



HAND AUF'S HERZ

Trier rettet Leben



Hand aufs Herz, weißt Du was zu tun ist, wenn es darauf ankommt?

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Du im Leben einem Menschen das Leben retten kannst. Es könnten Verwandte oder Freunde sein.

Zuerst einmal: Keine Angst, Du kannst nichts falsch machen! **Jeder kann eine Herzdruckmassage durchführen und einen AED (automatisierter externer Defibrillator) anwenden** – auch wenn Du das noch nie oder lange nicht geübt hast. Es könnte lebensrettend sein.

Basismaßnahmen zur Wiederbelebung



1. Erkennen und Notruf absetzen:

Wähle 112



2. Herz-Lungen-Wiederbelebung

Schnell, fest, tief
30:2



3. AED

Automatischer externer Defibrillator



4. Professionelle Maßnahmen

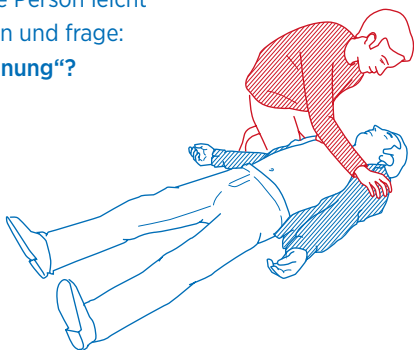
Drücke weiter bis der Rettungsdienst eintrifft

Leben retten, wie geht das überhaupt?

Leben retten ist kinderleicht! Das Projekt „Hand aufs Herz – Trier rettet Leben“ hat es sich zur Aufgabe gemacht Euch beizubringen, wie man eine effektive Reanimation durchführt. Hierbei zählt jede Minute, denn das Überleben nach einem plötzlichen Herzstillstand erfordert schnelles Handeln. Wir zeigen in 5 einfachen Schritten, wie man im Notfall handeln muss. So geht's:

1. Ich überprüfe das Bewusstsein!

- > Ich schüttele die Person leicht an den Schultern und frage: „Ist alles in Ordnung“?



2. Was mache ich, wenn die Person nicht reagiert?

- > Ich bleibe ruhig, mache die Atemwege frei und überstrecke den Kopf.
- > **Atmet die Person?** Durch Hören, Sehen und Fühlen finde ich das gut heraus.



3. Die Person atmet nicht normal oder gar nicht?

- > Ich rufe laut nach Hilfe.
- > Ich wähle den Notruf auf dem Telefon: **112**



4. Hilfe ist auf dem Weg und ich beginne sofort mit der Herzdruckmassage!

- > Ich beuge mich senkrecht über den Brustkorb, strecke meine Arme gerade durch und lege meine Hände auf die Mitte der Brust.
- > Ich drücke schnell, fest und tief:
100× pro Minute, mind. 5 cm tief

Achtung: Entlaste immer die Brust ohne Kontakt zwischen Deinen Händen und dem Brustbein des Bewusstlosen zu verlieren.



5. Ich kombiniere Herzdruckmassage mit Beatmung!

Wenn Du Beatmen gelernt hast und es Dir zutraust, kombiniere nun die **Herzdruckmassage mit Beatmung im Verhältnis 30:2**.

- > Ich überstrecke dafür den Kopf und mache so die Atemwege wieder frei.
- > Nun verschließe ich mit Fingern die Nase.
- > Ich lege die Lippen um den Mund und puste **2x kräftig und gleichmäßig für eine Sekunde**, so dass sich die Brust hebt und senkt.
- > Anschließend beginne ich sofort wieder mit der Herzdruckmassage.

Achtung: Mache **höchstens 2 Beatmungsversuche**, falls dir die Beatmung nicht gelingt, mache durchgehend Herzdruckmassage.



Wenn ein AED verfügbar ist, lasse diesen so schnell wie möglich holen, ohne die Herzdruckmassage zu unterbrechen. Schalte ihn an und befolge die einfachen Sprachanweisungen.

Es ist ganz wichtig, dass Du die Herzdruckmassage nicht unterbrichst!

Drücke so lange, bis der Rettungsdienst da ist und wechsele Dich, wenn möglich, mit anderen Personen ab, um Kräfte zu sparen.



**Sprechen Sie uns an,
wenn Sie Fragen haben.
Wir helfen gerne!!**

**Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Herzzentrum Trier**

Nordallee 1
54292 Trier

Koordination und Kontaktaufnahme:

Cardiac Arrest Zentrum Trier
Tel. 0651 208-982785
Cardiac-Arrest-Zentrum@bk-trier.de
handaufsherz@bk-trier.de

Sie wollen uns unterstützen? Gerne können Sie spenden an:

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
IBAN: DE 92 5855 0130 0000 9588 27
Sparkasse Trier

Stichwort: Cardiac Arrest Zentrum Trier – Hand aufs Herz

Auf unsere Partner ist Verlass:



**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**

Herzzentrum Trier
Kardiologie | Herzchirurgie | Rhythmologie



HERBERT & VERONIKA
REH STIFTUNG



Rheinland-Pfalz
AUFSICHTS- UND
DIENSTLEISTUNGSDIREKTION



Malteser
...weil Nähe zählt.



Landesärztekammer
Rheinland-Pfalz

