



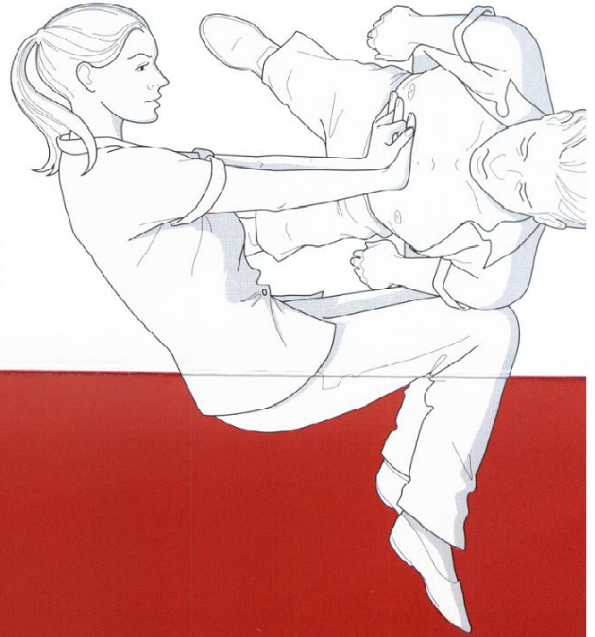
**100x drücken
pro Minute
rettet Leben**

BIS ZU DREIMAL HÖHERE ÜBERLEBENSCHANCE

Ein plötzlicher Herzstillstand kann jeden treffen, zu jeder Zeit. Der Betroffene wird sofort bewusstlos und atmet nicht mehr: normal oder gar nicht mehr.

Wird nach einem Herzstillstand nicht innerhalb von 5 Minuten eine Herzdruckmassage durchgeführt, ist ein Überleben unwahrscheinlich. Je früher Sie beginnen, desto besser. Umgekehrt: Die sofortige Herzdruckmassage verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschance.

**Reanimation ist einfach.
Jeder kann es tun.
100 Pro!**



Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht, sind drei Dinge wichtig:

1. PRÜFEN

- ▽ Sprechen Sie die Person an: „Hören Sie mich?“
- ▽ Schütteln Sie an den Schultern: Keine Reaktion?

- ▽ Achten Sie auf die Atmung: Keine Atmung oder keine normale Atmung (Schnappatmung)?

2. RUFEN

- ▽ Rufen Sie **112** an. Oder ularassen Sie eine andere Person zum Notruf

3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell. Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage:

- ▽ Machen Sie den Brustkorb frei
- ▽ Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die Mitte der Brust, den Ballen Ihrer anderen Hand darüber
- ▽ Verschränken Sie die Finger. Halten Sie die Arme gerade und gehen Sie senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt, so können Sie viel Kraft ausüben
- ▽ Drücken Sie das Brustbein **5 – 6 cm** nach unten
- ▽ Drücken Sie **100- bis 120-mal pro Minute**
- ▽ Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft
- ▽ Geschulte Helfer sollen die **Mund-zu-Mund-Beatmungen** im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen durchführen

FÜR DEN NOTFALL ZUR HAND

Merkmale: Einfach ausschneiden, zweimal falten und für den Notfall einstecken.



1. PRÜFEN

Keine Reaktion? Keine oder keine normale Atmung?



2. RUFEN

Rufen Sie **112** an. Oder ularassen Sie eine andere Person zum Notruf.



3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs: **mind. 100 x pro Minute**. Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.

