

## **Lebensretter in Ostfriesland: So reagieren Sie richtig bei Kreislaufstillstand**

Erfahren Sie, wie Sie im Notfall mit einfachen Handgriffen Leben retten können – Tipps vom Chefarzt Dr. Dinse-Lambracht aus Ostfriesland.

### **Lebensrettende Maßnahmen in Ostfriesland**

Ostfriesland liegt nicht nur in der wunderschönen Nordwestregion Deutschlands, sondern ist auch ein Ort, wo die besten Praktiken in der Notfallmedizin entwickelt und umgesetzt werden. Der Chefarzt der Notaufnahmen in Aurich und Emden, Dr. Alexander Dinse-Lambracht, hat eindrucksvoll demonstriert, wie wichtig es ist, in Notfällen schnell zu handeln. Die Frage lautet: Wie können Bürger in ihrer Umgebung aktiv Menschenleben retten?

### **Die Rolle der Ausbildung und Befugnisse der Notfallsanitäter**

In der Region Aurich haben Notfallsanitäter die Erlaubnis, eine Vielzahl von medizinischen Maßnahmen selbstständig durchzuführen. Das liegt unter anderem daran, dass sie umfassend ausgebildet sind und über weitreichende Befugnisse verfügen. In kritischen Situationen, wie einem Kreislaufstillstand, können sie sofort lebenserhaltende Maßnahmen ergreifen. Das erhöht die Überlebenschancen erheblich, da der Notarzt in der Regel nicht sofort vor Ort sein kann.

## **Hilfe durch moderne Technologie**

Eine spannende Entwicklung in der Notfallversorgung ist die geplante Einführung der First-Responder-App in Ostfriesland. Diese App würde es Personen mit medizinischer Ausbildung ermöglichen, in ihrer Freizeit alarmiert zu werden, um schnell zu helfen, wenn jemand in ihrer Nähe zusammenbricht. Dr. Dinse-Lambracht betont die Notwendigkeit dieser App, um das bestehende System der Ersthelfer zu erweitern und Verantwortungsbewusstsein zu fördern. Der Verein „Gesundes Ostfriesland“ unterstützt dieser Initiative und hofft auf schnelle Umsetzung.

## **Die Bedeutung von rechtzeitigen Reaktionen**

Die Reaktionszeit ist entscheidend. Statistiken zeigen, dass jedes Minute zählt, bis professionelle Hilfe eintrifft. In Niedersachsen wird empfohlen, dass Hilfe innerhalb von 15 Minuten vor Ort sein sollte, obwohl Experten eine Zielmarke von acht Minuten favorisieren. In Ostfriesland ist die Durchlaufzeit oft zufriedenstellender, doch bleibt der Bedarf an besserem Ersthelfer-System spürbar. Dr. Dinse-Lambracht ist optimistisch, dass die Einführung der App dazu beitragen wird, diese Lücke zu schließen.

## **Tipps für Laien: Soforthilfe in Notfällen**

Für viele Menschen kann der Gedanke an einen Kreislaufstillstand und was man in solch einem Moment tun sollte, überwältigend sein. Dr. Dinse-Lambracht erklärt, dass der erste Schritt einfach ist: Prüfen Sie, ob die Person reagiert. Falls nicht, sollte sofort der Rettungsdienst unter der Nummer 112 alarmiert werden. Danach ist es wichtig, mit der Herzdruckmassage zu beginnen: Drücken Sie fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs des Patienten. Dies sollte in einem Rhythmus von 100 bis 120 Druckbewegungen pro Minute

geschehen – ähnlich dem Takt von Liedern wie „Stayin‘ Alive“.

## **Resümee: Jeder kann helfen**

Eine zentrale Botschaft aus diesen Erklärungen ist, dass jeder Mensch in der Lage ist, im Notfall zu handeln. Die rechtlichen Rahmenbedingungen schützen die Ersthelfer, und viele Defibrillatoren sind inzwischen so konzipiert, dass sie auch von Laien leicht verwendet werden können. So sollte keine Zögerung bestehen, wenn man eine Notlage erkennt. Der Ernstfall kann jeden jederzeit treffen, und es liegt in der Verantwortung der Gemeinschaft, im Bedarfsfall einzugreifen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**