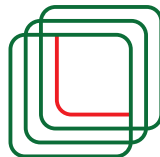


ERSTE HILFE – ES IST EINFACH MINI-RATGEBER

BIEGEN SIE AB IN RICHTUNG
GESUNDHEIT 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



ERSTE HILFE - ES IST EINFACH MINI-RATGEBER

Die Erste-Hilfe-Anleitung zeigt die Reihenfolge der Maßnahmen bei einer Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW), dem Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators (AED), der Lagerung des Betroffenen in der stabilen Seitenlage sowie dem Vorgehen bei Erstickten. Alle Informationen zur HLW und zum Einsatz des AED entsprechen den aktuellen Richtlinien des European Resuscitation Council (Europäischer Rat für Wiederbelebung).

**© Copyright by Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Sp. z o.o.
Łódź 2026**

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



SIE SEHEN EINE LIEGENDE PERSON

Schauen Sie sich um und beurteilen Sie, ob es sicher ist.

Überprüfen Sie, ob Gefahren vorliegen wie: Feuer, Kontamination, Stromschlag, Wachhunde, die ihren Besitzer beschützen, etc.

Wenn Sie bei einem Verkehrsunfall helfen:

- Parken Sie Ihr Auto so, dass niemand in Sie hineinfährt, und schalten Sie die Warnblinkanlage ein,
- Ziehen Sie eine Warnweste an,
- Stellen Sie ein Warndreieck auf,
- Nehmen Sie einen Feuerlöscher, einen Verbandskasten und Schutzhandschuhe aus Ihrem Auto.

Sichern Sie Ihre eigene Sicherheit und die des Betroffenen.

ICH PRÜFE DIE SICHERHEIT

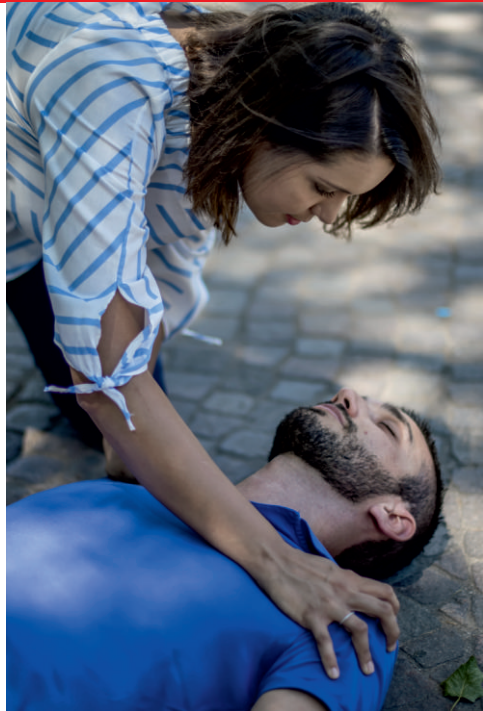
HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)

Schütteln Sie die Person vorsichtig an den Schultern und fragen Sie laut:

- **„Was ist passiert?“**,
- **„Hören Sie mich?“**,
- **„Bitte öffnen Sie die Augen!“**.

Überprüfen Sie durch vorsichtiges Schütteln an den Schultern, ob der Betroffene reagiert hat: Ob er spricht, die Augen öffnet, ob auf seinem Gesicht ein schmerzverzerrter, überraschter oder erstaunter Ausdruck zu sehen ist, ob er weint.

Stellen Sie fest, ob er reagiert oder ob keine Reaktion erfolgt – also ob er bei Bewusstsein oder bewusstlos ist.



ICH PRÜFE DAS BEWUSSTSEIN

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



Rufen Sie selbst an oder bestimmen Sie eine Person unter den Zeugen und bitten Sie sie, den **rettungsdienst zu rufen und einen AED zu holen**.

Am besten tun Sie dies nach dem folgenden Beispiel:

„Mein Herr, bitte rufen Sie den Rettungsdienst, die Telefonnummer ist 112. Bitte sagen Sie, dass:

- **(WO):** *in Sieradz am Bahnhof, am Fahrkartenschalter Nr. 1*
 - **(WAS IST PASSIERT):** *hier liegt ein Mann, der bewusstlos ist.*
 - **(WAS WIR TUN):** *Ich überprüfe gleich seine Atmung. Wenn er nicht atmet, beginne ich mit der Reanimation und schicke jemanden, der einen Defibrillator holt.*
- Wenn Sie den Rettungsdienst gerufen haben, sagen Sie mir bitte Bescheid.“*

ACHTUNG:

1. Beantworten Sie beim Telefonieren alle vom Leitstellendisponenten gestellten Fragen.
2. Legen Sie nicht als Erster auf (der Disponent kann Ihnen helfen).

ICH RUFE DEN RETTUNGSDIENST

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)

Während Sie auf die Verbindung mit dem Rettungsdienst warten, überprüfen Sie, ob sich Fremdkörper in der Mundhöhle des Betroffenen befinden.

Entfernen Sie diese, aber tun Sie dies nicht „blind“, um sie nicht tiefer hineinzuschieben. Sie dürfen sie nur entfernen, wenn sie auf den ersten Blick sichtbar sind.

Machen Sie anschließend die Atemwege frei: Legen Sie eine Hand auf die Stirn des Betroffenen, heben Sie mit den Fingern der anderen Hand seinen Unterkiefer an. Neigen Sie den Kopf des Betroffenen nach hinten, bis Sie einen spürbaren Widerstand spüren.

ACHTUNG:

Diese Technik gilt nur für Personen ohne Trauma (Verletzungen).



ICH MACHE DIE ATEMWEGE FREI

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



Halten Sie die Atemwege frei und bringen Sie Ihre Wange nahe an den Mund des Betroffenen:

- Spüren Sie die ausgeatmete Luft an Ihrer Wange,
- Hören Sie auf Atemgeräusche,
- Beobachten Sie die Bewegungen des Brustkorbs,
- Nehmen Sie sich dafür 10 Sekunden Zeit

Wenn Sie 2 - 3 Atemzüge gespürt haben:

Beurteilung: Der Betroffene atmet normal.

Wenn Sie feststellen, dass die Atmung schwach oder schwer ist, wie ein „Schnappen nach Luft wie ein Fisch“, ein Röcheln auftritt, Krampfanfälle einsetzen oder Sie sich nicht sicher sind, ob der Betroffene normal atmet:

Beurteilung: Keine normale Atmung vorhanden.

Geben Sie die Informationen über die Atmung an den Rettungsdienst-Disponenten weiter.

ICH PRÜFE DIE ATMUNG

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



ICH PRÜFE DIE ATMUNG

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



BETROFFENER BEWUSSTLOS, ATMET NICHT

- Machen Sie den Brustkorb des Betroffenen frei,
- Plazieren Sie den Handballen einer Hand in der Mitte seines Brustkorbs,
- Legen Sie die andere Hand auf den Handrücken der ersten Hand,
- Verschränken Sie die Finger und ziehen Sie sie leicht nach oben,
- Drücken Sie mit gestreckten Armen,
- Drücken Sie gleichmäßig, in einem Rhythmus von 100-120/Min.,
- Drucktiefe 5-6 cm (bei Erwachsenen),
- Lösen Sie die Hände nicht vom Brustkorb.

**HANDELN SIE
IN ZYKLEN**

30

Druckmassagen



ICH FÜHRE 30 HERZDRUCKMASSAGEN DURCH

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)

- Machen Sie die Atemwege frei,
- Verwenden Sie unbedingt ein Beatmungstuch oder eine Beatmungsmaske,
- Verschließen Sie die Nase des Betroffenen mit Daumen und Zeigefinger der Hand, die auf der Stirn liegt,
- Führen Sie zwei Beatmungen durch:
 - Atmen Sie normal ein (nicht tief), Umschließen Sie mit Ihren Lippen den Mund des Betroffenen und blasen Sie die Luft ca. 1 Sekunde lang ein, bis sich der Brustkorb hebt,
 - Lassen Sie die Luft aus dem Mund des Betroffenen entweichen und führen Sie dann die zweite Beatmung durch.

WENN SIE KEIN BEATMUNGSTUCH HABEN, FÜHREN SIE NUR HERZDRUCKMASSAGEN DURCH (so viel Sie können)



 **2**
Beatmungen

ICH FÜHRE 2 BEATMUNGEN DURCH

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



**ER IST EINFACH ZU BEDIENEN.
WENN ER VERFÜGBAR IST,
NUTZEN SIE IHN!**

- Achten Sie auf die Sicherheit,
- Schalten Sie den Defibrillator ein, Sie werden Sprachanweisungen hören,
- Befolgen Sie diese, sie führen Sie Schritt für Schritt,
- Nehmen Sie die Elektrodenpackung aus dem Gerät, reißen Sie sie auf und nehmen Sie die Elektroden heraus,
- Ziehen Sie die erste Elektrode von der Folie ab und kleben Sie sie auf den oberen Teil des entblößten Brustkorbs (der obere Teil des Brustkorbs ist der Bereich auf der rechten Seite des Brustbeins, unterhalb des rechten Schlüsselbeins),
- Nachdem Sie die erste Elektrode aufgeklebt haben, ziehen Sie die zweite Elektrode von der Folie ab und kleben Sie sie unterhalb der linken Achselhöhle des Betroffenen auf,
- Warten Sie auf die nächsten Anweisungen des AED.



AUTOMATISIERTER EXTERNER DEFIBRILLATOR (AED)

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



ELEKTRODEN AUFKLEBEN

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)



- Treten Sie vom Betroffenen zurück und berühren Sie ihn nicht, um die Analyse des Herzrhythmus nicht zu stören,
- Wenn der Zustand des Betroffenen den Einsatz des AED erfordert, hören Sie: **„Schock empfohlen“**. Treten auch Sie zurück,
- Machen Sie eine Handbewegung in Richtung der Zeugen und sagen Sie laut: **„Bitte zurücktreten“**,
- Sie hören noch die Ansage: **„Gerät lädt, bleiben Sie vom Patienten fern“**,
- Wenn der AED schockbereit ist, hören Sie: **„Drücken Sie die blinkende Taste, um einen Schock auszulösen“**,
- Bevor Sie die Taste drücken, treten Sie vom Betroffenen zurück und sagen Sie laut in Richtung der Zeugen: **„Bitte zurücktreten, es erfolgt eine Schockabgabe“**,

HERZRHYTHMUSANALYSE

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG (HLW)

- Beurteilen Sie erneut Ihre Sicherheit und die der Zeugen.

DRÜCKEN SIE DIE BLINKENDE TASTE



- Nach der Defibrillation hören Sie:
„Führen Sie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durch, beginnen Sie mit Herzdruckmassage und Beatmung.“
Handeln Sie in Zyklen von 30 Druckmassagen und 2 Beatmungen (wenn Sie kein Beatmungstuch haben, führen Sie nur Herzdruckmassagen durch, so viel Sie können),
so viel Sie können),
- Nach zwei Minuten hören Sie die nächsten Sprachanweisungen des AED.



DEFIBRILLATION

STABILE SEITENLAGE



**BETROFFENER BEWUSSTLOS,
ABER ER ATMET**

ACHTUNG:

**Diese Technik gilt nur für Personen
ohne Trauma (Verletzungen).**

Knien Sie sich neben den Betroffenen:

- Stellen Sie sicher, dass seine Beine und Arme entlang der Körperachse liegen,
- Nehmen Sie dem Betroffenen die Brille ab und prüfen Sie, ob er harte, scharfe Gegenstände bei sich trägt (legen Sie diese hinter den Kopf des Betroffenen),
- Legen Sie den Arm des Betroffenen (auf Ihrer Seite) in die „Ave Cäsar“-Position - die Handfläche zeigt nach oben.

SCHRITT 1

STABILE SEITENLAGE

- Legen Sie den anderen Arm des Betroffenen über dessen Brustkorb und legen Sie den Handrücken an seine Wange auf Ihrer Seite,
- Halten Sie die Hand des Betroffenen die ganze Zeit an seiner Wange.



SCHRITT 2

STABILE SEITENLAGE



- Greifen Sie mit Ihrer anderen Hand das fernere Bein des Betroffenen von oben oberhalb des Kniegelenks und ziehen Sie es so nach oben, dass der Fuß auf dem Boden bleibt und so nah wie möglich an das Gesäß herangezogen wird,
- Während Sie die Hand weiterhin unter der Wange unterstützen, ziehen Sie an dem gehaltenen Bein, sodass sich der Betroffene auf die Seite zu Ihnen umdreht.



SCHRITT 3

STABILE SEITENLAGE



- Stabilisieren Sie den Betroffenen, indem Sie das obere Bein so ausrichten, dass Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel gebeugt sind,
- Stellen Sie sicher, dass die Atemwege frei sind,
- Überprüfen Sie regelmäßig, jede Minute, den Zustand des Betroffenen – ob er noch atmet,
- Nach 30 Minuten (wenn möglich) drehen Sie den Betroffenen auf die andere Seite.

ACHTUNG:

- **Wenden Sie die stabile Seitenlage nicht bei Verdacht auf Verletzungen (Wirbelsäulentrauma) an.**
- **Legen Sie eine sichtbar schwangere Frau nur auf die linke Seite.**

SCHRITT 4

ERSTICKEN / VERSCHLUCKEN



Von Ersticken bzw. Verschlucken spricht man bei einem teilweisen oder vollständigen Verschluss der Atemwege durch einen Fremdkörper, also bei einer teilweisen oder vollständigen Atemwegsostruktion.

Ein typischer Reflex einer Person, die sich verschluckt hat, ist Husten. Dies ist ein natürlicher Reflex des Körpers, ein Versuch, den Fremdkörper loszuwerden, der die Atemwege blockiert.

Versuchen Sie daher zu Beginn, die Person zu ermutigen, sich nach vorne zu beugen und zu husten.

Wenn das nicht hilft...

SCHRITT 1

ERSTIKKEN / VERSCHLUCKEN

Das weitere Vorgehen besteht darin, 5 Schläge zwischen die Schulterblätter abzugeben:

- Stellen Sie sich seitlich neben den Betroffenen,
- Legen Sie eine Hand unter den Brustkorb des Betroffenen und beugen Sie ihn nach vorne,
- Führen Sie mit der anderen Hand 5 kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter aus,
- Überprüfen Sie nach jedem Schlag, ob der Fremdkörper nach außen gelangt ist.



SCHRITT 2

ERSTIKKEN / VERSCHLUCKEN



Wenn auch diese Maßnahme nicht den gewünschten Erfolg gebracht und den Fremdkörper nicht entfernt hat, führen Sie 5 Oberbauchkompressionen (Heimlich-Handgriff) durch:

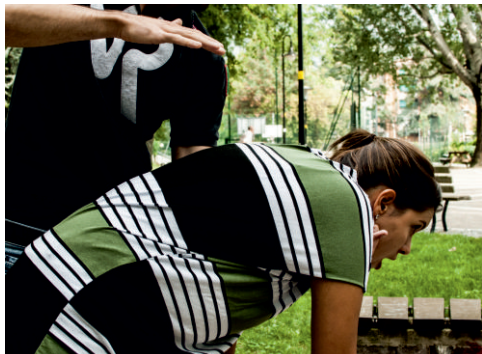
- Stellen Sie sich hinter den Betroffenen und umfassen Sie ihn unter den Achseln,
- Formen Sie eine Hand zu einer Faust und platzieren Sie diese im Oberbauchbereich, legen Sie die andere Hand auf die erste, beugen Sie den Betroffenen nach vorne und drücken Sie mit den Händen kräftig nach hinten und oben (im Bereich zwischen Nabel und dem Ende des Brustbeins).

SCHRITT 3

ERSTIKKEN / VERSCHLUCKEN

Wenn die Maßnahme wirkungslos ist und sich der Zustand des Betroffenen nicht geändert hat, kehren Sie zu den 5 Schlägen zwischen die Schulterblätter zurück.

- Führen Sie Oberbauchkompressionen und Schläge zwischen die Schulterblätter abwechselnd durch, bis der Fremdkörper entfernt ist oder der Betroffene das Bewusstsein verliert,
- Bei Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung rufen Sie den Rettungsdienst, prüfen Sie, ob sich der Fremdkörper in der Mundhöhle befindet, und führen Sie dann eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durch,
- Führen Sie diese Maßnahmen so lange durch, bis das Bewusstsein wiedererlangt wird oder Lebenszeichen bemerkt werden,
- Wenn der Betroffene bewusstlos ist, aber normal zu atmen beginnt, legen Sie ihn in die stabile Seitenlage und überwachen Sie regelmäßig die Vitalparameter.



SCHRITT 4

MERKEN SIE SICH

- Überlegen Sie vor der Hilfeleistung, womit Sie beginnen,
- Nähern Sie sich dem Betroffenen erst, wenn Sie sicher sind, dass es gefahrlos ist
 - dass keine Gefahr für Sie, den Betroffenen oder für die Personen besteht, die das Ereignis beobachten,
- Verwenden Sie bei der Durchführung von Rettungsmaßnahmen Handschuhe und für die Beatmung eine Beatmungsmaske,
- Wenn ein AED verfügbar ist, nutzen Sie ihn während der Wiederbelebung unbedingt,
- Lassen Sie den Betroffenen nicht allein.

EW EUROWAG

HAUPTPARTNER

EHRENPATRONAT



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Das Buch wurde im Rahmen einer Kampagne zur Unterstützung
der Gesundheit von Berufskraftfahrern herausgegeben

Kostenloses Exemplar