



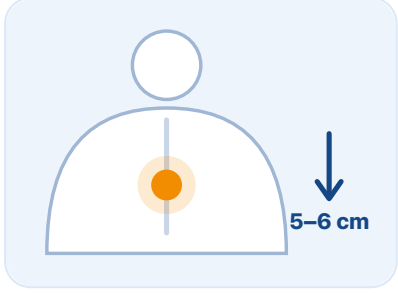
Herzdruckmassage: Prüfen – Rufen – Drücken

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Minute. Schon nach wenigen Minuten ohne Kreislauf wird das Gehirn geschädigt. Mit einer Herzdruckmassage halten Sie den Kreislauf in Gang – das kann jeder.

In drei Schritten Leben retten

1 Prüfen 	2 Rufen 	3 Drücken 
• Ansprechen, an den Schultern rütteln. • Keine Reaktion: Kopf überstrecken, Kinn anheben. • Atmung prüfen: max. 10 Sek. sehen, hören, fühlen. • Keine normale Atmung? Weiter!	• 112 anrufen, Lautsprecher an. • Die Leitstelle leitet Sie an. • Helfer einen Defibrillator (AED) holen lassen. • Zu zweit: einer ruft, einer drückt.	• Rückenlage auf festem Untergrund. • Handballen auf die Brustmitte, zweite Hand darauf. • Arme gestreckt, kräftig und schnell. • Nicht aufhören, bis Hilfe übernimmt.

So drücken Sie richtig

	Mitte Druckpunkt Mitte der Brust – untere Hälfte des Brustbeins	5–6 cm Drucktiefe Kräftig drücken – keine Angst vor zu viel Kraft
	100–120 pro Minute Etwa 2-mal pro Sekunde – Takt von „Stayin' Alive“	Entlasten nach jedem Druck Brust ganz zurückfedern lassen, Hände bleiben auf

Defibrillator (AED)

**Einfach den Anweisungen folgen**

1. Einschalten – das Gerät spricht mit Ihnen.
2. Elektroden auf die freie Brust kleben.
3. Bei der Analyse nicht berühren.
4. Nach dem Schock sofort weiterdrücken.

Die Person atmet normal? Stabile Seitenlage, 112 rufen, Atmung weiter prüfen.

Gut zu wissen

- **Schnappatmung ist keine normale Atmung.** Seltenes Röcheln heißt: sofort drücken.
- **Beatmung ist kein Muss.** Wer es kann: 30-mal drücken, 2-mal beatmen. Sonst durchgehend drücken.
- **Sie sind abgesichert.** Ersthelfer sind gesetzlich unfallversichert und haften nur bei grober Fahrlässigkeit.
- **Kinder und Säuglinge** werden etwas anders wiederbelebt – Erste-Hilfe-Kurs!
- **Abwechseln** alle 2 Minuten, wenn mehrere Helfer da sind.

112

Das Einzige, was Sie falsch machen können, ist nichts zu tun.

Frischen Sie Ihr Wissen regelmäßig in einem Erste-Hilfe-Kurs auf – etwa alle zwei Jahre.