



# → Prüfen. Rufen. Drücken!

Basismaßnahmen der Wiederbelebung

[www.einlebenretten.de](http://www.einlebenretten.de)



**Leben retten können nicht nur Anästhesisten...**

- Sie können das auch.**
- Sie können Leben retten.**
- Sie können nichts falsch machen.**
- Nur Sie als Notfallzeuge haben diese Chance.**



## Reanimation (CPR) bedeutet Wiederbelebung

→ **C**ardio **P**ulmonale **R**eanimation

Herz-Lungen-Wiederbelebung



## Herzmassage: Schlüssel zum Überleben

- seit 18. Oktober 2010...
- ...noch schneller ( $> 100/\text{min.}$ )
- ...noch kräftiger/tiefer ( $> 5 \text{ cm}$ )





Nur 3 Schritte zum Überleben

# Prüfen.

Keine oder keine normale Atmung?

# Rufen.

Notruf 112 wählen

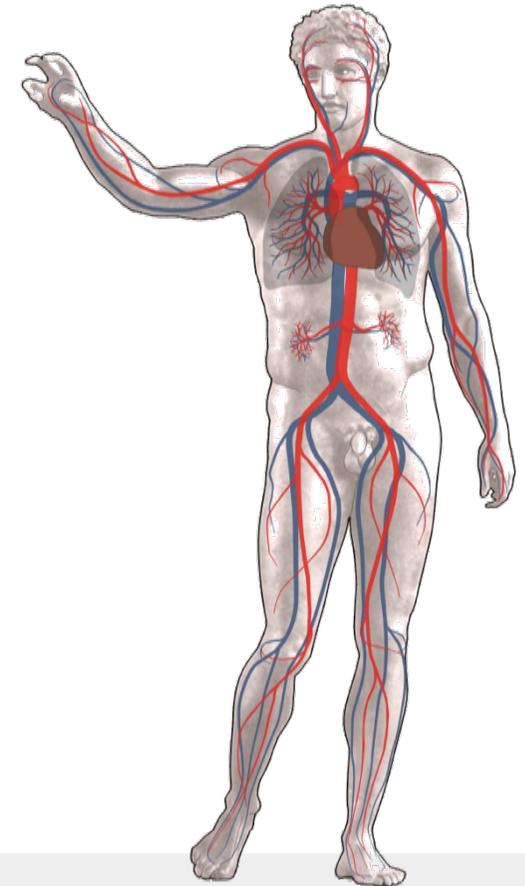
# Drücken!

Herzmassage schnell und kräftig



## Leben und Überleben: Herz und Hirn benötigt

- Mit dem Herzschlag wird pausenlos Blut in alle Organe und Körperteile gepumpt
- Wenn das Herz aufhört zu schlagen (Herzstillstand), dann nimmt zuerst das Gehirn Schaden (> 3 min.) bis zum Hirntod (> 5-7 min.)
- Symptome der sofort eingeschränkten Hirnfunktion sind die Bewusstlosigkeit und der Atemstillstand bzw. eine nicht normale Atmung (Schnappatmung)



## Essentiell für Überleben: Reanimation (CPR) vor Eintreffen Rettungsdienst



- Herzstillstand in 60% beobachtet
- CPR vor Rettungsdienst nur in 1-28% der Fälle (Reanimationsregister insg. 17%)

*Neukamm, Graesner, Schwewe et. al., Crit Care 2011*



- Herzstillstand 76% beobachtet
- CPR vor Rettungsdienst in 65% der Fälle

*Berdowski et al., Circulation 2011*



- Herzstillstand in 65/75% beobachtet
- CPR vor Rettungsdienst in 63/73% der Fälle

*Olasveengen et al., JAMA 2009/Lindner et al., Resuscitation 2011*



## Was bedeutet das?



### Essentiell für Überleben: Reanimation (CPR) vor Eintreffen Rettungsdienst



-  → Herzstillstand in 60% beobachtet  
→ CPR vor Rettungsdienst nur in 1-28% der Fälle  
(Reanimationsregister insg. 17%)  
*Neukamm, Graesner, Schewe et al., Crit Care 2011*
-  → Herzstillstand 76% beobachtet  
→ CPR vor Rettungsdienst in 65% der Fälle  
*Berdowski et al., Circulation 2011*
-  → Herzstillstand in 65/75% beobachtet  
→ CPR vor Rettungsdienst in 63/73% der Fälle  
*Olasveengen et al., JAMA 2009/Lindner et al., Resuscitation 2011*

→ 4 x häufiger reanimieren Laien „anderswo“ in Europa



## „Zahlenspiel Überleben“ für Deutschland

- 60 Reanimationen / 100.000 Einwohner / Jahr
- 48.000 Reanimationen / Jahr
- Überleben (Krankenhaus-Entlassung) ca. 15%, d.h.

~ 40.800 Tote pro Jahr durch Herzstillstand trotz Behandlung durch den Rettungsdienst

- Überleben von > 25% möglich, d.h.

~ 4.800 Menschen pro Jahr könnten gerettet werden – vor allem durch mehr Reanimationsmaßnahmen schon vor Eintreffen des Rettungsdienstes...

**Zum Vergleich... Verkehrstote pro Jahr in D:  
~ 4.000**



## 3 Schritte zum Überleben

# Prüfen.

Keine oder keine normale Atmung?

# Rufen.

Notruf 112 wählen

# Drücken!

Herzmassage schnell und kräftig



## Prüfen.

### → Keine Reaktion?

Ansprechen

Schulter schütteln

### → Keine oder keine normale Atmung?

Freimachen der Atemwege

→ Kopf überstrecken

→ Kinn vorziehen





Rufen.

→ **Rufen Sie um Hilfe**

Weitere Personen aufmerksam machen

→ **Sorgen Sie für einen Notruf**

Europaweite Notrufnummer

**112**

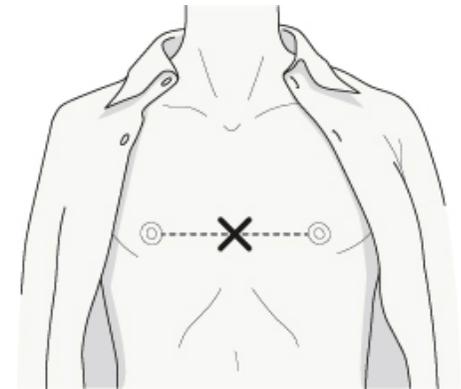




## Drücken (Druckpunkt/Handhaltung)

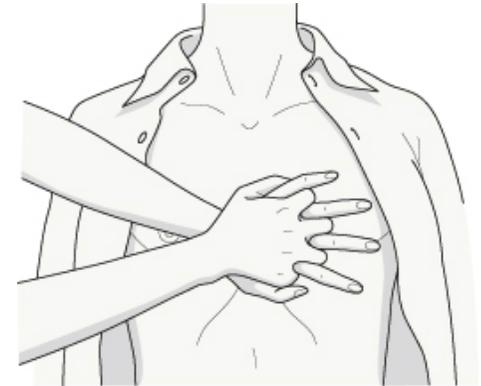
### → Mitte des Brustkorbes aufsuchen

Ungefähr zwischen den Brustwarzen



### → Handballen einer Hand aufsetzen

Andere Hand auflegen, Finger verschränken





## Drücken (Körperhaltung)

### → Körperhaltung beachten

Arme durchdrücken

Schultern über Druckpunkt





**Drücken! Drücken! Drücken!**

→ **Schnell und kräftig**

→ **Drucktiefe**

mindestens 5 cm (bis 6 cm)

→ **Druckfrequenz**

mindestens 100/min (bis 120/min)

→ **Entlastung vollständig**

nach jeder Kompression





## Herzmassage: Die wichtigste Maßnahme...

- Führen auch Sie ab jetzt durch!
- schnell (> 100/min.)
- kräftig (> 5 cm)



**Das sollte jeder können –  
wie lesen und schreiben**



## 3 Schritte zum Überleben

# Prüfen.

Keine oder keine normale Atmung?

# Rufen.

Notruf 112 wählen

# Drücken!

Herzmassage schnell und kräftig

**Mit 3 Schritten schon...**

**→ ...können Sie wiederbeleben.**

*„Einfachheit ist das Resultat  
der Reife.“*

Friedrich von Schiller





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

**→ Leben retten können nicht nur Anästhesisten –  
wir zeigen's Ihnen!**

**→ [www.einlebenretten.de](http://www.einlebenretten.de)**