

**JEDER** auf der Welt  
kann ein  
**LEBEN** retten



**16. Okt. 2022**

Weltweiter Tag der Wiederbelebung

Wir erhöhen das Bewusstsein für Herz-Kreislaufstillstände

---



## 1. PRÜFEN

Vergewissern Sie sich, dass Sie sich ohne Gefahren nähern können:

- Überprüfen Sie, ob die kollabierte Person antwortet.
- Neigen Sie den Kopf nach hinten, heben Sie das Kinn und kontrollieren Sie die Atmung.
- Wenn die Person nicht, oder nicht normal atmet, ist eine Herzdruckmassage erforderlich.



## 2. RUFEN

- Rufen Sie 112 an und folgen Sie den Anweisungen.
- Wenn jemand anwesend ist, der helfen kann, bitten Sie ihn 112 anzurufen und wenn möglich einen Defibrillator zu holen.
- Die Herzdruckmassage ist das Wichtigste für das Überleben. Unterbrechen oder verzögern Sie sie deshalb nicht.



## 3. DRÜCKEN

- Legen Sie beide Hände auf die Mitte des Brustkorbes.
- Drücken Sie 100-120 mal/min 5 bis max. 6 cm tief zum Rhythmus von "Stayin' Alive".
- Drücken Sie fest und schnell. Keine Sorge, Sie können keinen Schaden anrichten.
- Wenn ein Defibrillator verfügbar ist, schalten Sie diesen sofort ein und folgen Sie den Anweisungen.
- Wenn die Rettungskräfte eintreffen, drücken Sie solange weiter bis Sie aufgefordert werden aufzuhören.
- Gut gemacht! Etwas zu tun, um jemandem das Leben zu retten, ist IMMER besser als nichts zu tun!

Eine Initiative von



EUROPEAN  
RESUSCITATION  
COUNCIL  
[www.erc.edu](http://www.erc.edu)



GERMAN RESUSCITATION COUNCIL  
DEUTSCHER RAT FÜR WIEDERBELEBUNG

[WWW.ILCOR.ORG/WRAH](http://WWW.ILCOR.ORG/WRAH)  
#worldrestartaheart