

Der Weg zum Lebensretter

Bevor Sie reanimieren

1. Sprechen Sie die Person an: „*Hören Sie mich?*“
2. Schütteln Sie an den Schultern: Keine Reaktion?
3. Hören Sie auf die Atmung: Keine normale Atmung?
4. Rufen Sie **112** an

Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage

5. Machen Sie den Brustkorb frei
6. Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die Mitte der Brust und den Ballen Ihrer anderen Hand darüber
7. 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.
8. Drücken Sie das Brustbein 5-6 cm nach unten
9. Drücken Sie 100 bis 120 Mal pro Minute
10. Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft
11. Nur geschulte Helfer sollen, sofern sie sich in der Lage fühlen, die Mund-zu-Mund-Beatmung im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen durchführen.