

# „Highway to Hell“ bei der Reanimation

Carina Hillebrand will Erste Hilfe in ihrer neuen Schule zeitgemäßer beibringen. „Helfen kann jeder“, sagt sie

Von Jürgen Kortmann

Meschede. Sie erinnert sich selbst an diese Kurse, die „schnarchig“ waren, sagt Carina Hillebrand: Die Ausbilder und Ausbilderinnen dabei waren brav und bieder mit Namensschildchen, ihre Kurse mit Material per Overheadprojektoren absolut trocken, ermüdend und langweilig für die Teilnehmer – was sie aber nicht sein dürften. Dafür ist die Erste Hilfe zu wichtig, eben überlebenswichtig. Ausdrücklich wirbt sie dafür. Die 34-jährige Meschederin hat deshalb gehandelt: Ihre Kurse sind anders, nämlich zeitgemäß und eben nicht schnarchig – in ihren „Erste-Hilfe-Schulungen Sauerland“, wie sie ihre Schule nennt.

Carina Hillebrand füllt eine Lücke: „Der Markt ist so groß.“ Es gibt so viele Führerscheinbewerber, die einen Erste-Hilfe-Kurs nachweisen müssen, außerdem müssen zum Beispiel Betriebe ihre Ersthelfer schulen lassen – es gibt aber zu wenige Plätze. Carina Hillebrand, gelernte Arzthelferin, die dann in der Anästhesie arbeitete, bildete dann selbst bei einer Hilfsorganisation aus, sie wurde von einer privaten Ausbildungsschule abgeworben und führte diese dann. 2018 kam der Gedanke: „Das kann ich auch selbst in Meschede organisieren.“ Es dauerte aber: Berufsgenossenschaften und Unfallversicherungsträger müssen eine Erste-Hilfe-Schule genehmigen, sie muss Standards erfüllen, Räume und Personal nachweisen.

Das ist alles erfüllt. Carina Hillebrand geht in Betriebe, Kindergär-



Carina Hillebrand mit Schulungspuppen: Sie hat die „Erste-Hilfe-Schulungen Sauerland“ in Meschede gegründet. FOTO: JÜRGEN KORTMANN

sie unterstützen, einen Kundenstamm aufgebaut, der von Dortmund bis Winterberg reicht. „Wir sind am Puls der Zeit“, sagt sie. Das passt wortwörtlich: In der Notfallmedizin muss man als Ausbilder immer auf dem Laufenden sein. Auch Ausbilder müssen alle drei Jahre zur Fortbildung.

### Lust wecken, sich einzulassen

Wichtig ist ihr, Fakten in lockerer Atmosphäre weiterzugeben – ja, bei Übungen zur Reanimation läuft dann auch die Musik vom „Highway to Hell“ von AC/DC. Sie will bei ihren Teilnehmern bewusst Lust wecken, sich auf das Thema einzulassen: „Alle sollen hier mit Spaß herausgehen und weitererzählen: Ey, das war voll gut!“

Denn sich darauf einzulassen, rettet später Leben. Und dafür müssen in den vorgeschriebenen neun Unterrichtseinheiten mit sechs Stunden und 45 Minuten die Teilnehmer eben begeistert werden. Diese Zeit ist so kostbar: Denn eigentlich kommt man im Leben zwingend nur für den Führerschein mit einer Ersten-Hilfe-Ausbildung in Berührung. Carina Hillebrand würde es ausdrücklich begrüßen, wenn auch Auffrischungen vorgeschrieben wären: „Der Kopf kann es nur schaffen, wenn er Training hat.“

„Viele Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen“, hört Carina Hillebrand immer wieder: „Aber helfen kann jeder.“ Die stabile Seitenlage bekommt jeder hin, die 112 kann jeder anrufen. Und an der Puppe namens „Little Anne“ lernt jeder die Herzdruckmassage – per

App gibt sie inzwischen dem Anwender das passende Feedback zu seinem Einsatz. Beim Unfall mit einem verunglückten Motorradfahrer kann jeder reagieren: Notruf absetzen, Helm abnehmen (wenn der Verunglückte bewusstlos ist), in die Seitenlage bringen. Und auch einen Verband kann jeder anlegen – der muss auch nicht perfekt sein: „Ein Verband muss halten, bis der Rettungsdienst kommt.“

Sie fragt regelmäßig in ihren Kursen: „Keiner ist mehr bereit, dem anderen etwas zu geben. Was ist mit euch: Wer hilft euch?“ Und sie erinnert daran: Man glaubt zwar, die meisten Unfälle passierten im Straßenverkehr – tatsächlich aber ereignen sich über 80 Prozent zu Hause. Mit guten Erste-Hilfe-Kenntnissen hilft man also nicht nur Fremden, sondern trifft eigentlich auch eine Vorsorge für sich und seine Angehörigen. Letztlich sollten selbst Oma und Opa ihre Kenntnisse erneuern: „Sie würden es zum Beispiel auch für ihre Enkelkinder tun.“

Ausdrücklich warnt Carina Hillebrand vor Online-Schulungen für Ersthelfer, die inzwischen angeboten werden und vermeintlich bequemer bzw. leichter für die Teilnehmer scheinen: „Diese Anbieter suggerieren, dass man einen Erste-Hilfe-Kurs in derselben Unterrichtszeit online absolvieren könne. Der Teilnehmer erhält aber kein zulässiges Zertifikat.“ Denn ein Online-Unterricht ersetzt nicht die zwingend vorgeschriebene praktische Ausbildung, Zertifikate über Online-Kurse werden von den Straßenverkehrsämtern und Berufsgenossenschaften auch nicht anerkannt.

### KOMPAKT

Nachrichten aus dem Stadtgebiet

### Heilige Drei Könige sind unterwegs

Remblinghausen. Am Sonntag, 9. Januar, werden in Remblinghausen in den Straßen und Dörfern nach einem Jahr Pause die Heiligen Drei Könige wieder unterwegs sein. Der Gottesdienst hierzu beginnt in der Pfarrkirche Remblinghausen um 11 Uhr, im Anschluss findet vor der Kirche die Aussendung der Sternsinger statt. Anschließend ziehen die jungen Könige von Tür zu Tür, um den Segen an die Häuser zu bringen und um Spenden für das Kindermissionswerk zu bitten. „Begrüßen Sie die Kinder an Ihrer Haustür und achten auf die Abstandsregeln. Zusätzlich können in der Bäckerei Franzes Spenden abgegeben werden. Ein Teil der Spenden werden wieder der Abtei Königsmünster zur Verfügung gestellt um Bildungsprojekte in Tansania zu unterstützen. Allen Helfern, den Kindern und Unterstützern schon jetzt vielen Dank“, schreiben die Organisatoren.

### TC Berge holt Weihnachtsbäume ab

Berge/Visbeck. Der TC Berge sammelt in diesem Jahr wieder in Berge und Visbeck die ausgedienten Weihnachtsbäume ein. Start ist am Samstag, 15. Januar, um 10 Uhr. Aufgrund der aktuellen Situation bitten die Organisatoren darum, die Bäume an die Straße zu stellen, da nicht angeklüngelt wird. Über einen kleinen Spendenbetrag für die Jugendabteilung würden sich die Sammler freuen. Der TC wünscht allen ein glückliches und gesundes neues Jahr 2022.

### Schnelle Hilfe ist überlebenswichtig

Informationen zu der neuen Mescheder Schule gibt es unter [www.eh-sauerland.de](http://www.eh-sauerland.de)

Schnelle Hilfe ist wichtig: Bis der Rettungsdienst eintrifft, vergehen mehrere Minuten – mit jeder sinken aber zum Beispiel beim Herzstillstand die Überlebenschancen um zehn Prozent.

Es gibt in Deutschland die Pflicht zur Hilfe: Jeder, der Erste Hilfe leisten kann, ist gesetzlich

dazu verpflichtet – wer sie nicht leistet, macht sich der unterlassenen Hilfeleistung schuldig.

In einer ADAC-Umfrage gaben zuletzt 52 Prozent der Teilnehmer an, dass sie sich Erste Hilfe zutrauen – ein Viertel aber war sich nicht sicher, ein Viertel sah sich dazu gar nicht in der Lage.

Die Hälfte der Befragten gab an, ihr letzter Kurs liege zehn oder mehr Jahre zurück.

ten und Arztpraxen: „Ich arbeite gerne mit Teams. Die öffnen sich in der Situation einer Schulung anders.“ Sie bietet aber auch Erste-Hil-

fe-Kurse in den Räumlichkeiten der Pfadfinder an der Lindenstraße in Meschede an. Inzwischen haben sie und ihre vier anderen Ausbilder, die

Anzeige

01. Woche. Gültig ab 05.01.2022

**REWE**  
Dein Markt

**KNALLER PREISE**

Spanien/ Marokko/ Portugal: **Himbeeren**  
Kl. I, je 250-g-Schale (100 g = 0.89)

**Großpackung**

Aktionspreis **2.22**

Spanien/ Griechenland: **Orangen**  
Sorte: siehe Etikett, Kl. I, je 2-kg-Netz (1 kg = 0.75)

**2-kg-Netz**

Sensationspreis **1.49**

**BIO** mit 100% Bio-Verpackung

**REWE Bio**

Spanien: **Rote Bio Paprika**  
Kl. II, je 1 kg

Aktionspreis **3.49**

**Oberland Räucherkäse Natur oder Schinken**  
Schmelzkäsezubereitung, versch. Sorten, je 100 g

**28% gespart**

Aktionspreis **0.99**

**Citterio Ital. Mortadella**  
mit Pistazien, je 100 g

Aktionspreis **0.99**

**Arla Kaergården Bio** ungesalzen, je 200-g-Becher (100 g = 0.60) oder Kaergården ungesalzen, je 250-g-Becher (100 g = 0.48)

**45% gespart**

Aktionspreis **1.19**

**Iglo 15 Fischstäbchen** tiefgefroren, je 450-g-Pckg. (1 kg = 4.42) oder **Chicken Nuggets CLASSIC** tiefgefroren, je 250-g-Pckg. (100 g = 0.80)

**26% gespart**

Aktionspreis **1.99**

**WILHELM BRANDENBURG**

**Frische Hähnchen-Minutenschnitzel** SB-verpackt, je 400-g-Pckg. (1 kg = 9.98)

Aktionspreis **3.99**

**Schweine-Gehacktes** je 250-g-Pckg. (100 g = 0.58)

Aktionspreis **1.44**

**Coca-Cola** versch. Sorten, teilw. koffeinhaltig, je 2-l-Fl. (1 l = 0.56) zzgl. 0.25 Pfand

**2 Liter**

**36% gespart**

Aktionspreis **1.11**

**Christinen Natürliches Mineralwasser Bio\*** versch. Sorten, je 12 x 0,75-l-Fl.-Kasten (1 l = 0.55) zzgl. 3.30 Pfand

**26% gespart**

Aktionspreis **4.99**

Exklusiv bei REWE mit **PAYBACK**

**Wöchentlich mehrfach punkten.**

**40 FACH PUNKTE** beim Kauf von **MÖVENPICK PRODUKTEN AUSSER EIS** im Gesamtwert von über 2 €\*

\*Die Punktegutschrift kann erst ab einem Mindestumsatz von 2 € (ohne Pfand) in der angebotenen Kategorie geltend gemacht werden. Angebote sind bis zum 09.01.2022 gültig. (Mobile) PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Alle Abbildungen beispielhaft.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht. \*Nicht in allen Märkten erhältlich.

Unsere aktuellen Öffnungszeiten findest du im Aushang am Markt. Angebote gültig bei REWE und REWE CENTER. Die REWE-App Alle Angebote immer dabei. REWE ist Partner der Familienkarte Hessen. Nur in teilnehmenden Märkten. Anmelden unter [www.familienkarte.hessen.de](http://www.familienkarte.hessen.de) [rewe.de](http://rewe.de)