

EIN **HERZSTILLSTAND** KANN JEDEN **TREFFEN.**

REANIMATION IST EINFACH. 100 PRO!

HANDELN

PRÜFEN – RUFEN - DRÜCKEN.

Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht, sind drei Dinge wichtig:

1. PRÜFEN

- Sprechen Sie die Person an: „**Hören Sie mich?**“
- Schütteln Sie an den Schultern: **Keine Reaktion?**
- Achten Sie auf die Atmung: Keine Atmung oder keine normale Atmung (Schnappatmung)?



2. RUFEN

- Rufen Sie **112** an
- Oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf



3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell. Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage:

- Machen Sie den Brustkorb frei
- Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die **Mitte der Brust**, den Ballen Ihrer anderen Hand darüber
- Verschränken Sie die Finger. Halten Sie die Arme gerade und gehen Sie senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt, so können Sie viel Kraft ausüben
- Drücken Sie das Brustbein **5 – 6 cm** nach unten
- Drücken Sie **100 bis 120 mal pro Minute**
Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft
- Geschulte Helfer sollen die **Mund-zu-Mund-Beatmungen** im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen durchführen.



Quelle: <https://www.einlebenretten.de/>