



## Erste Hilfe – Reanimation (Wiederbelebung)

Diese Tipps **ersetzen keinen** guten Erste Hilfe Kurs, sind aber eine gute Richtlinie

Wenn Atem- bzw. Kreislaufstillstand eintritt, muss der Helfer rasch reagieren. Es darf keine Zeit mit der Suche nach der Ursache verschwendet werden, da nur wenige Minuten für eine erfolgreiche Wiederbelebung zur Verfügung stehen.

Folgende Vorgangsweise hat sich dabei bewährt und wird seit Ende 2000 international einheitlich empfohlen:

### Bewusstsein

- 🔥 Patienten ansprechen, berühren (vorsichtig schütteln)
- 🔥 Reagiert der Patient nicht: um Hilfe rufen!

### Atmung

- 🔥 Eventuell Fremdkörper aus dem Mund entfernen
- 🔥 Kopf leicht nach hinten überstrecken
- 🔥 Hören - Sehen - Fühlen: Atmung?
- 🔥 Wenn keine Lebenszeichen vorhanden sind: Rettung rufen: Notruf 144
- 🔥 Nase zuhalten und mit weit geöffnetem Mund zwei Mal langsam beatmen

### Kreislauf

- 🔥 Herzdruckpunkt im unteren Drittel des Brustbeines suchen
- 🔥 Handballen auflegen, darüber die zweite Hand
- 🔥 Mit gestreckten Armen Druck senkrecht auf das Brustbein ausüben und etwa vier bis fünf Zentimeter rhythmisch niederdrücken (etwa 100 pro Minute)
- 🔥 Im **Verhältnis 2:15 (zwei Mal beatmen und 15 Mal Druckmassage)** bis zum Eintreffen der Rettung wiederbeleben (gilt für Ein- und für Zweihelfer)