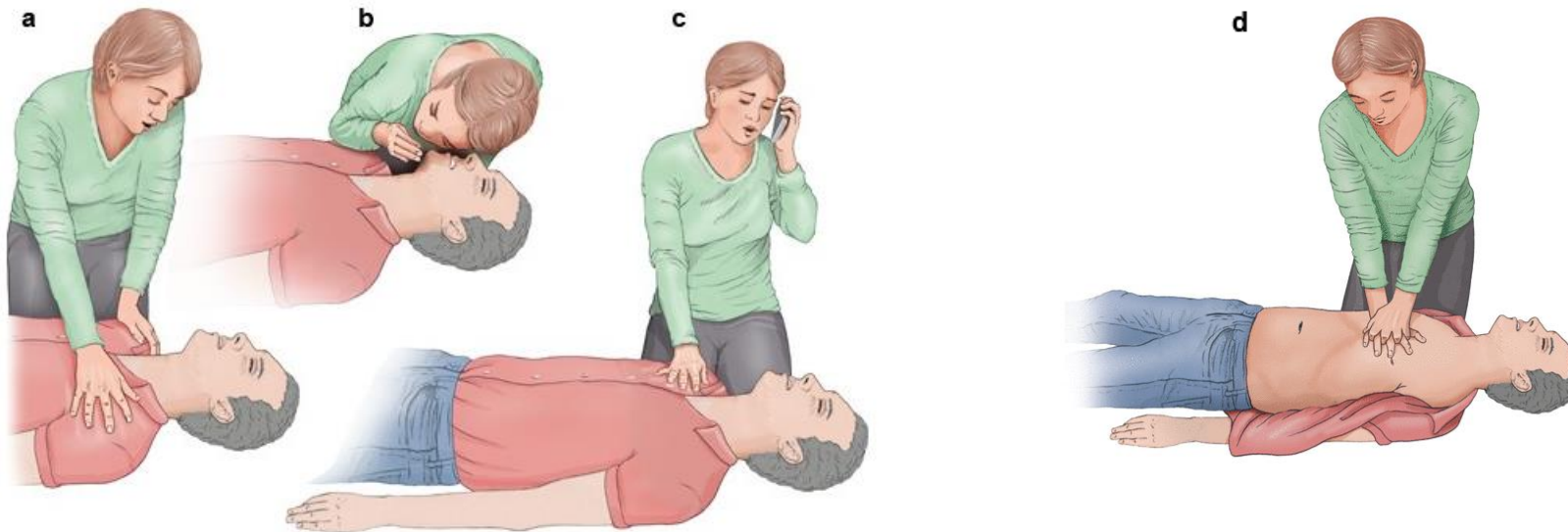


# Das sollten Sie bei der Wiederbelebung beachten:



## 1. Ruhe bewahren.

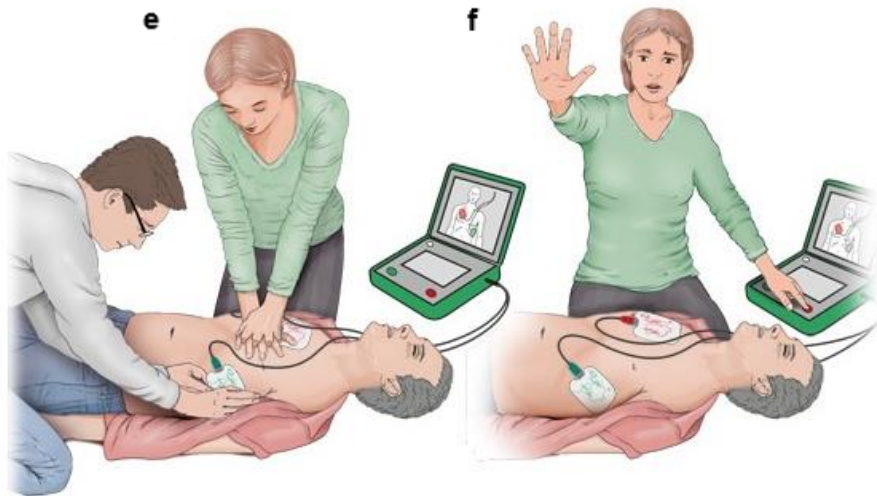
## 2. Prüfen Sie, ob die Person bewusstlos ist und nicht normal atmet.

- Sprechen Sie die Person laut und deutlich an und rütteln Sie sie vorsichtig an den Schultern. Wenn sie nicht reagiert, ist sie bewusstlos. **(a)**
- Die Person atmet eventuell noch, aber unregelmäßig, besonders langsam, besonders tief oder mit einem schnarchähnlichen Geräusch. **(b)**

## 3. Rufen Sie die Notrufnummer 112 an. **(c)**

## 4. Beginnen Sie mit der Herzdruckmassage. **(d)**

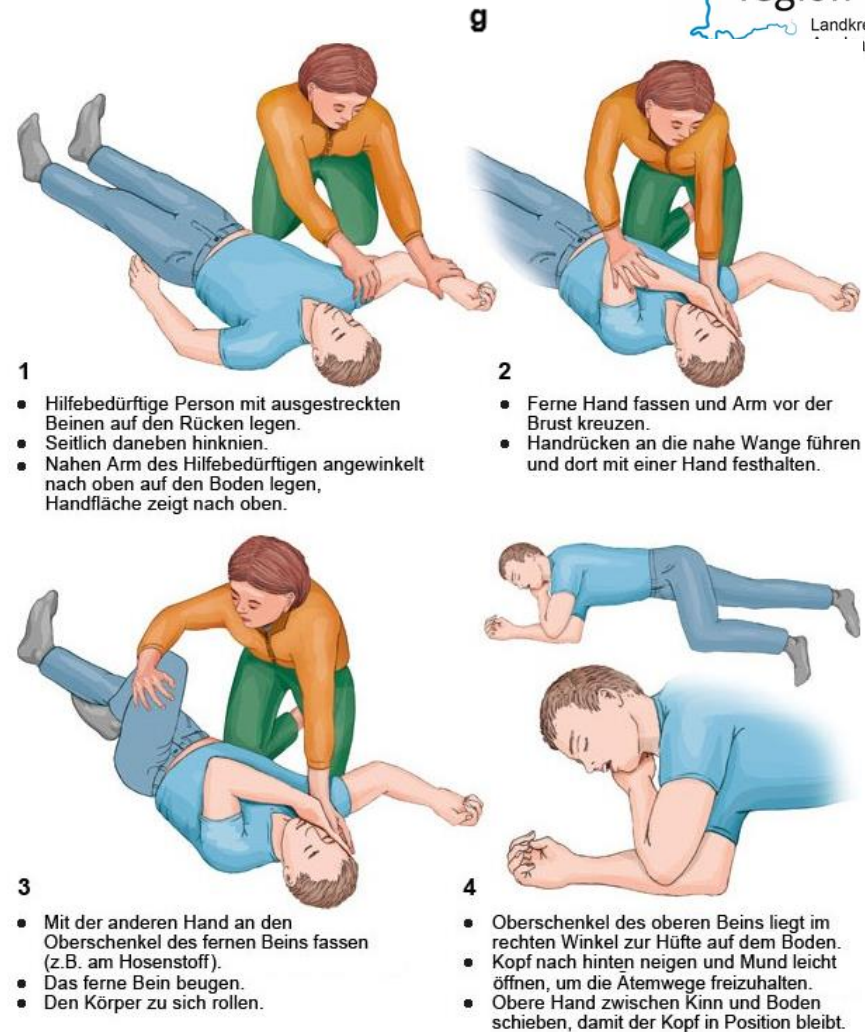
- Zögern Sie nicht, aus Angst etwas falsch zu machen
- Knien Sie sich neben den Oberkörper der bewusstlosen Person
- Legen Sie eine Hand auf die Mitte des Brustkorbs, sodass Ihr Handballen auf der unteren Hälfte des Brustbeins liegt.
- Legen Sie Ihre andere Hand darauf, verschränken Sie Ihre Finger und strecken Sie Ihre Arme durch
- Verlagern Sie Ihren Oberkörper nach vorne, um den Brustkorb einzudrücken
- Drücken Sie den Brustkorb 5 bis 6 cm tief und zweimal pro Sekunde ein, ohne Beatmung zwischendurch.
- Wechseln Sie sich, wenn möglich, alle zwei Minuten ab.



**5. Bei mehreren Ersthelfenden: ergänzen Sie die Wiederbelebung mit einem automatisierten externen Defibrillator (AED).**

- Mögliche AED-Standorte: Bankfilialen, Parkhäuser, Museen, Rathäuser, Einkaufszentren sowie weitere öffentlich zugängliche Gebäude.
- Eine Person setzt die Herzdruckmassage fort, während eine andere Person die Elektroden auf dem Oberkörper befestigt. **(e)**
- Folgen Sie den Anweisungen des AEDs
- Werden Sie dazu aufgefordert, einen Stromstoß auszulösen, drücken Sie Schock-Taste. **(f)**

**ACHTUNG:** Niemand darf die bewusstlose Person berühren, nachdem die Schock-Taste ausgelöst wurde!



**6. Beginnt die bewusstlose Person wieder normal zu atmen, legen Sie sie in die stabile Seitenlage. **(g)****

**7. Normalisiert sich die Atmung nicht, fahren Sie mit der Wiederbelebung fort, bis der Rettungsdienst eintrifft.**

### Quelle von Text und Bildern:

Gesundheitsinformation.de (2021a): Was ist bei der Wiederbelebung wichtig?.

Online verfügbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-bei-der-wiederbelebung-wichtig.html> (abgerufen am 17.05.2022).

Gesundheitsinformation.de (2021b): Wie benutzt man einen automatisierten externen Defibrillator (AED)? . Online verfügbar unter:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-benutzt-man-einen-automatisierten-externen-defibrillator-aed.html> (abgerufen am 17.05.2022).

Für alle Fragen rund um das Thema „Wiederbelebung / automatisierte, externe Defibrillatoren“ stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

E-Mail: [GesundheitsregionPlus@Lra-ab.bayern.de](mailto:GesundheitsregionPlus@Lra-ab.bayern.de)

Telefon: 06021 / 394 - 275