

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**

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 vereinzelte, 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.

4b. Keine oder nicht normale Atmung:

Sofort Notruf 112,

dann ➤



30 x Herzdruckmassage*, dann ➤



5. Beatmung

Machen Sie nach 30 Herzdruckmassagen die Atemwege durch Überstrecken des Halses und Anheben des Kinns wieder frei (siehe 3.).



Verschließen Sie mit Daumen und Zeigefinger Ihrer auf der Stirn liegenden Hand die Nase durch Zusammendrücken der weichen Nasenflügel.

Lassen Sie zu, dass der Mund sich öffnet, aber heben Sie weiterhin das Kinn an.

Atmen Sie normal ein, und legen Sie Ihre Lippen um den Mund des Patienten. Achten Sie dabei auf eine gute Abdichtung.

Blasen Sie gleichmäßig in den Mund, während Sie beobachten, dass sich der Brustkorb wie bei der normalen Atmung in rund 1 Sekunde hebt: Dies ist eine effektive Beatmung!



Nehmen Sie Ihren Mund von dem des Patienten, während Sie den Hals überstrecken und das Kinn angehoben halten, und beobachten Sie, wie sich der Brustkorb beim Entweichen der Luft senkt.

Atmen Sie erneut normal ein, und blasen Sie noch einmal in den Mund des Patienten, um insgesamt 2 effektive Beatmungen zu erzielen. Für beide Beatmungen sollen zusammen nicht mehr als 5 Sekunden aufgewendet werden. Legen Sie dann ohne Verzögerung Ihre Hände erneut auf die korrekte Stelle des Brustbeins, und führen Sie weitere 30 Herzdruckmassagen* durch.

6. Weitermachen!

- Fahren Sie mit Herzdruckmassagen und Beatmungen im Verhältnis von **30:2** fort.
- Unterbrechen Sie nur, um den Patienten erneut zu untersuchen, falls er aufwacht: sich bewegt, die Augen öffnet und wieder normal zu atmen beginnt – unterbrechen Sie die Wiederbelebensmaßnahmen sonst nicht.
- Falls sich bei Ihrer ersten Beatmung der Brustkorb nicht wie bei einer normalen Atmung anhebt, gehen Sie vor dem nächsten Versuch folgendermaßen vor:
 - Schauen Sie in den Mund des Patienten, und entfernen Sie mögliche Verlegungen.
 - Vergewissern Sie sich, dass der Hals ausreichend überstreckt und das Kinn angehoben ist.
- Führen Sie jedes Mal höchstens 2 Beatmungsversuche durch, bevor Sie wieder die Herzdruckmassagen aufnehmen.

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