



Prüfen.



Sprechen Sie die Person an. Rütteln Sie kräftig an der Schulter. Reagiert die Person nicht, beginnen Sie mit der Rettung. Überstrecken Sie dazu den Kopf der Person und horchen nach Atemgeräuschen. Dazu drehen Sie die Person auf den Rücken, legen eine Hand an die Stirn, die Fingerspitzen der anderen unter das Kinn und ziehen den Kopf nach hinten. Nun sind die Atemwege frei. Setzt die normale Atmung wieder ein, ist das Leben gerettet. Atmet die Person immer noch nicht oder nicht normal, muss mit der Reanimation begonnen werden.

Rufen.



Bevor Sie mit der Reanimation starten, ist es wichtig, den Notruf zu wählen: 112. Das müssen Sie nicht selbst tun, Sie können auch – sollten andere Menschen in Ihrer Nähe sein – jemand anderes bitten, dies zu übernehmen. Dann können Sie sich schneller um die leblose Person kümmern. Sind Sie allein und rufen den Rettungsdienst, stellen Sie Ihr Telefon auf Freisprechen, um die Hände für die weiteren Schritte frei zu haben.

Drücken.



Knien Sie sich neben die Person und machen Sie deren Oberkörper frei. Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust und verschränken dann beide Hände. Halten Sie die Arme gerade und durchgedrückt. Dann beginnen Sie mit der Herzdruckmassage, indem Sie kurz und kräftig den Brustkorb herunterdrücken. Dies sollten Sie ca. 100-120 mal in der Minute machen. Achten Sie darauf, den Brustkorb nach dem Drücken vollständig zu entlasten (=keinerlei Druck auszuüben), ohne den Kontakt zwischen Ihren Händen und der Person zu verlieren.

Eine Aktion des Evangelischen Krankenhauses Mülheim

Wertgasse 30
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 309-0
Fax: 0208 309-2006
info@evkmh.de
www.evkmh.de