

# MEHR WISSEN IM NOTFALL

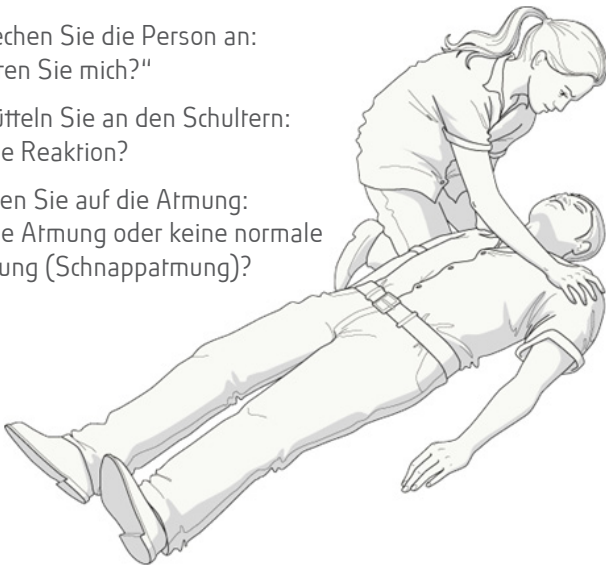
Herzstillstand kann jeden treffen. Betroffene werden bewusstlos und atmen nicht mehr. Wird in wenigen Minuten keine Herzdruckmassage durchgeführt, ist ein Überleben unwahrscheinlich. Noch entscheidender ist es, den Kreislauf zu unterstützen, um das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen. Ansonsten drohen irreparable Schäden. Wenn Sie sofort mit der Herzdruckmassage beginnen, verdoppelt bis verdreifacht sich die Überlebenschance.

## Herzstillstand - Was kann ich tun?

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

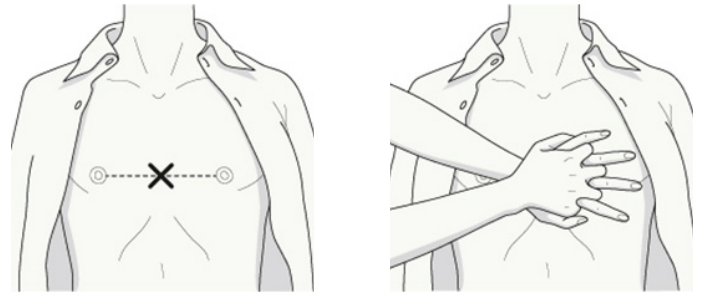
- Rufen Sie 112 an. Oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.



### 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

