

# Wiederbelebung – ganz einfach erklärt

## 1 PRÜFEN

Bewusstlosigkeit prüfen  
und Atemkontrolle



Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen  
und Schütteln? Fehlende/abnormale  
Atmung (keine Brustkorbbeugung)

## 2 RUFEN (TEL. 112)

Wer ruft an?  
Was ist passiert?  
Wo (bin ich)?



## 3 DRÜCKEN



Kontinuierliche Herzdruckmassage:  
100- bis 120-mal pro Minute, etwa  
5-6 cm tief in Richtung Wirbelsäule  
drücken.

## 4 SCHOCKEN

Mindestens 2 Helfer erforderlich!



IM NOTFALL

**112**  
anrufen!

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

*Gut fürs Herz.*

Deutsche  
Herzstiftung

