



www.einlebenretten.de



Eine Initiative von:

Deutsche Gesellschaft für
Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V.
Berufsvverband Deutscher Anästhesisten e.V.
German Resuscitation Council e.V.
Stiftung Deutsche Anästhesiologie



Unter der Schirmherrschaft des:



Bundesministerium
für Gesundheit

**ein Leben
retten**
100 Pro
reanimation



www.einlebenretten.de



Eine Initiative von:

Deutsche Gesellschaft für
Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V.
Berufsvverband Deutscher Anästhesisten e.V.
German Resuscitation Council e.V.
Stiftung Deutsche Anästhesiologie



Ihr Partner vor Ort:



Unter der Schirmherrschaft des:



Bundesministerium
für Gesundheit



**HERZSTILLSTAND.
WAS TUN?**

**ein Leben
retten**
100 Pro
reanimation



100x drücken
pro Minute
rettet Leben

BIS ZU DREIMAL HÖHERE ÜBERLEBENSCHANCE

Ein plötzlicher Herzstillstand kann jeden treffen, zu jeder Zeit. Der Betroffene wird sofort bewusstlos und atmet nicht mehr normal oder gar nicht mehr.

Wird nach einem Herzstillstand nicht innerhalb von 5 Minuten eine Herzdruckmassage durchgeführt, ist ein Überleben unwahrscheinlich. Je früher Sie beginnen, desto besser. Umgekehrt: Die sofortige Herzdruckmassage verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschance.

Reanimation ist einfach.
Jeder kann es tun.
100 Pro!



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

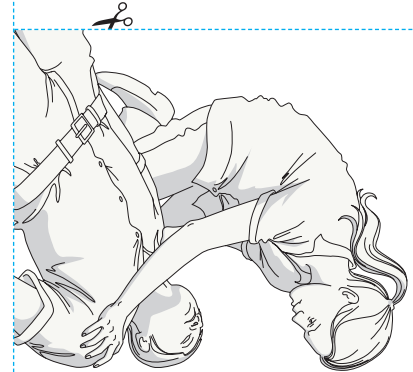
3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell. Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage:

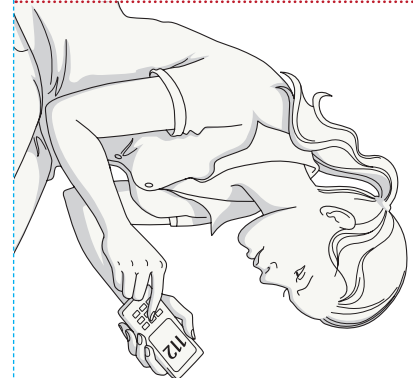
- ♥ Machen Sie den Brustkorb frei
- ♥ Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die Mitte der Brust, den Ballen Ihrer anderen Hand darüber
- ♥ Verschränken Sie die Finger. Halten Sie die Arme gerade und gehen Sie senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt, so können Sie viel Kraft ausüben
- ♥ Drücken 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

FÜR DEN NOTFALL ZUR HAND

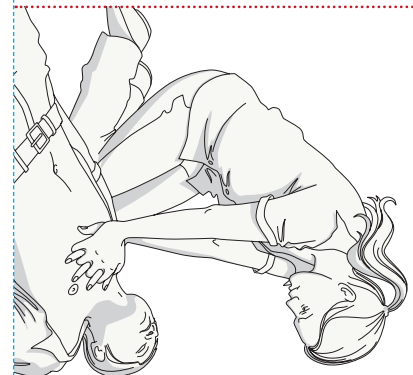
Merkhilfe: Einfach ausschneiden, zweimal falten und für den Notfall einstecken.



1. PRÜFEN
Keine Reaktion? Keine oder keine normale Atmung?



2. RUFEN
Rufen Sie **112** an. Oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.



3. DRÜCKEN
Drücken Sie fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs: **mind. 100x pro Minute.** Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.