

## 1. Prüfen Sie, ob die Person reagiert



Bewusstsein prüfen:  
 Schütteln Sie leicht an den Schultern und fragen Sie laut: „Ist alles in Ordnung?“

Wenn die Person nicht reagiert, dann ➤

## 2. Rufen Sie um Hilfe



Umstehende ansprechen und ggf. jetzt schon **Notruf 112**



**Tel. 112**

## 3. Machen Sie die Atemwege frei



Drehen Sie den Patienten auf den Rücken und machen Sie dann die Atemwege durch Überstrecken des Halses und Anheben des Kinns frei. Legen Sie Ihre Hand auf seine Stirn und ziehen Sie seinen Kopf leicht nach hinten.

Heben Sie mit Ihren Fingerspitzen das Kinn des Patienten an, um die Atemwege frei zu machen.

## 4. Kontrollieren Sie die Atmung durch Hören, Sehen und Fühlen



Sehen Sie nach Bewegungen des Brustkorbs.

Hören Sie am Mund des Patienten nach Atemgeräuschen.

Fühlen Sie nach einem Luftstrom an Ihrer Wange.

Entscheiden Sie, ob die Atmung normal, unnormal oder nicht vorhanden ist.

Während der ersten wenigen Minuten nach einem Kreislaufstillstand ist es möglich, dass ein Patient kaum atmet oder nur vereinzelt, langsame oder geräuschvolle Atemzüge macht. Verwechseln Sie dies nicht mit normaler Atmung.

Sehen, hören und fühlen Sie nicht länger als 10 Sekunden, um festzustellen, ob der Patient normal atmet. Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, ob die Atmung normal ist, dann handeln Sie so, als sei sie nicht normal.

### 4a. Wenn der Patient normal atmet:

Bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage.

Schicken Sie jemanden oder gehen Sie selbst, um Hilfe zu holen – alarmieren Sie den Rettungsdienst über **112**.

Überprüfen Sie wiederholt, ob die Atmung normal ist.

## Schritt 1 für die stabile Seitenlage



Legen Sie den Ihnen nächstgelegenen Arm rechtwinklig zum Körper, den Ellenbogen angewinkelt und mit der Handfläche nach oben.

## Schritt 2 für die stabile Seitenlage



Legen Sie den entfernt liegenden Arm über den Brustkorb und halten Sie den Handrücken gegen die Ihnen zugewandte Wange des Patienten.

## Schritt 3 für die stabile Seitenlage



Greifen Sie mit Ihrer anderen Hand das entfernt liegende Bein knapp über dem Knie und ziehen Sie es hoch, wobei der Fuß auf dem Boden bleibt.

## Schritt 4 für die stabile Seitenlage

Ziehen Sie das Knie kräftig zu sich heran, die Person dreht sich insgesamt in die richtige Position!

## Fertige stabile Seitenlage -- Details



Überstrecken Sie den Hals, um die Atemwege frei zu halten

Das Gesicht soll nach unten zeigen, um den Abfluss von Flüssigkeiten aus dem Mund zu ermöglichen.

## Überprüfen Sie wiederholt, ob die Atmung normal ist:

Ja, dann ➤ Person weiter überwachen, bis Hilfe kommt

Nein, dann ➤ Person sofort in Rückenlage bringen und vorgehen wie bei:



### 4b. Keine oder nicht normale Atmung:

**Sofort Notruf 112**, dann ➤

**30 x Herzdruckmassage\***, dann ➤

**2x Beatmung**

\* Herzdruckmassage: Druckpunkt Mitte des Brustkorbs, senkrecht, 100 – 120 x pro Minute, Tiefe ca. 5 - 6 cm