



## 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!**



[www.einlebenretten.de](http://www.einlebenretten.de)



Eine Initiative von:

Berufsverband Deutscher Anästhesisten e.V.  
Deutsche Gesellschaft für  
Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V.

In Kooperation mit:

German Resuscitation Council e.V.  
Stiftung Deutsche Anästhesiologie



Unter der Schirmherrschaft des:



Bundesministerium  
für Gesundheit



# ein Leben retten

**100 Pro**   
reanimation



**HERZSTILLSTAND.  
WAS TUN?**



100x drücken  
pro Minute  
rettet Leben

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

