



Wiederbelebung: Was tun bei Herzstillstand?

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ist es entscheidend, dass möglichst rasch die Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnt



Wenn ein Herzstillstand eingetreten ist (Hinweise darauf sind fehlender Atmung und fehlende andere Lebenszeichen), muss die Person schnellstens wiederbelebt werden. Schon nach wenigen Minuten Unterversorgung mit Sauerstoff sterben die ersten Gehirnzellen ab.

Herz-Lungen-Wiederbelebung (Reanimation)

Die Erfolgchancen einer Reanimation sind umso größer, je früher die Herzdruckmassage einsetzt. Sie sollte möglichst auf einer harten Unterlage durchgeführt werden. Das bedeutet: Der oder die Betroffene sollte auf dem Boden gelagert werden.

Das sollten Sie tun: Ein-Helfer-Methode (*gemäß den Empfehlungen der European resuscitation Council (ERC)*)

Knien Sie seitlich neben dem Verletzten. Machen Sie die Atemwege frei (Kopf überstrecken, Kinn anheben). Kontrollieren Sie, dass sich keine Fremdkörper in Mund und Rachen befinden, welche die Atmung blockieren.

Falls die Person **nicht atmet** und **keine Lebenszeichen** zeigt, beginnen Sie mit folgenden Maßnahmen:

- Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust der Person. Den anderen Handballen legen Sie darüber



- Drücken Sie mit gestreckten Armen und geradem Rücken den Brustkorb vier bis fünf Zentimeter ein. Nach jedem Druck entlasten Sie den Brustkorb vollständig. Etwa zwei Kompressionen pro Sekunde



- Nach 30 Mal Drücken überstrecken Sie wieder den Kopf der Person, um die Atemwege frei zu machen



- **Nun sollten Sie beatmen:** Atmen Sie normal ein und blasen Sie dann gleichmäßig in Mund oder Nase

Mund zu Mund: Sie verschließen mit Daumen und Zeigefinger der auf der Stirn liegenden Hand die Nase des Betroffenen. Setzen Sie Ihren Mund auf den leicht geöffneten Mund der Person. Langsam ausatmen

Mund zu Nase: Mit dem Daumen der Hand, die den Unterkiefer hält, drücken Sie den Mund zu, damit beim Beatmen die Luft nicht entweicht. Ihren Mund legen Sie nun um die Nase des Verletzten. Langsam ausatmen

- Prüfen Sie, ob die Beatmung effektiv ist: Heben Sie dazu Ihren Kopf, und beobachten Sie, wie sich der Brustkorb beim Entweichen der Luft senkt

- Führen Sie zwei solche Beatmungen durch. Gehen Sie dann unverzüglich in die Anfangsposition und drücken Sie erneut 30 Mal auf den Brustkorb. Anschließend wieder zweimal beatmen

- Behalten Sie diesen **30:2-Rhythmus** bei, bis die Person wieder normal atmet oder die Rettungskräfte eintreffen

Sie sollten nicht aus Angst, Mund zu Mund beatmen zu müssen, auf eine Reanimation verzichten. Fühlen Sie sich nicht in der Lage, die leblose Person zu beatmen, spenden Sie wenigstens die Herzdruckmassage und führen Sie diese kontinuierlich ohne Unterbrechung bis zum Eintreffen der Rettungskräfte oder bis die Person wieder normal atmet durch.

Wichtig: Bei zwei Helfern sollte alle zwei Minuten gewechselt werden, um einer Ermüdung vorzubeugen. Die zweite Person setzt frühzeitig einen Notruf über **112** ab