



# ERSTE HILFE KOMPAKT

## Wiederbelebung

Sei ein  
**RETTER!**  
erstehilfe.rv24.de

Wenn ein Unfallopfer bewusstlos ist und nicht normal atmet, zählt jede Sekunde. Mit Herzdruckmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung überbrücken Sie die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.

Je früher Sie die Maßnahmen einleiten, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass der Betroffene überlebt. Mit jeder Minute, in der keine Maßnahmen ergriffen werden, sinken die Überlebenschancen um rund 10 Prozent.

**Nicht vergessen:** Erst Notruf absetzen beziehungsweise jemand anderen bitten, das zu tun – dann handeln!

**Keine Angst vor Fehlern:** Leben retten geht vor! Das heißt, selbst wenn es durch beherztes Zupacken zu Verletzungen kommt, müssen Sie als Ersthelfer grundsätzlich keine rechtlichen Konsequenzen befürchten.

1

Entscheiden Sie, ob eine Wiederbelebung notwendig ist: Hat der Betroffene **keine normale Atmung** und zeigt er **keine Reaktion** auf Ihre Ansprache oder auf vorsichtiges Rütteln? Beginnen Sie mit der Herzdruckmassage und der Mund-zu-Mund-Beatmung. Falls vorhanden: **Defibrillator einsetzen**. Das Gerät prüft, ob eine Herzrhythmus-Störung vorliegt und löst nur dann einen Schock aus.



2

Legen Sie den Bewusstlosen auf den Rücken, möglichst auf einen harten Untergrund. Knien Sie sich auf Höhe des Brustkorbs daneben und machen Sie seinen Oberkörper frei. Arme ausstrecken, Hände übereinanderlegen und Handballen in der Mitte des Brustbeins platzieren. **Drücken Sie den Brustkorb senkrecht von oben 30-mal circa 5 cm tief ein.** Für den richtigen Rhythmus orientieren Sie sich zum Beispiel am Takt des Liedes „Staying alive“ von den Bee Gees.



3

Kopf des Bewusstlosen nach hinten überstrecken. Kinn anheben, Mund des Betroffenen weit öffnen. Mit Daumen und Zeigefinger Nase verschließen. Den Mund des Bewusstlosen fest mit Ihren Lippen umschließen und 2-mal normal ausatmen, bis sich der Brustkorb etwas hebt. Generell gilt: **30-mal Herzdruckmassage und 2-mal Beatmung im Wechsel** bis der Bewusstlose wieder normal atmet oder bis der Notarzt eintrifft. Tipp: Verwenden Sie ein Beatmungstuch, um sich vor Infektionen zu schützen.

