



Fakten zur Wiederbelebung

Warum Wiederbelebung?

Der Herzstillstand – eine elektrische Fehlfunktion im Herzen, die einen unregelmäßigen Herzschlag (Arrhythmie) verursacht und den Blutfluss zum Gehirn, zur Lunge und zu anderen Organen stört – ist eine der Haupttodesursachen. Jedes Jahr ereignen sich in Deutschland **mehr als 100.000 Herzstillstände**. Wenn eine Person einen Herzstillstand hat, hängt das Überleben davon ab, dass sie sofort von jemandem in der Nähe wiederbelebt wird.

Nach Angaben der American Heart Association sterben etwa 90 Prozent der Menschen, die einen Herzstillstand außerhalb des Krankenhauses erleiden. Die Wiederbelebung, insbesondere wenn sie sofort durchgeführt wird, kann die Überlebenschancen eines Patienten mit Herzstillstand verdoppeln oder verdreifachen.

Wenn Sie sehen, wie eine Person plötzlich zusammenbricht, ist die Herzdruck-Massage die empfohlene Form der Wiederbelebung. Es erhöht nicht nur die Wahrscheinlichkeit Herznotfälle zu überleben, sondern es ist auch einfach zu erlernen und leicht zu merken. Zur Auffrischung können Sie dieses Blatt zusammen mit Ihrem restlichen Erste-Hilfe-Material aufbewahren.

■ **Vor der Wiederbelebung**

Überprüfen Sie die Situation und die Person

Überprüfen Sie, ob die Situation sicher ist! Klopfen Sie der Person auf die Schulter, um zu sehen, ob es ihr gut geht, und achten Sie auf Anzeichen einer normalen Atmung.

■ **Rufen Sie 112 an, um Hilfe zu holen.**

Wenn die Person auf die Frage, ob es ihr gut geht, nicht antwortet, rufen Sie 112 an oder bitten Sie einen Umstehenden, Hilfe zu rufen.

■ **Wiederbelebung beginnen**

Wenn die Person nicht reagiert, führen Sie die Wiederbelebung mit beiden Händen durch.

■ **So führen Sie die Wiederbelebung durch**

Stellen Sie sicher, dass die Person mit dem Rücken auf einer festen, ebenen Fläche liegt. Knien Sie sich neben die Person, die Knie nah am Körper der Person.

■ **Die richtige Handhaltung**

Legen Sie den Handballen in die Mitte der Brust der Person, die andere Hand darauf.

■ **Die richtige Körperhaltung**

Positionieren Sie Ihren Körper so, dass Ihre Schultern direkt über Ihren Händen sind und strecken Sie Ihre Arme durch.

■ **Kontinuierlich Drücken**

Drücken Sie fest und schnell (mindestens 5 cm; 100 bis 120 Kompressionen pro Minute). Lassen Sie den Brustkorb nach jeder Kompression in seine normale Position zurückkehren.

Bereiten Sie sich vor, indem Sie an einem Wiederbelebungskurs teilnehmen.