

Beherzt helfen

WICHTIG: Wählen Sie im Notfall 112!

Neue Leitlinien erleichtern Erste Hilfe im Notfall

Die gute Nachricht zuerst: Wenn Sie einen bewusstlosen Menschen auffinden, ist jede Hilfe besser als keine. Die schlechte Nachricht: Viele wissen das nicht. Die Forschung zeigt, dass die Überlebenschance bei Herzstillstand zwei

bis dreimal höher ist, wenn Notfallzeugen helfen. Die neuen Leitlinien zur schnellen Hilfe bei Kreislaufstillstand zeigen vor allem eins: Maßnahmen zur Ersten Hilfe sind weder schwierig noch gefährlich. Denn es ist vor allem die Herzdruckmassage,

die den wesentlichen Unterschied macht. Und die kann sogar ein Kind ausführen. Aber der Reihe nach – hier sind die wichtigsten Schritte, mit denen Sie einem bewusstlosen Menschen helfen können:



Achten Sie auf Sicherheit. Prüfen Sie das Bewusstsein.

Schütteln Sie den Betroffenen leicht an den Schultern und fragen Sie z.B. laut: „Alles o. k.“ →



Keine Reaktion: Rufen Sie laut um Hilfe.

Machen Sie auf die Situation aufmerksam und alarmieren Sie Ihr Umfeld. →



Machen Sie die Atemwege frei und kontrollieren Sie die Atmung.

Sehen, hören und fühlen Sie maximal zehn Sekunden lang die Atmung. Ist die Atmung normal: Bringen Sie den Betroffenen in die stabile Seitenlage. →



Keine normale Atmung: Verlassen Sie den Notruf 112 und lassen Sie einen AED* holen.

Beantworten Sie die Fragen der Rettungsstelle:

- Wo ist der Notfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte?
- Welche Verletzungen?

Warten Sie auf Rückfragen. →

*automatisierter externer Defibrillator



Wiederbelebung: 30 Herzdruckmassagen ...

Führen Sie bei erkanntem Kreislaufstillstand sofort Herzdruckmassagen durch. Drücken Sie dazu senkrecht auf die Mitte der Brust – jeweils mindestens fünf Zentimeter tief und mit einer Frequenz von 100 pro Minute. →



... im Wechsel mit zwei Beatmungen.

Beatmen Sie jeweils zügig durch den Mund oder die Nase. Vermeiden Sie ansonsten unnötige Unterbrechungen der Herzdruckmassagen.

Diese Maßnahmen können Sie auch bei Kindern anwenden.

*Text: Peter Goldschmidt/Susanne Wagner
Fotos: ASB/P. Nierhoff*