



## Merkblatt Erste Hilfe, Teil 3

### 5. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung

#### 5.1. Atemkontrolle (sehen, hören, fühlen)

Kopf an Stirn und Kinn fassen, überstrecken, eigenes Ohr über Mund und Nase der betroffenen Person bringen und zum Brustkorb schauen, dabei auf Atemgeräusche, Atembewegungen am Brustkorb und spürbare Atemstöße an der Wange achten.

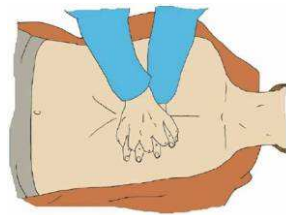
Wenn offensichtlich Erbrochenes im Mund ist, dann dieses entfernen.

#### 5.2. Atemstillstand

1. Atemstillstand erkennen: keine Atemgeräusche, keine Atembewegungen
2. Unbedingt Kopf überstrecken, da oft dabei die Atmung wieder einsetzt
3. Sollte die Atmung nicht einsetzen, dann musst du mit der Wiederbelebung beginnen

#### 5.3. Herz-Druck-Massage (HDM)

1. Betroffene Person auf eine harte Unterlage bringen und Oberkörper frei machen.
2. Druckpunkt aufsuchen.
  - er befindet sich auf dem unteren Drittel des Brustbeins, in der Mitte des Brustkorbes.
3. dort eine Hand mit dem Handballen aufsetzen und die andere darüber legen, Arme durchdrücken.



4. 30-mal die Herz-Druck-Massage (HDM) ausführen, dabei darauf achten, dass Deine Arme komplett gestreckt sind und du aus dem Oberkörper heraus auf den Brustkorb drückst. Drücke nicht zu fest und nicht zu locker (ca. 1/3 des Brustkorbes). Drücke ungefähr 80-100-mal pro Minute, also nicht zu langsam!!!



#### 5.4. Beatmung (Mund zu Mund)

1. Kopf überstreckt halten (an Kinn und Stirn fassen).
2. Nase der Person geschlossen halten.



3. Eigenen Mund öffnen und einatmen.
4. Eigenen Mund über den Mund der Person fest auf deren Gesicht aufsetzen.
5. Beatmen (die von Dir eingeatmete Luft an die Person weitergeben/“einblasen“).



6. Deinen Kopf anheben und zum Brustkorb schauen, so siehst du ob er sich bewegt und kannst kontrollieren, ob Du richtig beatmet hast.
7. Einatmen und ein zweites Mal beatmen.

Effektive Beatmungen erkennst Du an der Bewegung des Brustkorbes, sollte keine Luft ankommen, überstrecke den Kopf eventuell etwas weiter.

Blase nicht zu viel Luft ein und nicht zu schnell, da die Luft sonst in den Magen geht und die Gefahr besteht das die Person erbricht.

Du kannst auch Mund-zu-Nase beatmen, dann musst du den Mund der Person geschlossen halten.

#### 5.5. Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

1. **Bewusstsein prüfen** durch ansprechen, leichtes schütteln der Person oder in die Brust zwicken.
2. **keine Reaktion**, dann um Hilfe rufen.
3. **Kopf überstrecken** (an Stirn und Kinn fassen).
4. **Atmung prüfen** (sehen, hören, fühlen).
5. **keine Atmung vorhanden** → Notruf absetzen (wenn du nicht alleine bist, dann kann jemand anderes den Notruf schon nach Schritt 1 absetzen).
6. **mit der HLW beginnen** – 30 x HDM und dann 2 x beatmen (auf harter Unterlage).
7. Im Wechsel immer **2 Beatmungen und 30 HDM** durchführen, dabei immer Kopf überstrecken und richtigen Druckpunkt nehmen.

Wenn du alleine bist wechselst du in diesem Rhythmus zwischen Beatmungen und HDM. Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr euch abwechseln, so dass einer die Beatmungen übernimmt und den Kopf überstreckt hält und der andere die HDM macht und die Handballen an der Stelle des Druckpunktes belässt.

Die HLW wird niemals unterbrochen, sie wird so lange weiter geführt bis Lebenszeichen auftreten oder der Rettungsdienst eintrifft und übernimmt bzw. Dir oder Uch sagt, dass ihr aufhören könnt oder wie ihr weitermachen sollt.