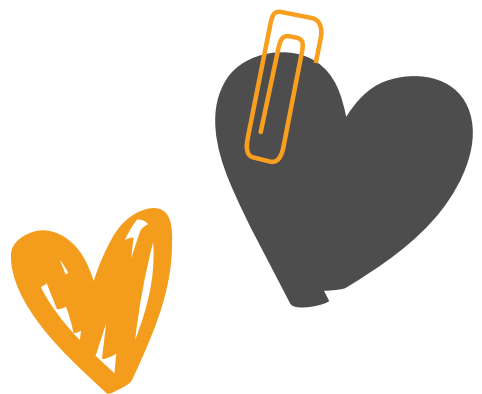
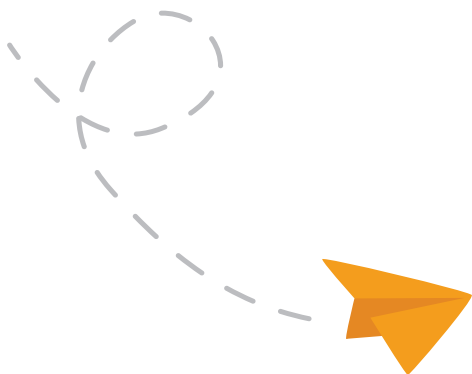


# PLÖTZLICHER HERZ-KREISLAUFSTILLSTAND:

HILF DABEI, LEBEN ZU RETTEN!





# INHALTSVERZEICHNIS



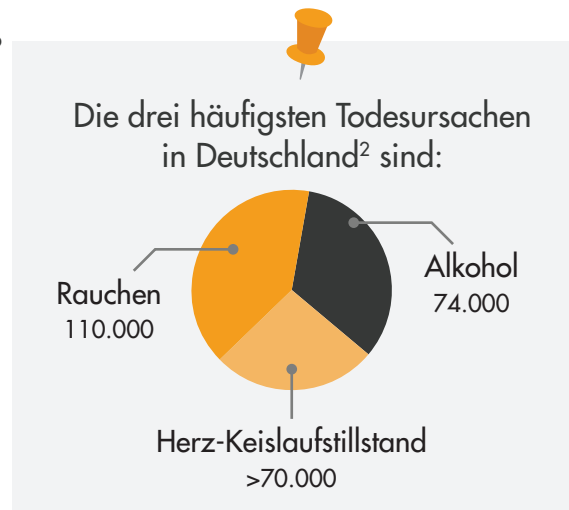
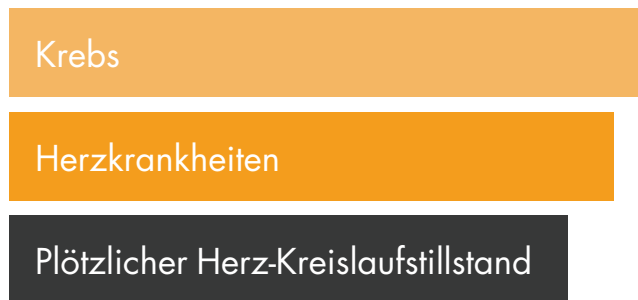
Was ist ein plötzlicher Herz-Kreislaufstillstand?	2
Wie häufig passiert ein plötzlicher Herz-Kreislaufstillstand?	2
Warum ist ein plötzlicher Herz-Kreislaufstillstand so gefährlich?	2
Wie erkenne ich einen plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand?	3
Jede Sekunde zählt!	4
Wie kann ich helfen?	5
Wie führe ich eine qualitativ hochwertige Wiederbelebung durch?	6
Eine Playlist für die Wiederbelebung	6
Was ist ein AED?	7
Wie funktioniert ein AED?	7
Was passiert, wenn ich etwas falsch mache?	8
Erzähl es deinen Freunden und rette Leben!	8
So bastelst du eine Reanimationspuppe	9

# WAS IST EIN PLÖTZLICHER HERZ-KREISLAUFSTILLSTAND?

Der plötzliche Herz-Kreislaufstillstand ist ein Zustand, bei dem das Herz plötzlich und ohne Vorwarnung nicht mehr pumpt. Das Blut fließt dann nicht mehr ins Gehirn und andere lebenswichtige Organe. Deshalb muss innerhalb von Sekunden gehandelt werden, um Leben zu retten.

## Wie häufig ist ein plötzlicher Herz-Kreislaufstillstand?

Der plötzliche Herz-Kreislaufstillstand ist in Industrieländern die dritthäufigste Todesursache.<sup>1</sup>

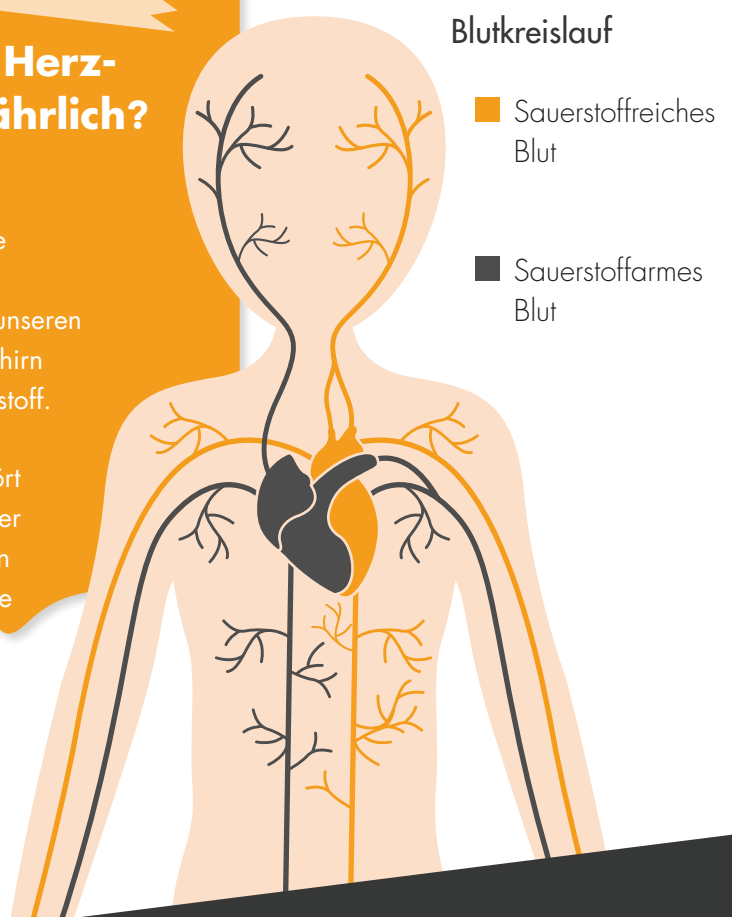


## Warum ist ein plötzlicher Herz-Kreislaufstillstand so gefährlich?

Unsere Organe brauchen Sauerstoff, damit sie richtig arbeiten können. Unser Herz hat einen schweren Job: Es muss täglich viel Blut durch unseren Kreislauf pumpen. Das Blut liefert unserem Gehirn und anderen lebenswichtigen Organen Sauerstoff.

Bei einem plötzlichen Her-Kreislaufstillstand hört das Herz auf, Blut zu pumpen. Dann kommt der Sauerstoff nicht mehr zum Gehirn und anderen Organen. Ohne Sauerstoff können die Organe nicht mehr arbeiten und man stirbt.

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



# WIE ERKENNE ICH EINEN PLÖTZLICHEN HERZ-KREISLAUFSTILLSTAND?

## Übliche Anzeichen eines plötzlichen Herz-Kreislaufstillstands

- **Plötzlicher Zusammenbruch**  
Das Opfer bricht ohne Vorwarnung zusammen
- **Nicht ansprechbar und bewusstlos**  
Das Opfer reagiert nicht, wenn du es berührst oder mit ihm sprichst
- **Krampfartige Bewegungen**  
Manchmal zittern die Arme und Beine des Opfers, weil das Gehirn kein Blut und keinen Sauerstoff mehr vom Herzen erhält
- **Atemstörungen**  
Einige Opfer keuchen, schnappen nach Luft, atmen schwer oder unregelmäßig
- **Weitere Symptome** können Benommenheit oder Schwindel und ein Engegefühl in der Brust vor dem Kollaps sein.



Bei einem plötzlichen Herzstillstand ist es wichtig, dass du schnell handelst, wenn du diese Anzeichen und Symptome siehst.



# JEDE SEKUNDE ZÄHLT!



Bei einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand kann es zu spät sein, wenn der Krankenwagen eintrifft.



Im Durchschnitt dauert es 9 Minuten, bis ein Rettungswagen am Einsatzort eintrifft.<sup>2</sup> In ländlichen Gegenden kann es sogar noch länger dauern.



3 bis 5 Minuten nach einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand beginnt das Gehirn, Schaden zu nehmen.



Damit das Opfer die besten Überlebenschancen hat, muss schnell gehandelt werden.



In Deutschland haben Laien (Menschen ohne medizinische Ausbildung) nur bei 51%<sup>2</sup> der plötzlichen Herz-Kreislaufstillstände geholfen.



# WIE KANN ICH HELFEN?

## Ruf sofort den Rettungsdienst

Oder bitte jemanden, ihn zu rufen. Vergiss nicht, die Freisprechfunktion deines Handys zu aktivieren, damit die Rettungskräfte einfacher mit dir sprechen können.

Bitte Menschen in der Nähe um ihre Hilfe.

Bitte jemanden, einen AED zu holen.

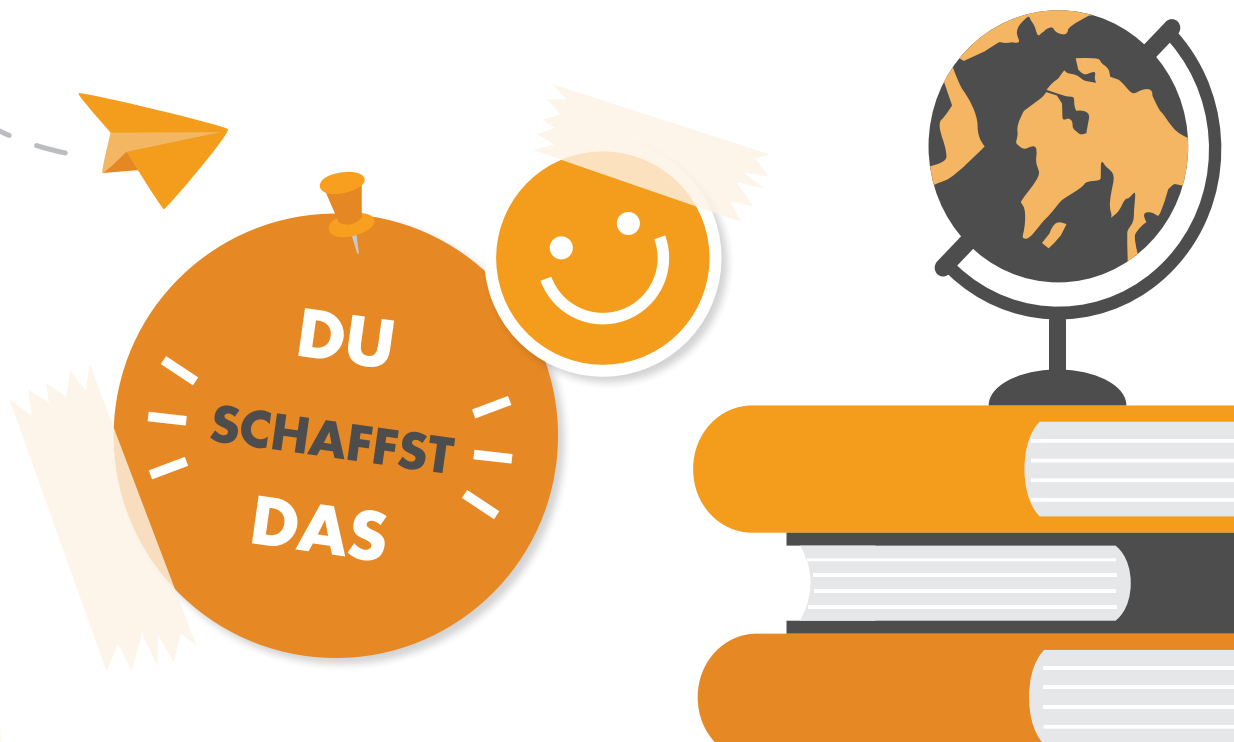
## Führe eine qualitativ hochwertige Wiederbelebung durch

Drücke fest und regelmäßig auf den Brustkorb der betroffenen Person, um den Bluttransport durch das Herz in den Rest des Körpers zu fördern.

Strebe 100-120 Kompressionen pro Minute mit einer Tiefe von 5-6 cm an.

## Verwende einen AED

Verbinde die betroffene Person mit einem automatisierten externen Defibrillator (AED) und befolge die visuellen und akustischen Anweisungen. Wenn kein AED verfügbar ist, setze die Wiederbelebung fort, bis der Rettungsdienst eintrifft.



# WIE FÜHRE ICH EINE QUALITATIV HOCHWERTIGE WIEDERBELEBUNG DURCH

Die Herzdruckmassage oder Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) hilft dem Gehirn und den lebenswichtigen Organen, mit Blut versorgt zu werden, wenn das Herz nicht arbeitet.



- 1** Knie dich neben das Opfer.
- 2** Platziere einen Handballen zwischen die Brustwarzen auf die Mitte des Brustkorbs.
- 3** Lege die andere Hand über die erste Hand und halte die Arme gestreckt.
- 4** Drücke den Brustkorb 5-6 cm mit 100-120 Kompressionen pro Minute nach unten.  
**Vermeide Verzögerungen und Unterbrechungen.**
- 5** Nach jeder Kompression muss der Brustkorb vollständig entlastet werden.
- 6** Wenn es möglich ist, wechsele dich mit anderen Helfern bei der Wiederbelebung ab, um Erschöpfung zu vermeiden.

## Eine Playlist für die Wiederbelebung

Um einen Rhythmus von 100-120 Kompressionen pro Minute beizubehalten, denke einfach an diese Lieder:

**Stayin' Alive:** The Bee Gees

**Quit Playing Games (With My Heart):** Backstreet Boys

**Get Lucky:** Daft Punk



# WAS IST EIN AUTOMATISIERTER EXTERNER DEFIBRILLATOR (AED)?

Ein AED ist ein leicht zu bedienendes Gerät, mit dem du einem Opfer eines plötzlichen Herz-Kreislaufstillstands das Leben retten kannst.

Dabei wird zunächst der Herzrhythmus des Opfers analysiert. Falls erforderlich, gibt der AED dann einen elektrischen Schock ab, um dem Herzen zu helfen, einen effektiven Rhythmus wiederherzustellen, damit das Blut die lebenswichtigen Organe des Opfers mit Sauerstoff versorgen kann.



## WIE FUNKTIONIERT EIN AED

Achte darauf, dass eine Person die Wiederbelebung fortsetzt, während eine andere Person den AED holt und ihn einschaltet.

Sobald der AED eingeschaltet wurde, gibt er an, wie er an das Opfer anzuschließen ist.

Der AED analysiert den Herzrhythmus und bestimmt, ob das Herz einen Schock (Defibrillation) benötigt.

Es ist wichtig, dass du den Patienten nicht berührst, wenn der AED einen Schock abgibt.



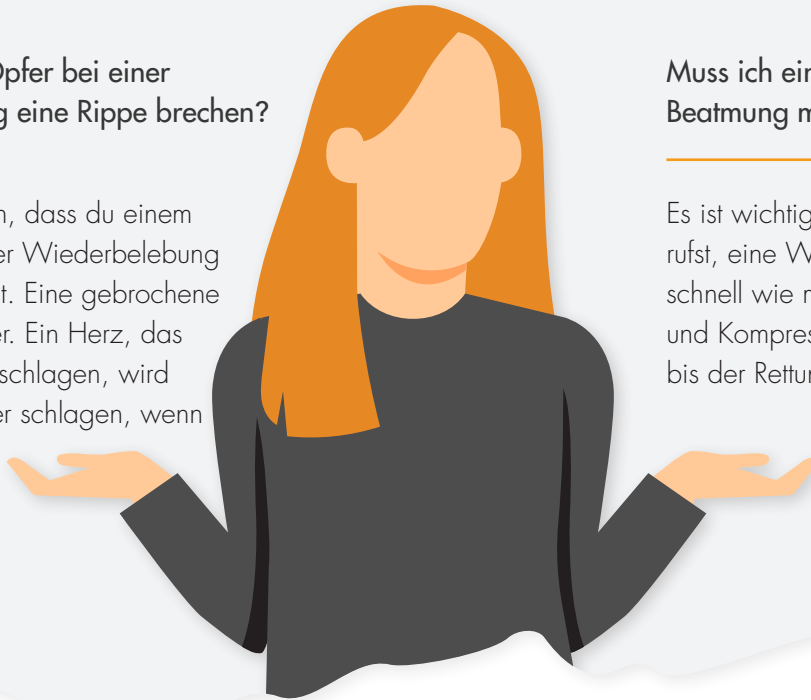
Eine Defibrillation innerhalb der ersten 3 bis 5 Minuten nach dem Zusammenbruch führt zu einer Überlebensrate von bis zu 70%.<sup>3</sup>

# WAS PASSIERT, WENN ICH ETWAS FALSCH MACHE?

Das **Einzigste**, was du bei einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand falsch machen kannst, ist *nichts zu machen*.

Kann ich dem Opfer bei einer Wiederbelebung eine Rippe brechen?

Es kann passieren, dass du einem Patienten bei einer Wiederbelebung eine Rippe brichst. Eine gebrochene Rippe heilt wieder. Ein Herz, das aufgehört hat zu schlagen, wird jedoch nie wieder schlagen, wenn du nicht hilfst.



Muss ich eine Mund-zu-Mund-Beatmung machen?

Es ist wichtiger, dass du Hilfe rufst, eine Wiederbelebung so schnell wie möglich beginnst und Kompressionen durchführst, bis der Rettungswagen kommt.



**ERZÄHL ES DEINEN FREUNDEN UND RETTE LEBEN!**

Wir alle zusammen können Menschen helfen, einen plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand zu überleben.

Zeig dieses Buch all deinen Freunden und deiner Familie und erkläre ihnen, wie wichtig es ist, bei einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand schnell zu helfen.

**Wir alle können Leben retten!**



# SO BASTELST DU EINE REANIMATIONSPUPPE

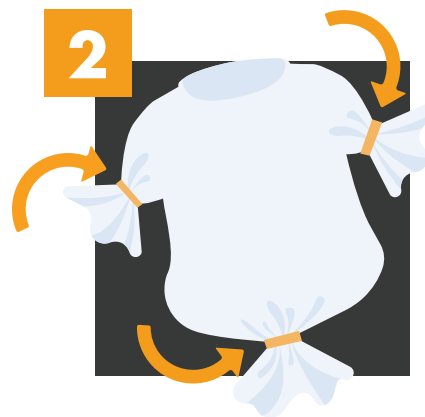
Möchtest du die Durchführung  
der Herzdruckmassage üben?  
Erstelle eine Übungspuppe!

## Das brauchst du:

- Eine leere Plastikflasche
- 3 Gummibänder
- Ein T-Shirt
- Füllmaterial (Papier, Luftpolsterfolie, etc.)



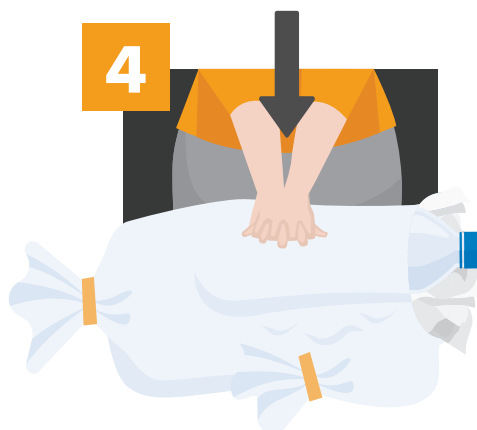
Drehe die  
Flasche fest zu.



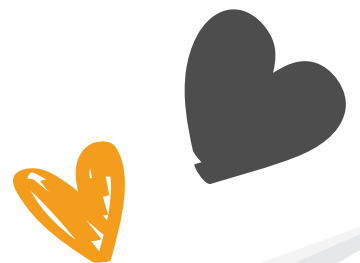
Befestige mit dem  
Gummiband die Ärmel und  
das untere Ende des T-Shirts.



Lege die Flasche in die  
Mitte des T-Shirts und  
befülle den Rest des T-Shirts  
mit dem Füllmaterial.



Drücke die Flasche wie auf  
dem Bild nach unten, um eine  
Wiederbelebung zu üben.



<sup>1</sup>Cardiac Arrest: A Public Health Perspective; Dawn Taniguchi, Amy Baernstein, Graham Nichol; 2012

<sup>2</sup>Webseite des Deutschen Rats für Wiederbelebung, <https://www.grc-org.de/>, Zugriff am 23. Juli 2024.

<sup>3</sup>Semeraro F, et al. Resuscitation. 2021; 161:P90-97

[jedeminute.de/zoll-medical](https://jedeminute.de/zoll-medical)

Tel: 0800 5 700 800

[info@mekontor.com](mailto:info@mekontor.com)

