



Reanimation (Wiederbelebung)

Veröffentlicht von: Dr. rer. nat. Geraldine Nagel [[/impressum.html#redaktion_gn](#)] (19. Oktober 2015)



Setzt bei einer bewusstlosen [<http://www.onmeda.de/symptome/koma.html>] Person die Atmung aus, liegt ein Herzstillstand [http://www.onmeda.de/erste_hilfe/herzstillstand.html] vor – dieser lebensbedrohliche Notfall erfordert umgehende Erste Hilfe!

Eine Herzdruckmassage mit Atemspende darf **nur bei bewusstlosen Personen mit Atemstillstand** durchgeführt werden! Prüfen Sie deshalb zuvor: Atmet der Betroffene? Hebt und senkt sich die Brust? Hören Sie Atemgeräusche? Je nach Situation gibt es nun zwei Handlungsmöglichkeiten:

- **Bewusstlos und fehlende oder nicht normale Atmung?** → Herzdruckmassage beginnen [http://www.onmeda.de/erste_hilfe/reanimation.html#herzdruckmassage]
- **Bewusstlos, aber Atmung vorhanden?** → Stabile Seitenlage [http://www.onmeda.de/erste_hilfe/stabile_seitenlage.html]

Herzdruckmassage mit Atemspende (CPR)

Wenn Sie eine bewusstlose Person auffinden ...



1. Sprechen Sie die Person an, rütteln Sie an ihren Schultern!

Foto: ASB/T.Ehling



2. Prüfen Sie, ob die Person atmet!

Foto: ASB/T.Ehling



3. Rufen Sie den Notarzt (112)!

Foto: ASB/T.Ehling

- **Sofern Sie nicht allein sind:** Schicken jemanden los, der einen **automatischen externen Defibrillator (AED)** [<http://www.onmeda.de/behandlung/defibrillator-aed-als-notfall-defibrillator-2346-4.html>] sucht und herbringt. Freie verfügbare AEDs finden Sie zum Beispiel häufig in den Vorräumen der Sparkasse. Aber auch viele Firmen besitzen inzwischen einen betriebsinternen AED.
- **Beginnen Sie währenddessen mit der Wiederbelebung!**

Mit der Wiederbelebung beginnen

Liegt der Betroffene bereits auf dem Boden? Falls nicht, legen Sie ihn für die Herzdruckmassage möglichst auf einen harten Untergrund (z.B. den Fußboden)!



4. Person atmet nicht: Machen Sie 30-mal eine Herzdruckmassage!

Foto: ASB/T.Ehling

- Legen Sie Ihre beiden Handballen übereinander **mittig auf das Brustbein**.
- Drücken Sie **schnell und kräftig** auf den Brustkorb des Bewusstlosen: Der Brustkorb sollte mindestens 5 Zentimeter einsinken.

- Wiederholen Sie dies **30-mal** in rascher Folge. Empfohlenes Tempo: mindestens 100-mal pro Minute – also **mehr als 1,5-mal pro Sekunde**.

Tempo-Merkhilfe: Drücken Sie etwa so schnell wie der Takt im Lied "Stayin' alive" von den Bee Gees. Mit 103 Beats pro Minute ist das Lied ein guter Taktgeber.



5. Machen Sie dann 2-mal eine Atemspende!

- Sind die Atemwege frei? Räumen Sie vor der Atemspende den Mundraum frei, sofern notwendig (z.B. Erbrochenes).
- Überstrecken Sie den Kopf des Betroffenen nach hinten, heben Sie das Kinn an. Das Überstrecken ermöglicht unter Umständen bereits wieder eine Spontanatmung des Betroffenen.
- Keine Spontanatmung? Beginnen Sie mit dem Beatmen!
- Halten Sie die Nase des Betroffenen mit einer Hand zu.
- Fassen Sie das Kinn mit der anderen Hand. Öffnen Sie den Mund des Betroffenen.
- Atmen Sie normal ein. Umschließen Sie den Mund des Betroffenen mit Ihren Lippen.
- Blasen Sie die Luft gleichmäßig etwa innerhalb einer Sekunde in den Mund des Bewusstlosen, bis sich dessen Brustkorb sichtbar hebt.
- Setzen Sie ab.
- Drehen Sie Ihren Kopf zur Seite, atmen Sie normal ein. Halten Sie den Kopf des Betroffenen dabei weiterhin in der geeigneten Position.
- Hat sich der Brustkorb wieder gesenkt, beatmen Sie ihn erneut.

Für ungeübte Ersthelfer oder wenn Sie sich eine Atemspende nicht zutrauen:

Sie können die **Herzdruckmassage auch durchgehend, also ohne Atemspende** machen – schon die Herzdruckmassage allein verbessert die Überlebenschancen des Betroffenen!

Falls inzwischen ein automatischer externer Defibrillator [<http://www.onmeda.de/behandlung/defibrillator-aed-als-notfall-defibrillator-2346-4.html#>] eintrifft: Öffnen Sie das Gerät und kleben Sie die Elektroden auf den nackten Oberkörper des Bewusstlosen. Der AED wird durch das Öffnen aktiviert und gibt Ihnen Sprachanweisungen, was zu tun ist.

Sofern Sie **zu zweit** sind, sollte eine Person mit der Wiederbelebung fortfahren beziehungsweise diese nicht unterbrechen, während der andere die Klebepads anbringt.



6. Nach der Atemspende wieder 30-mal Herzdruckmassage, ...

Foto: ASB/T.Ehling



... dann wieder 2-mal Atemspende usw. bis der Rettungsdienst eintrifft.

Foto: ASB/T.Ehling

Unterbrechen Sie Herzdruckmassage und Atemspende möglichst **nicht länger als fünf Sekunden**. Steht eine zweite Person als Helfer zur Verfügung, ist es sinnvoll, sich mit Beatmung und Herzdruckmassage abzuwechseln.

Hören Sie mit der Herzdruckmassage auf, wenn:

- die Atmung wieder einsetzt. Bleibt der Betroffene dabei bewusstlos: Bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage [http://www.onmeda.de/erste_hilfe/stabile_seitenlage.html] . Achten Sie weiterhin auf seine Atmung!
- der Rettungsdienst eintrifft und die Wiederbelebung übernimmt.
- Lebenszeichen vorliegen, wie z.B.:
 - Atmung
 - Husten, Schlucken
 - eigenständige Bewegungen

Wichtig: Wenn Sie mit der Herzdruckmassage aufhören, weil Sie Lebenszeichen bemerken, achten Sie weiterhin auf die Atmung des Betroffenen! Bleiben Sie bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes bei ihm und beginnen Sie, falls

notwendig, wieder mit der Wiederbelebung!

Mehr lesen



Lungenkrebs: Alles über Symptome, Stadien, Lebenserwartung und Therapie

[<http://www.onmeda.de/krankheiten/lungenkrebs.html>]



Magenballon

[<http://www.onmeda.de/diaet/magenballon.html>]

empfohlen von

[<http://www.outbrain.com/what-is/default/de>]

f Folgen Sie uns auf Facebook

[<https://www.facebook.com/onmeda>]



Folgen Sie uns auf Twitter [https://twitter.com/onmeda_de]



[<https://www.afgis.de/qualitaetslogo/aqdb/anbieter/afgisanbieter.2005-08-02.3236611942#afgisantrag.2010-06-04.8974199484>]

Wir erfüllen die afgis-Transparenzkriterien [<http://www.afgis.de/aqdb/anbieter/afgisanbieter.2005-08-02.3236611942#afgisantrag.2010-06-04.8974199484>]. Das afgis-Logo steht für hochwertige Gesundheitsinformationen.



[<https://www.healthonnet.org/HONcode/German/?HONConduct262255>]

Wir befolgen den HONcode-Standard für vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen. Kontrollieren Sie dies hier.

[<https://www.healthonnet.org/HONcode/German/?HONConduct262255>]

Disclaimer:

© 2017 gofeminin.de GmbH [<http://unternehmen.gofeminin.de>] - Das Informationsangebot rund um die persönliche Gesundheit auf www.onmeda.de dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Die auf Onmeda zur Verfügung gestellten Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer Eigenmedikation verwendet werden. Bitte beachten Sie auch den Haftungsausschluss [[haftungsausschluss.html](#)] sowie unsere Hinweise zu den Bildrechten [[bildrechte.html](#)].

Über uns [http://www.onmeda.de/ueber_uns.html]

Kontakt [<http://www.onmeda.de/kontakt.html>]

Sitemap [<http://www.onmeda.de/sitemap.html>]

Haftungsausschluss [<http://www.onmeda.de/haftungsausschluss.html>]

Datenschutz [<http://www.onmeda.de/datenschutz.html>]

Impressum [<http://www.onmeda.de/impressum.html>]

Unternehmen [<http://unternehmen.gofeminin.de/unternehmen>]

Presse [<http://unternehmen.gofeminin.de/presse/aktuell>]

Jobs [<http://unternehmen.gofeminin.de/jobs>]

Werbung [<http://unternehmen.gofeminin.de/werbung/onn>]

Content-Lizenzierung [<http://www.content-lizenzierung.de/>]

Nutzungsbasierte Online-Werbung [<http://unternehmen.gofeminin.de/werbung/nut>]

gofeminin

[<http://www.gofeminin.de>]

© 2017 gofeminin.de GmbH