

# Prüfen – Rufen – Drücken

gilt als Leitformel für die  
Reanimation durch Laien beim  
plötzlichen Herzstillstand



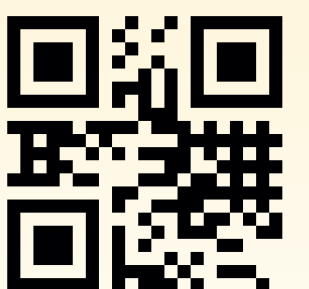
**Prüfen:** Keine Reaktion?  
Keine oder keine normale Atmung?



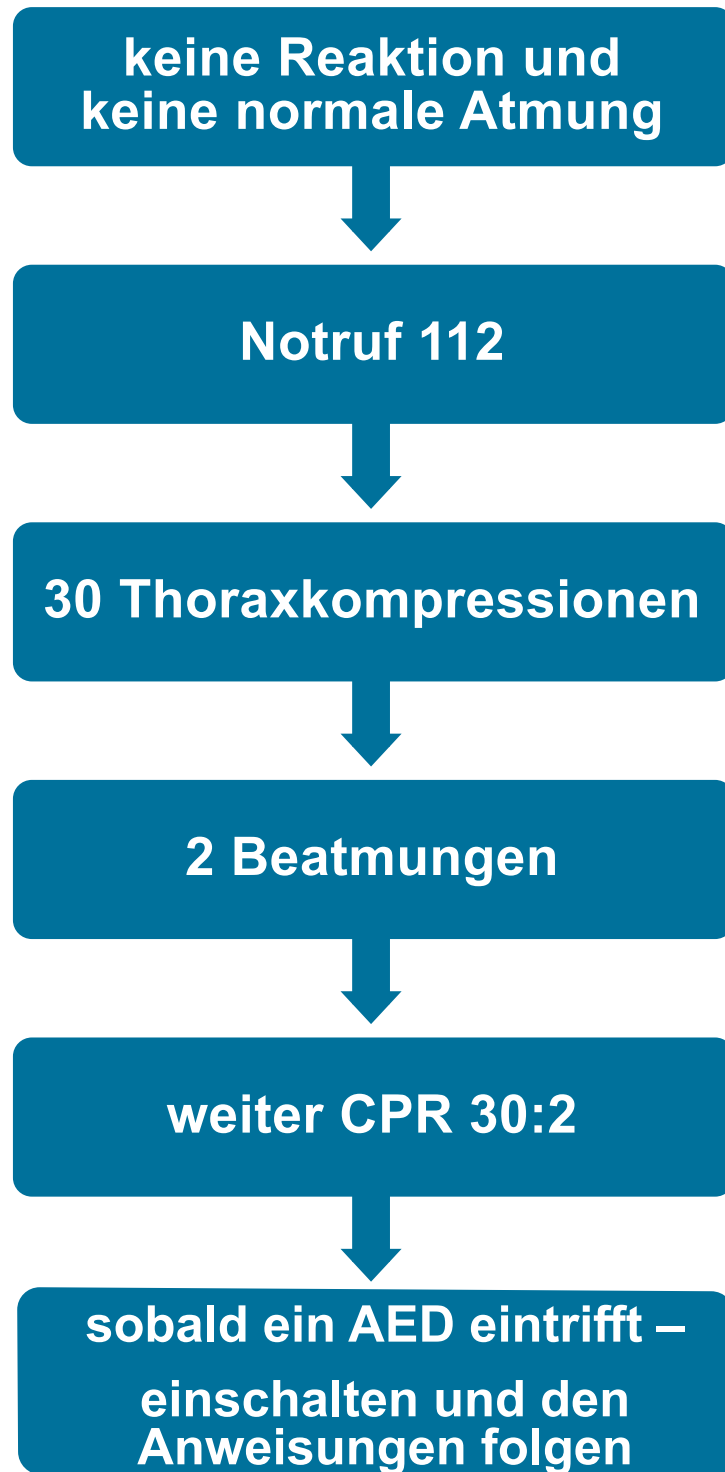
**Rufen Sie 112 an.**










**Drücken** Sie fest und schnell 5–6 cm tief in  
der Mitte des Brustkorbs 100 – 120 x pro Minute.  
Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.



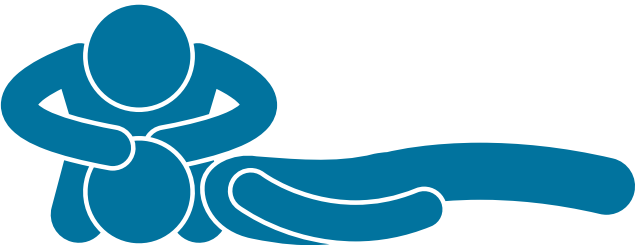


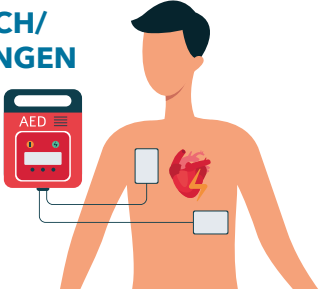
# BASISSMASSNAHMEN ZUR WIEDERBELEBUNG ERWACHSENER





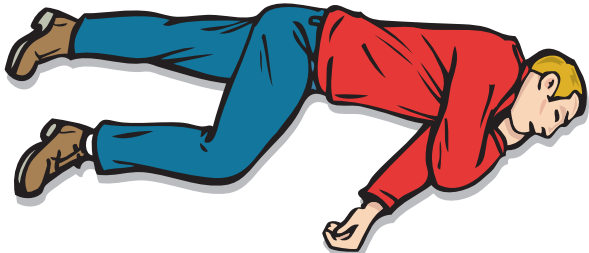
# BASISMASSNAHMEN STEP-BY-STEP

HANDLUNGSABFOLGE	MASSNAHMEN
<b>SICHERHEIT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sorgen Sie für die Sicherheit von Helfern und Patienten</li> </ul>
<b>REAKTION</b> Überprüfen Sie die Ansprechbarkeit 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schütteln Sie die Person sanft an den Schultern und fragen Sie „Ist Alles in Ordnung?“</li> </ul>
<b>ATEMWEG</b> Öffnen der Atemwege 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfolgt keine Reaktion, legen Sie die Person auf den Rücken</li> <li>Ziehen Sie mit einer Hand auf der Stirn und mit den Fingerspitzen der anderen Hand an der Kinnspitze sanft den Kopf nackenwärts um die Atemwege zu öffnen</li> </ul>
<b>ATMUNG</b> Sehen, Hören, Fühlen 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrollieren Sie die Atmung durch Sehen, Hören und Fühlen nicht länger als 10 Sekunden</li> <li>Während der ersten Minuten nach einem Kreislaufstillstand ist es möglich, dass ein Patient kaum atmet oder nur vereinzelte geräuschvolle Atemzüge macht - dies ist keine normale Atmung</li> </ul>
<b>FEHLENDE ODER NICHT NORMALE ATMUNG</b> Alarmieren Sie den Rettungsdienst 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reagiert der Patient nicht oder atmet er nicht normal, alarmieren Sie den Rettungsdienst oder beauftragen Sie einen Helfer</li> <li>Verlassen Sie den Patienten nur wenn es keine andere Möglichkeit gibt</li> <li>Aktivieren Sie die Lautsprecherfunktion ihres Telefons, damit Sie während der Wiederbelebung mit dem Leitstellendisponenten sprechen und seinen Anweisungen folgen können</li> </ul>
<b>AED HOLEN LASSEN</b> Lassen Sie einen AED holen 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schicken Sie jemanden los einen AED zu holen</li> <li>Sind Sie allein, verlassen Sie den Patienten nicht und beginnen Sie mit der Wiederbelebung</li> </ul>
<b>KREISLAUF</b> Beginnen Sie mit Thoraxkompressionen 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Knien Sie neben dem Patienten</li> <li>Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust (entspricht der unteren Hälfte des Brustbeins [Sternum])</li> <li>Legen Sie den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand und verschränken Sie die Finger</li> <li>Halten Sie die Arme gerade</li> <li>Bringen Sie ihre Schultern senkrecht über den Brustkorb und drücken Sie das Brustbein mindestens 5 cm (jedoch nicht mehr als 6 cm) nach unten</li> <li>Entlasten Sie nach jeder Kompression vollständig den Brustkorb, ohne den Kontakt zwischen den Händen und dem Brustkorb zu verlieren</li> <li>Wiederholen Sie dies mit einer Frequenz von 100-120 pro Minute</li> </ul>

# BASISMASSNAHMEN STEP-BY-STEP

HANDLUNGSABFOLGE	MASSNAHMEN
<p><b>KOMBINIEREN SIE THORAXKOMPRESSIONEN UND BEATMUNG</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls Sie <b>trainiert sind, machen Sie nach 30 Kompressionen die Atemwege durch Überstrecken des Halses und Anheben des Kinns wieder frei</b></li> <li>• Lassen Sie den Mund sich öffnen, aber heben Sie weiterhin das Kinn an</li> <li>• Atmen Sie normal ein und legen Sie ihre Lippen um den Mund des Patienten und achten Sie auf eine gute Abdichtung</li> <li>• Blasen Sie gleichmäßig in den Mund, während Sie beobachten, dass sich der Brustkorb wie bei einer normalen Atmung in rund 1 Sekunde hebt; das ist eine effektive Beatmung</li> <li>• Nehmen Sie Ihren Mund von dem des Patienten während Sie den Hals übersteckt und das Kinn angehoben halten, und beobachten Sie, wie der Brustkorb sich beim Entweichen der Luft senkt</li> <li>• Atmen Sie erneut normal ein und blasen Sie noch einmal in den Mund des Patienten, um insgesamt 2 effektive Beatmungen zu erzielen</li> <li>• Unterbrechen Sie für 2 Beatmungen die Kompressionen nicht für mehr als 10 Sekunden, auch wenn eine der Beatmungen ineffektiv erscheint</li> <li>• Legen Sie dann Ihre Hände erneut auf die richtige Stelle auf dem Brustbein und führen Sie weitere 30 Thoraxkompressionen durch</li> <li>• Fahren Sie mit Thoraxkompressionen und Beatmungen im Verhältnis 30:2 fort</li> </ul>
<p><b>NUR THORAXKOMPRESSIONEN</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls Sie nicht trainiert oder nicht im Stande sind zu beatmen, führen Sie (nur) die Thoraxkompressionen fort</li> <li>• Kontinuierliche Thoraxkompressionen mit einer Frequenz von 100-120 pro Minute</li> </ul>
<p><b>WENN DER AED VERFÜGBAR IST</b> Schalten Sie den AED ein und kleben Sie die Elektroden auf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobald ein AED verfügbar ist, schalten Sie ihn ein und kleben die selbstklebenden Elektroden auf die nackte Brust des Patienten</li> </ul>
<p><b>FOLGEN SIE DEN SPRACH/ BILDSCHIRMANWEISUNGEN</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folgen Sie den Sprachanweisungen des AED</li> <li>• <b>Stellen Sie sicher, dass niemand den Patienten berührt, wenn ein Schock empfohlen wird</b></li> <li>• Drücken Sie den Auslöseknopf, wenn Sie dazu aufgefordert werden</li> <li>• Starten Sie unverzüglich erneut mit der Wiederbelebung und folgen Sie weiter den Sprachanweisungen des Gerätes</li> </ul>

# BASISMASSNAHMEN STEP-BY-STEP

HANDLUNGSABFOLGE	MASSNAHMEN
<p><b>WENN KEIN SCHOCK EMPFOHLEN WIRD</b> Führen Sie die Wiederbelebung fort</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nehmen Sie unverzüglich die Wiederbelebung wieder auf und folgen Sie den Sprachanweisungen des Gerätes</b></li> </ul>
<p><b>IST KEIN AED VERFÜGBAR</b> Führen Sie die Wiederbelebung fort</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist kein AED verfügbar <b>oder</b> Sie warten darauf, dass dieser gebracht wird, so fahren Sie mit der Wiederbelebung fort</li> <li>• Unterbrechen Sie die Maßnahmen nicht bis:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein professioneller Helfer Sie anweist, aufzuhören oder</li> <li>• der Patient wirklich aufwacht, sich bewegt, die Augen öffnet und normal zu atmen beginnt</li> <li>• oder</li> <li>• Sie erschöpft sind</li> </ul> </li> <li>• Es ist selten, dass durch Wiederbelebung allein wieder ein Kreislauf erreicht wird. Wenn Sie nicht wirklich sicher sind, fahren Sie mit der Wiederbelebung fort bis der Patient Zeichen der Erholung zeigt:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er wacht auf</li> <li>• Er bewegt sich</li> <li>• Er öffnet die Augen</li> <li>• Er atmet normal</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>WENN DER PATIENT NICHT REAGIERT ABER NORMAL ATMET</b> Seitenlage wenn nicht ansprechbar aber normal atmend</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Sie sicher sind, dass der Patient normal atmet, er aber nicht reagiert, drehen Sie ihn in die Seitenlage (Erste Hilfe Kapitel)</li> <li>• Seien Sie bereit sofort wieder mit der Wiederbelebung zu beginnen, wenn sich der Zustand des Patienten verschlechtert (fehlende oder nicht normale Atmung)</li> </ul>