

Herzdruckmassage

Eigene Sicherheit beachten

Sicherstellen,
dass alle*** sicher sind

Person reagiert nicht?

Laute Ansprache der Person
Heftiges Klopfen auf die Schulter

Öffne die Atemwege

Kopf überstrecken,
Kinn nach oben ziehen

Atmung beurteilen

Atmung ist nicht normal
Keine Atmung

Rufe Hilfe

Telefon 112

Nicht länger
als **10 Sekunden** prüfen!

**Beginne mit Herzdruckmassage
und Beatmung**
(Unterbrechungen* so kurz wie möglich)**

Beatmung: Siehe „Beatmung“

Sehr dicht seitlich
an der Person niederknien

Oberes und unteres Ende des
Brustbeins finden

Mitte dieser Strecke bestimmen

Einen Handballen unterhalb der
Mitte auf das Brustbein aufsetzen
(auf der Mitte des Brustkorbs)

Den anderen Handballen auf
den ersten Handrücken auflegen

Finger verschränken

Arme durchdrücken und senkrecht mit
dem Gewicht des eigenen Oberkörpers
die Herzdruckmassage durchführen

Den Brustkorb der Person
mindestens 5 (bis zu 6) cm tief eindrücken

Das Brustbein dann wieder
ganz hochkommen lassen

100 – 120 x pro Minute drücken

Nach 2 Minuten
schneller Wechsel auf anderen Helfer

**Ideal:
30 x Herzdruckmassage
und 2 x Beatmung im Wechsel****

Fortsetzen, bis die Person beginnt aufzuwachen, sich zu bewegen, die Augen zu öffnen und normal zu atmen,
oder bis Sie erschöpft sind oder bis der Rettungsdienst die weiteren Maßnahmen vollständig übernimmt

* Unterbrechungen für Beatmung, Wechsel der Helfer oder AED-Einsatz

** nur Herzdruckmassage ist zulässig

*** die hilflose Person und alle Helfer