

## Herz-Lungen-Wiederbelebung

Zu dieser Erste-Hilfe-Maßnahme greifen Sie, wenn ein Betroffener nicht bei Bewusstsein ist und nicht mehr normal atmet. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung besteht aus einer Herzdruckmassage und einer Atemspende.

**Wichtig:** Setzen Sie zuallererst einen Notruf ab. Danach beginnen Sie sofort mit der Wiederbelebung!

Auch bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung gelten neue Leitlinien. Die wichtigste und erste Maßnahme ist die Herzdruckmassage. Erst im zweiten Schritt folgt die Atemspende. Das Deutsche Rote Kreuz empfiehlt für die Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung folgende Vorgehensweise:

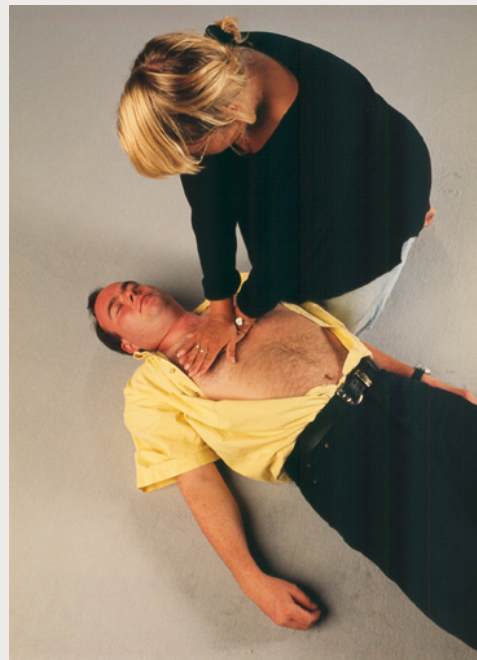
Überprüfen Sie zuerst, ob die Luftwege des Betroffenen frei sind oder ob beispielsweise Blut oder Erbrochenes beseitigt werden muss.

### Schritt 1: 30 Mal Drücken

#### Herzdruckmassage

Knien Sie sich neben den Betroffenen und legen Sie Ihre Hände übereinander auf die Mitte seines Brustkorbs.

Nun drücken Sie regelmäßig 30 Mal mindestens fünf Zentimeter tief. Die Frequenz sollte dabei etwas schneller als ein Mal pro Sekunde, Druck- und Entladungsdauer sollten gleich lang sein und nicht unterbrochen werden.



### Schritt 2: 2 Mal Beatmen



#### Atemspende

Heben Sie das Kinn des Betroffenen und neigen Sie seinen Kopf nach hinten. Verschießen Sie mit dem Daumen seinen Mund. Öffnen Sie nun Ihren eigenen Mund und schließen ihn fest um die Nase des Betroffenen. Beatmen Sie ihn 2 Mal von Mund zu Nase: Blasen Sie dabei die Luft über einen Zeitraum von einer Sekunde gleichmäßig in die Nase des Betroffenen, so, dass sich sein Brustkorb sichtbar hebt. Dann zum Luft holen den Kopf abwenden und erneut Luft spenden.

**Wichtig:** Herzdruckmassage und Atemspende erfolgen stets im Wechsel: **30 Mal Drücken** bei der Herzdruckmassage + **2 Mal Beatmen** bei der Atemspende!

Sobald die Atmung des Betroffenen wieder einsetzt, kann er in die stabile Seitenlage gebracht werden. Setzt die Atmung nicht ein, fahren Sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung fort, bis der Rettungsdienst eintrifft.