

WIE GEHT DAS?

# WENN JEDE MINUTE ZÄHLT

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN ZUR WIEDERBELEBUNG

Der Herz-Kreislauf-Stillstand ist einer der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Nach Angaben des Deutschen Reanimationsregisters erleiden jährlich über 60.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Oft sind dabei Familienangehörige, Freunde oder andere Personen anwesend. Nach Erhebungen aus dem Jahr 2020 begannen Laien aber nur in 40 Prozent der Fälle mit der Reanimation. Expertenmeinungen zufolge könnten bundesweit jährlich 10.000 Leben zusätzlich gerettet werden, würden im Ernstfall Laien sofort Wiederbelebungsmaßnahmen ergreifen.

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt für die Betroffenen jede Minute. „Um im Ernstfall helfen zu können, braucht es nicht viel. Jeder Mensch kann mit einer Reanimation Leben retten. Alles, was man dazu braucht, sind zwei Hände,“ sagt DRK-Bundesarzt Prof. Dr. Bernd Böttiger. Und man muss wissen, wie es geht. Daher fördern das DRK und sein eigenständiger Jugendverband, das Deutsche Jugendrotkreuz (JRK), das Thema Wiederbelebung im Schulunterricht ab der 7. Klasse in allen Bundesländern verpflichtend einzuführen. „Es ist wichtig, junge Menschen möglichst früh mit Erste Hilfe-Inhalten vertraut zu machen, damit Hemmungen und Zurückhaltung, Hilfe zu leisten, gar nicht erst entstehen,“ sagt JRK-Bundesleiter Marcel Bösel. Es sei schon viel erreicht, wenn man jährlich zwei Schulstunden mit praktischen Inhalten zur Laienreanimation in den Lehrplan aufnehme.

## WIEDERBELEBUNG - SO GEHT'S:

Bei bewusstlosen Personen besteht immer die Gefahr eines Kreislaufstillstandes. Deshalb muss schnellstmöglich gehandelt werden. Die Maßnahmen zur Wiederbelebung bestehen aus drei Schritten:



### 1. Prüfen

- Prüfen Sie, ob folgende Merkmale der bewusstlosen Person vorliegen:
- Keine Reaktion auf Ansprache und Anfassen (vorsichtiges Rütteln an den Schultern); Bewusstlosigkeit
  - Keine normale Atmung vorhanden, bzw. es bestehen Zweifel daran, dass eine normale Atmung vorhanden ist. Beugen Sie dazu den Kopf der betroffenen Person nach hinten und öffnen Sie den Mund
  - Wenn die betroffene Person bewusstlos ist und Sie keine Atemgeräusche hören und Brustkorbbewegungen sehen können, liegt ein Kreislaufstillstand vor

### 2. Rufen

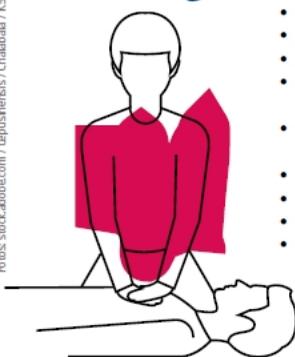
Rufen Sie weitere Personen hinzu. Lassen Sie von diesen den Notarzt alarmieren. Notrufnummer 112. Rufen Sie selbst an, wenn keine weiteren Personen in der Nähe sind.



### 3. Drücken

- Anwenden der Herzdruckmassage:
- Knien Sie neben der betroffenen Person in Höhe des Brustkorbs
  - Machen Sie den Oberkörper der betroffenen Person frei
  - Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte des Brustkorbs
  - Setzen Sie den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand
  - Strecken Sie beide Arme und drücken Sie den Brustkorb senkrecht von oben
  - Drücken Sie mit einer Frequenz von 100 bis 120 mal pro Minute (Rhythmus des Liedes „Staying Alive“ der Gruppe Bee Gees)
  - Drücken Sie circa fünf bis sechs Zentimeter tief nach unten
  - Entlasten Sie dann wieder den Brustkorb
  - Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich sein
  - Führen Sie die Maßnahme so lange durch, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Fotos: stock.adobe.com / Lepushenels / Chabbala / K3Star



## ERSTE-HILFE-KURS FÜR JEDERMANN

Das DRK bietet regelmäßig im gesamten Bundesgebiet öffentliche Erste-Hilfe-Kurse an. Auf der DRK-Homepage [www.drk.de](http://www.drk.de) können Sie gezielt nach einem Kurs in der Nähe Ihres Wohnorts suchen (die Suchmaske finden Sie auf der Startseite des DRK ganz unten). Die Kurse dauern ungefähr acht Stunden und kosten 40 bis 60 Euro. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### THEMEN UND ANWENDUNGEN IM ERSTE-HILFE-KURS:

- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung

Beachten Sie: Für Säuglinge und Kinder gelten besondere Herz-Lungen-Wiederbelebungsmaßnahmen. Nähere Informationen und Anleitungen dazu finden Sie auf der Internetseite des DRK ([www.drk.de](http://www.drk.de)), Stichwort „Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen“.