

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 Atem-
geräuschen.

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 Sekun-
den, 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 beob-
achten, 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!

- Herzdruckmassagen und Beatmungen im Verhältnis
von **30:2** fortsetzen.
- 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**