritt wähle man 112 und gebe als Stichwort „bewusstlose Person“ an. Die Leitstelle alarmiert dann die nötigen Helfer (Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst, ausgebildete Ersthelfer) und leitet den Anrufer auch schon zur Reanimation an.

Zum Einsatz kommt dabei die intelligente Alarmierungs-App „Corhelfer“ für ein Team ausgebildeter ehrenamtlicher Ersthelfer (Herzensretter), die schnell zur Stelle sein können, weil sie in der Nähe wohnen. In der Regel schwärmen diese Ersthelfer zu zweit aus. Während der eine sich möglichst schnell (meist innerhalb von drei Minuten) an den Ort des Patienten begibt, holt der andere Fahrzeug und Defibrillator, von den Fachleuten AED (Automatisierter externer Defibrillator) genannt. Das AED-System, so erfährt das Publikum, werde noch ausgebaut in Deutschland. Dieses Gerät könne auch von Laien benutzt werden, weil es sich selbst erklärt, muss aber nicht. In der Regel hat der betroffene Laien-Ersthelfer dazu auch gar keine Zeit. Für den unwahrscheinlichen Fall, dass kein ausgebildeter Ersthelfer zur Stelle sein kann, erklärt Fabian Kremers die Funktionsweise eines AED.-Kofferchens. In einem grauen Etui findet man zwei weiße Elektroden, die dem Patienten rechts und links seitlich auf Höhe der Brustwarzen angebracht werden. Das mit den Elektroden verbundene Gerät erkennt, ob ein „schockbarer“ Herzrhythmus vorliegt oder ob weitere „Thoraxkompression“ notwendig ist.

An folgende Reihenfolge sollte man sich bei der Lebensrettung halten:

Als erstes setzte man einen Notruf (110) ab, dann führe man eine Lebenszeichen-Kontrolle durch (10 Sekunden lang). Man spricht den Patienten laut an, eventuell fügt man ihm einen leichten bis kräftigen Schmerz zu, schaut in seinen Mund und seine Atemwege, ob sie frei sind.

Sodann beginne man mit der Thorax-Kompression. Der Druckpunkt sollte zwischen den Brustwarzen liegen, in Höhe des Herzens. Man drücke mit den Handballen und bei durchgedrückten Armen. Die Drucktiefe sollte 5-6 cm betragen. Die Frequenz sollte 100-120 Kompressionen pro Minute betragen. Wichtig dabei ist, dass man die Hand immer wieder entlastet, also vom Körper entfernt, damit das Herz sich genügend vollsaugen kann.

Nach etwa zwei Minuten sollte man – wenn möglich – den Helfer wechseln. Das Ziel muss sein, das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen. Sollte man eine Beatmung durch-

führen wollen/können, dann gilt der Zyklus 30 x drücken, dann 2 x beatmen. Manche singen ein rhythmisches Lied dabei, um das Tempo zu kontrollieren (zum Beispiel „Atemlos, durch die Welt!“) . Das Tempo sollte gut dosiert sein.

Zum Schluss durften im Dorfladen alle an der Puppe einmal ausprobieren, wie das geht mit einer Thorax-Kompression. Eine Computeraufzeichnung zeigte dabei an, ob man es richtig macht. Simon Ramakers wiederholte für alle noch einmal den Ablauf:

- 1. Notruf 112 absetzen („Person atmet nicht“)**
- 2. Lebenszeichen kontrollieren**
- 3. Oberkörper der Person frei machen**
- 4. Atemwege kontrollieren**
- 5. Thoraxkompression durchführen (u.U. muss nach 3 Zyklen der Defibrillator eingesetzt werden)**
- 6. Klar kommunizieren mit anderen Ersthelfern**
- 7. Medikamente erfragen und – wenn vorhanden – gefüllte grüne Medikamentenbox (erhältlich in jeder Apotheke) dem Rettungsdienst mitgeben.**

Die Reanimation werde inzwischen auch an der weiterführenden Schule in Wassenberg geschult durch das Projekt „Zwei von uns“.