

# REANIMATIONS- TRAINING

DEINE HÄNDE RETTEN  
**LEBEN!**





... warum ein Herz-Kreislaufstillstand für einen Menschen so gefährlich ist.



... wie Sie einen Herz-Kreislaufstillstand erkennen.



... wie Sie einem Menschen mit Herz-Kreislaufstillstand helfen können und ein Leben retten

# Die häufigsten Todesursachen in Deutschland

- Rauchen 110.000
- Alkohol 74.000
- **Herz-Kreislaufstillstand 70.000**
- Leukämie 7.000
- Stickstoffdioxid 6.000
- **Straßenverkehrsunfälle 2.600**



# Warum benötigen Menschen einen Kreislauf?

... damit sauerstoffreiches Blut zu den lebenswichtigen Organen z.B. zum Gehirn transportiert wird.



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

# Warum ist schnelles Handeln notwendig ?



Im Schnitt benötigt der Rettungsdienst **7-9 Min.** bis zum Ereignisort. Auf dem Land dauert es länger.



**3-5 Min.** nach einem Herz-Kreislaufstillstand beginnt das Gehirn zu sterben.

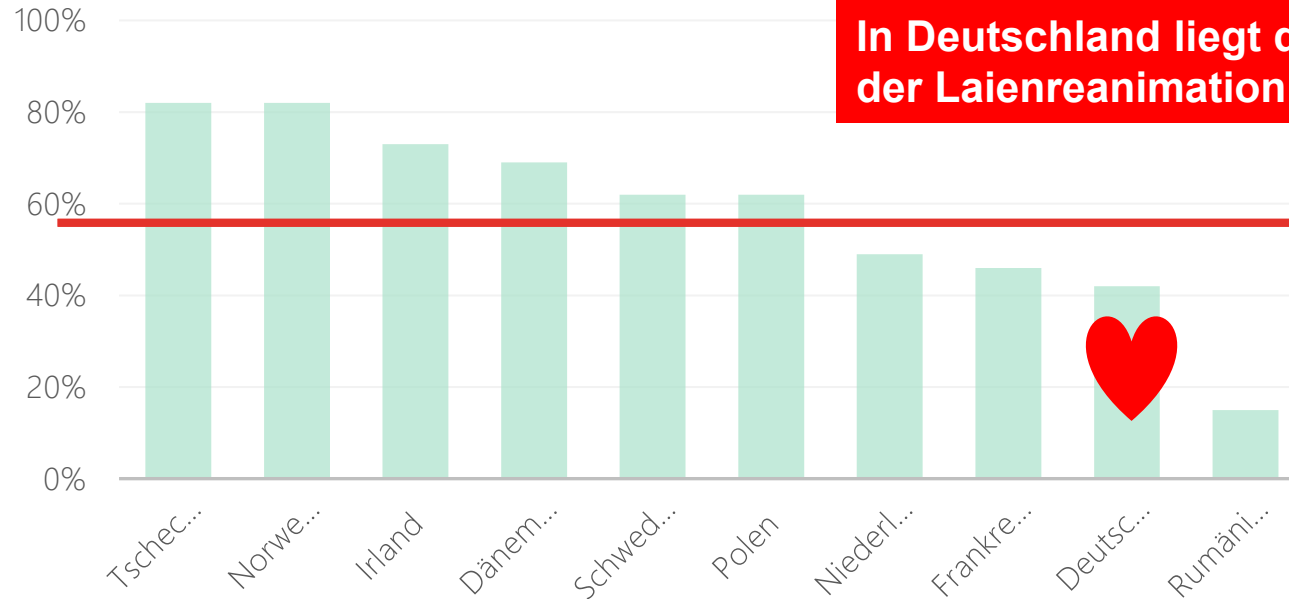


Um das Überleben einer betroffenen Person zu sichern, muss sofort mit der Reanimation begonnen werden.



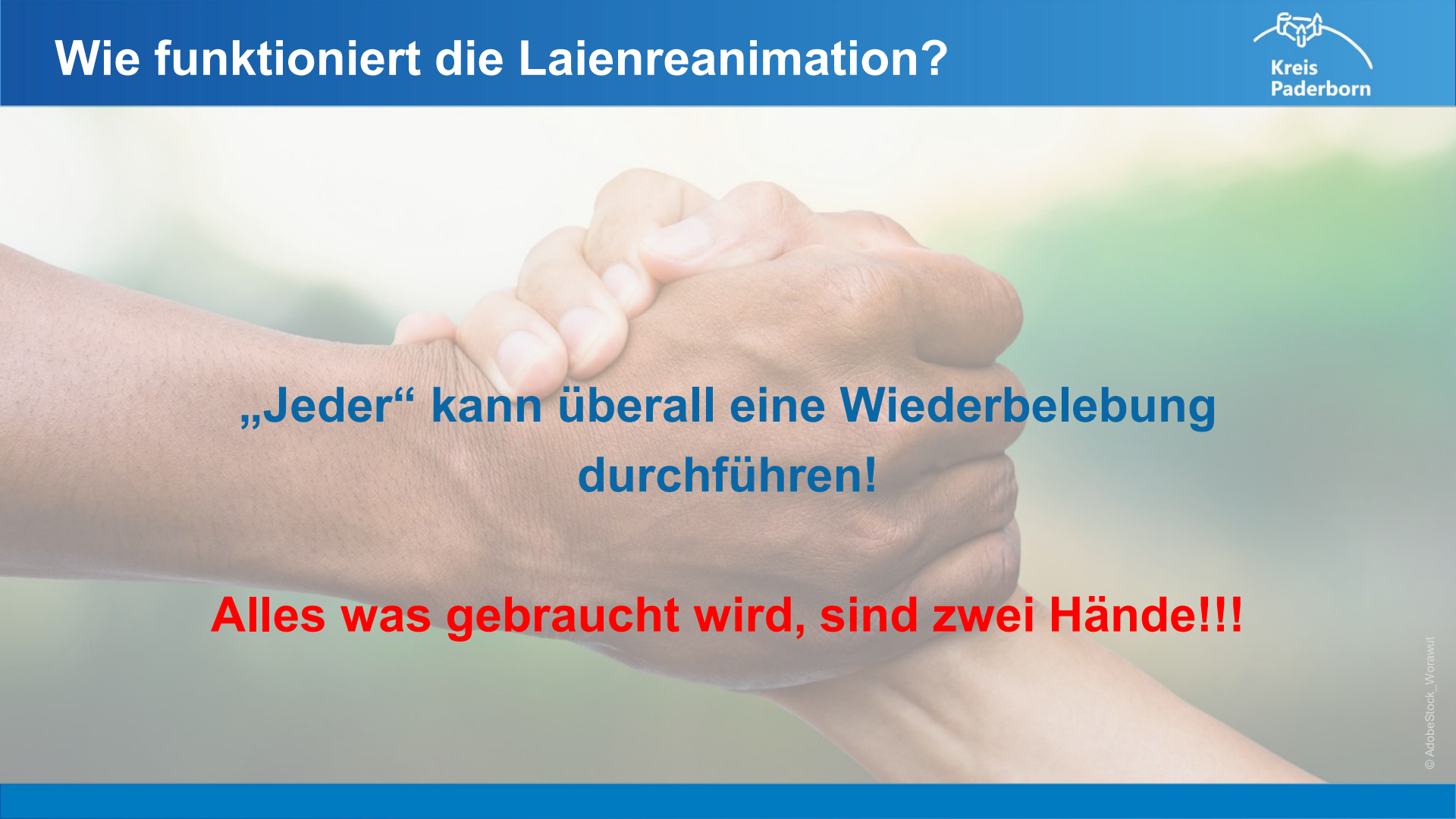
Wartet man auf den Rettungsdienst, ist das Gehirn meist schon tot.

# Wie oft reanimieren Laien in Europa?



Nach: Survival after out-of-hospital arrest in Europe-Results of the EuReCa TWO study, Jan Th. Gräsner, Jan Winent, Johan Herlitz

# Wie funktioniert die Laienreanimation?

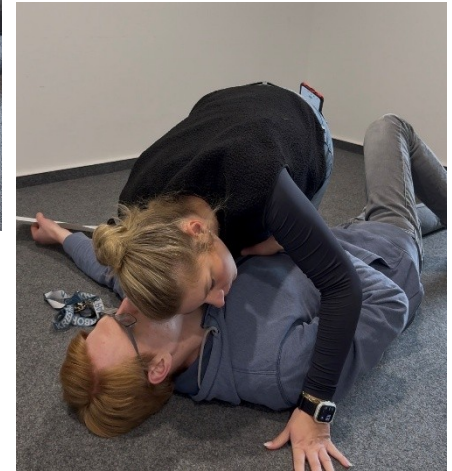


„Jeder“ kann überall eine Wiederbelebung durchführen!

**Alles was gebraucht wird, sind zwei Hände!!!**



- Person laut ansprechen
- Rütteln an den Schultern
- Bewusstseinsprüfung
- Überprüfung der Atmung, dazu:  
Kopf am Kinn nach hinten beugen und das Ohr über Mundöffnung halten in Richtung Brustkorb schauen, ob sich der Brustkorb hebt und senkt



- ♥ Sofort den Notruf (112) wählen.
- ♥ Telefon auf Lautsprecher stellen und neben den Kopf der bewusstlosen Person legen.



- ♥ Eventuell zweite Person zur Unterstützung herbeirufen.

- ♥ Halten Sie die Arme gestreckt und beugen Sie sich senkrecht über den Brustkorb.
- ♥ Mit beiden Händen fest und schnell in der Mitte des Brustbeines drücken.
- ♥ Wenn möglich mit zweiter Person abwechseln.
- ♥ So lange drücken bis der Rettungsdienst eintrifft und Sie ablöst.



Schulung „Laienreanimation im Unterricht“ für  
Lehrkräfte, April 2026 - © Kreis Paderborn

# Wie schnell und tief müssen Sie drücken?

## ♥ 100 - 120 mal pro Minute

Diese Lieder helfen z.B. dabei:

„Stayin`Alive“ v. Bee Gees, „Highway to Hell“ v. AC/DC

„Quit Playing Games with my heart“ v. Backstreet Boys

## ♥ 5 - 6cm tief drücken und jedes Mal **komplett entlasten**, damit sich das Herz wieder mit Blut füllen kann



**5 – 6 cm** ist ein Daumen  
einer erwachsenen Person  
im Schnitt lang



- ♥ Reanimation beginnt nicht erst im Krankenhaus.
- ♥ Die ersten Minuten entscheiden.
- ♥ Ihre Hände ersetzen ein Herz, bis Hilfe kommt.
- ♥ Mut zählt mehr als Perfektion!

## **Kann ich Verletzungen verursachen?**

Ja, können Sie. Aber: eine gebrochene Rippe verheilt nach kurzer Zeit wieder. Das  aber würde ohne Reanimation nie wieder schlagen.

## **Kann ich etwas falsch machen?**

Das Einzige, was Sie falsch machen können, ist, gar nichts zu tun.

## **Muss ich eine Mund- zu Mund- Beatmung durchführen?**

Nein. Sie können! Wenn Sie wissen, wie es geht und Sie sich dazu in der Lage fühlen. Wichtiger ist, die „Herzdruckmassage“ durchzuführen.

## **Wie sieht es mit dem Entfernen der Kleidung aus?**

Im Sommer können Sie durch T-Shirt oder Bluse reanimieren. Im Winter bitte zumindest die Jacke öffnen und eventuell Pullover nach oben schieben.

# Und jetzt sind Sie dran...

## Üben Sie die Reanimation!

Sie können **nichts** falsch machen,  
außer, nichts zu tun!

