

# bergundsteigen im Gespräch mit Philipp Dahlmann

Philipp Dahlmann beginnt in dieser Ausgabe seine Beitragsserie zur alpinen Ersten Hilfe. Grund genug, ihn euch näher vorzustellen und nachzufragen, was uns erwartet.

## **Erste Hilfe im alpinen Gelände ist anders. Wie schaut dein Zugang aus?**

Berührungsängste abzubauen und zu ermutigen hinzugehen, um der betroffenen Person zu helfen. Ich möchte, dass ein alpiner Notfall immer ganzheitlich gesehen wird. Zum Beispiel muss bei einem Spaltensturz nicht nur an die seiltechnischen Aspekte, sondern gleich bzw. an erster Stelle an die Versorgung des Betroffenen gedacht werden. Konkret heißt das, dass zuerst entschieden wird, was zu machen ist – Retter in die Spalte hinunter oder die Bergung des Gestürzten heraus – und dann entsprechend gehandelt wird. Außerdem muss Erste Hilfe immer als Teamaufgabe angesehen werden. Das Team ist eine Ressource, die in Anbetracht der Tatsache, dass man gegen die Zeit arbeitet, sehr wichtig ist. Eine gute Erste Hilfe hängt daher immer auch von einer guten Kommunikation ab! Das heißt, dass eine Person die Aufgabe des Leaders übernimmt, um jederzeit einen Überblick über die Situation zu haben, die Sicherheit im Auge behält und notwendige Aufgaben, z.B: den Notruf, delegiert. Die Person, welche z.B. die Atmung überprüft, wird innerhalb kürzester Zeit den Überblick über die Gesamtsituation verlieren und kann daher nicht diese Leader-Funktion erfüllen.

## **Was ist deine Qualifikation?**

Losgelöst von der formellen Qualifikation ist es in erster Linie meine Beobachtung, dass am Berg extrem viel an Zeit und Aufwand in die behelfsmäßigen Rettungstechniken investiert und die Erste Hilfe meist ziemlich vernachlässigt wird.

Ich selbst komme von der professionellen Retterseite, vom Rettungsdienst und der Bergrettung, und bin dort seit vielen Jahren als Ret-

tungsassistent tätig. Ich habe momentan eine 50%-Stelle bei der Rettung in Mittenwald und bin gerade in Deutschland in der Ausbildung zum Notfallsanitäter. Es handelt sich dabei um ein neues Berufsbild, das in Zukunft das bestehende Notarztsystem ergänzen bzw. ablösen wird.

Privat bin ich schon öfter als Ersthelfer am Berg dazugekommen und habe sehen müssen, dass wenig „aktiv“ geholfen wird. Außerdem war ich einmal selbst schwerverletzt in einem Auto eingeklemmt und weiß daher auch aus persönlicher Sicht, wie wichtig es ist, dass man richtig betreut wird.

In Kursen, die unter dem Namen „Notfall Alpin“ laufen, versuche ich, Bergsteigern die wichtigsten Dinge praxisnahe zu vermitteln.

## **Welches Thema ist bei dir zentral?**

Mein Kernziel ist es, in den ersten 10 bis 15 Minuten die richtigen Weichenstellungen zu geben, um ein bestmögliches Outcome zu erzielen. Außerdem versuche ich die Leute zu sensibilisieren, dass eine vernünftige Notfallversorgung Teil jeder alpinen Kompetenz ist! Weiters ist es mir wichtig, bei den bergundsteigen-Leserinnen das Bewusstsein dafür zu schaffen, im Zweifel immer einen Notruf abzusetzen und davon auszugehen, dass die verunfallte Person verletzt ist! Daraus folgend sind dann entsprechende Handlungen zu setzen.

## **Ist es zu rechtfertigen, für einen Verletzten das eigene Leben zu riskieren?**

Nach 12-jähriger professioneller Tätigkeit kann ich sagen, dass die schlimmsten Einsätze jene waren, in denen ein Beteiligter – der Freund oder Partner – sein Leben riskiert hat und das für alle in einem Desaster geendet ist. Wenn ich als Retter auch abstürze oder verschüttet werde, kann ich nicht mehr helfen! Die Konsequenz daraus ist, immer die Frage der -genauer „meiner“ - Sicherheit zu klären und diese zu kommunizieren. Es ist einfach immer wieder zu



beobachten, dass aus einem kleinen Notfall durch unbedachte Hilfeversuche ein großer Unfall entsteht. Auch wenn es schwierig ist, muss man sich darüber im Klaren sein, dass der erste Baustein der Ersten Hilfe die Organisation und die Kommunikation sind. Natürlich kann man auch ein höheres Risiko eingehen, wenn man sich dessen in der Situation bewusst ist: wenn man alles tut, was risikominimierend möglich ist, und vor allem auch die Erfolgsaussichten kennt – bzw. diese möglichst objektiv bewertet hat.

### **Hast du dazu ein System?**

Mein System Notfall Alpin beruht auf drei gleichberechtigten Bausteinen:

1. Organisation/Sicherheit
2. Notruf
3. Versorgung: Treat first what kills first + ABC

### **Treat first what kills first ...?**

Das bedeutet einerseits, dass der Ersthelfer die Symptome eines Herzinfarkts nicht kennen muss, sondern mit Hilfe des Versorgungsschemas das Hauptproblem filtern kann. Andererseits, dass er Prioritäten setzt, um nichts Lebensbedrohliches zu übersehen. Das heißt, ich gehe auf jeden Patienten gleich zu, arbeite nach demselben Muster und konzentriere mich auf die echten Probleme – ohne mich in Nebensächlichkeiten zu verlieren.

### **Die klassische Frage: Kann man bei der Ersten Hilfe etwas falsch machen?**

Ja, freilich! Viele Ersthelfer begeben sich unwissentlich in Gefahr. Oft werden die Ressourcen nicht vernünftig koordiniert oder eingesetzt. Eigenständiges Abtransportieren aus dem alpinen Gelände ist ein weiterer Fehler und führt meist zu negativen Konsequenzen. Und es wird halt oft auch „weggesehen“, wenn jemand Hilfe braucht. Dagegen ist es zu akzeptieren, wenn jemand im Stress einen Fehler macht! Nicht OK ist es aber, wenn ein Beobachter, der es eigentlich besser weiß, daneben steht und nicht interveniert.

Es kursieren auch noch viele Mythen, z.B. dass ein Abgestürzter nicht bewegt werden darf. Essentiell bei jedem Verunfallten sind freie Atemwege – und die müssen sichergestellt werden. Also wird der Verunfallte bewegt. Klar achtet man dabei auf z.B. eine achsengerechte Drehung, doch das ist bei entsprechender Ausbildung kein Problem. Am Ende des Tages sind alle Maßnahmen eine Gemeinschaftsleistung, die von einer guten Zusammenarbeit profitiert. Wie in einem Schockraum, wo auch viele Leute eng miteinander zusammenarbeiten, um ein Leben zu retten.

### **Was sind die größten Probleme in der alpinen Ersten Hilfe und wie löst du diese?**

Die klassische Erste Hilfe geht von Krankheitsbildern aus und lehrt diese. Das kann aber mittlerweile als überholt angesehen werden. Einfache Versorgungsmuster – z.B. ABC – haben hier noch keinen vollständigen Zugang gefunden.

Ein weiteres Problem ist, dass man sich im Bergsport mit allem Möglichen und Unmöglichem beschäftigt – vom Schmelzpunkt von Dyneema bis zu Frequenzdrift bei LVS-Geräten – anstatt sich dem Erste-Hilfe-Thema zu widmen. So wundert es nicht, dass auch die Sensibilität für den Notfall fehlt, dass viele ausgebildete Bergsteiger

vor Ort nur sehr eingeschränkt sagen können, ob jemand jetzt Hilfe braucht oder nicht. Gerade in der Diskussion um die Vollkaskotalität läuft hier zurzeit einiges schief: Falsch verstandene Eigenverantwortung darf nämlich nicht dazu führen, dass die Gefährdung höher wird oder der Einsatz eskaliert.

### **Gehört Erste Hilfe von Anfang an zu jeder Alpinausbildung?**

Auf alle Fälle! Im angloamerikanischen Raum ist es ja bereits üblich, dass viel mehr Ausbildungszeit investiert wird, um Notfallsituation zu lösen. Das Entscheidende dabei ist es, in Szenarien zu denken und diese im Übungsbetrieb sinnvoll zu integrieren: also z.B. bei der bereits erwähnten Seiltechnik zur Spaltenrettung die Situation mitlaufen lassen, dass der Gestürzte nicht ansprechbar ist o.Ä. 25 % der Ausbildungszeit im Gesamtumfang – behelfsmäßige Rettungstechniken mit entsprechender Ersten Hilfe – zu investieren wäre ideal.

### **Braucht es für optimale Erste Hilfe auch viel und gutes Material?**

Die wichtigste Ausrüstung ist glücklicherweise immer dabei und nennt sich Verstand. Wie schon angesprochen muss man immer an die eigene Sicherheit und die Sicherheit aller Beteiligten denken, bevor man - von den Emotionen überwältigt - planlos eine Aktion startet. Mein Lieblingsslogan dazu „10 Sekunden für 10 Minuten“ bedeutet: Die erste Aktion besteht darin, zu visualisieren und zu kommunizieren, was passiert ist, welche Gefahren bestehen und wie ich diese minimieren kann, um dies dann in den nächsten 10 Minuten strukturiert abzuarbeiten. Das heißt, ich benötige einen situationsbezogenen Fahrplan und es ist keinesfalls vergeudete Zeit, diesen in den ersten paar Sekunden zu erstellen; im Gegenteil helfen sie mir, die nächsten 10 Minuten richtig einzusetzen.

Dazu gibt es wenige, sehr wichtige Gegenstände und die sollte jeder dabei haben! Enorm wichtig ist z.B. der Wärmeerhalt, doch eine isolierende Jacke und einen Biwaksack sollte ja ohnedies immer mit sein – leider wird das aber immer vernachlässigt und nachweislich werden die meisten Alpin-Patienten unterkühlt eingeliefert. Gerade im Winter ist auch ein „Wärmepack“ sehr hilfreich, dafür können der Samsplint oder andere Schienen ruhig daheim bleiben. Daneben muss standardmäßig etwas zur Blutungsstillung mit, hier sind Wund-schnellverbände oder sogenannte Emergency- oder Israeli-Bandagen eine super Sache. Für Bagatellverletzungen machen dann noch Sinn: Wundnahtpflaster, Pflaster, Dreieckstuch und Wundauflagen. Ganz allgemein halten klassische Verbände auf verschwitzter oder eingecremter Haut immer besser als Pflaster oder Tapeverbände und sind daher am Berg zu bevorzugen.

### **Du wirst für uns in den nächsten Ausgaben unter dem Motto „Notfall Alpin“ eine Beitragsserie verfassen, was erwartet hier unsere Leser?**

Ich werde verschiedene realistische Szenarien behandeln, mit denen jeder konfrontiert werden kann und dabei das Versorgungsschema vorstellen und erläutern. Beginnen möchte ich dabei mit den „ersten 5 Minuten“, weil in diesem Zeitraum die Weichen für eine gute und sichere Versorgung gestellt werden. Diese „ersten 5 Minuten“ sind ein universeller Zugang, der für alle Situationen in jedem Gelände passt – und somit ein guter Einstieg sind.

Das Gespräch führten Walter Würtl und Peter Plattner



**Philipp Dahlmann** ist 31 Jahre, lebt mit seiner Partnerin in Innsbruck und studiert(e) Politikwissenschaften, Philosophie sowie Gendertheorien. Er arbeitet als Rettungsassistent und ist in der Ausbildung zum (deutschen) Notfallsanitäter. Neben dem Segeln ist er v.a. in den Bergen unterwegs und hat dort von der Heckmair über die Cassin am Badile bis zur Moonwalk in den Zillertalern sowie Bergfahrten in den Anden einiges gemacht.