

# Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

## 1 PRÜFEN

Bewusstlosigkeit prüfen und Atemkontrolle



Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?  
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbeugung)

## 2 RUFEN (TEL. 112)

Wer ruft an?  
Was ist passiert?  
Wo (bin ich)?



## 3 DRÜCKEN



Kontinuierliche Herzdruckmassage: 100- bis 120-mal pro Minute, etwa 5–6 cm tief in Richtung Wirbelsäule drücken.

## 4 SCHOCKEN

Mindestens 2 Helfer erforderlich!



Bildnachweis: Illustrationen Nina Schneider

## Das Reiseset!

Ein Service der Deutschen Herzstiftung

Rund sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an koronarer Herzkrankheit (KHK), die dem Herzinfarkt vorausgeht und die häufigste Ursache der Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist. Trotz ihres geschwächten Herzens sollen Betroffene bekanntlich mobil bleiben und so ihren Herzmuskel fit halten. Und nicht nur im Urlaub sind Patienten mit Herzschwäche unterwegs – auch beruflich ist mitunter Reisetätigkeit erforderlich. Doch Hitze, Höhe und Hektik können dem Herzen dabei stark zusetzen.

Das Reiseset enthält wertvolle Tipps, Notfallausweis, Checkliste und zwei Sprachführer in einem praktischen Dokumentenmäppchen.



Bestellen Sie jetzt einfach telefonisch und **kostenlos** das Reiseset der Deutschen Herzstiftung: **069 955128-400**



Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstr. 94–96  
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0  
Fax: 069 955128-313



info@herzstiftung.de  
www.herzstiftung.de

Grut fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung



Oft müde? Leistungsabfall?  
Schnell außer Atem?  
Geschwollene Beine?  
**Herzschwäche?**

Herzseminar für Patienten,  
Angehörige und Interessierte  
**Gesundheitschecks ab 09:30 Uhr /  
Vorträge ab 10:00 Uhr**

**Samstag, 23. November 2024**  
09:30 bis 12:45 Uhr

**Herzzentrum Saar**  
Kongresszentrum, Richardstr. 5-9  
(Zufahrt Parkhaus über Pasteurstr. 11)  
66333 Völklingen

Leitung:  
Dr. med. Fernando Gatto  
Kavous Hakim-Meibodi

Eintritt frei!

SHG: Kliniken Völklingen

SHG  
Herzzentrum Saar

Gesellschaft  
zur Förderung des  
Herzzentrums Saar e. V.  
www.herzzentrum-saar.de

Grut fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung

