

## BIS ZU DREIMAL HÖHERE ÜBERLEBENSCHANCE

Ein plötzlicher Herzstillstand kann jeden treffen, zu jeder Zeit. Der Betroffene wird sofort bewusstlos und atmet nicht mehr normal oder gar nicht mehr.

Wird nach einem Herzstillstand nicht innerhalb von 5 Minuten eine Herzdruckmassage durchgeführt, ist ein Überleben unwahrscheinlich. Je früher du beginnst, desto besser. Umgekehrt: Die sofortige Herzdruckmassage verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschance.

**Reanimation ist einfach.  
Jeder kann es tun.  
100 Pro!**



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



Eine Initiative von:

Berufsverband Deutscher Anästhesisten e. V.

Deutsche Gesellschaft für  
Anästhesiologie und Intensivmedizin e. V.

Stiftung Deutsche Anästhesiologie

SCHÜLER retten  
**Leben**

**100 Pro**   
reanimation



**HERZSTILLSTAND.  
WAS TUN?**



100x drücken  
pro Minute  
rettet Leben

Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht,  
sind drei Dinge wichtig:

### 1. PRÜFEN

- ♥ Sprich die Person an:  
„Hören Sie mich?“ („Hörst Du mich?“)
- ♥ Schüttel an den Schultern:  
Keine Reaktion?
- ♥ Achte auf die Atmung:  
Keine Atmung oder  
keine normale Atmung  
(Schnappatmung)?



### 2. RUFEN

- ♥ Rufe **112** an.  
Oder veranlasse  
eine andere Person  
zum Notruf



### 3. DRÜCKEN

Drücke fest und schnell.  
Beginne sofort mit der Herzdruckmassage:

- ♥ Mache den Brustkorb frei
- ♥ Lege den Ballen deiner Hand auf die Mitte der  
Brust, den Ballen deiner anderen Hand darüber
- ♥ Verschränke die Finger. Halte die Arme gerade  
und gehe senkrecht mit den Schultern über den  
Druckpunkt, so kannst du viel Kraft ausüben
- ♥ Drücke das Brustbein **5–6 cm** nach unten
- ♥ Drücke **100- bis 120-mal pro Minute**
- ♥ Höre nicht auf, bis Hilfe eintrifft
- ♥ Geschulte Helfer sollen die **Mund-zu-Mund-  
Beatmungen** durchführen: im Verhältnis von  
30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen

