

# Herzensretter BRONZE



**DIE  
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

# Prüfen – Notruf - Helfen

Leben retten ist einfach, am wichtigsten ist, dass du im Notfall aktiv wirst!  
Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht, gehst du so vor:

- Sprich den Betroffenen an und rüttel ihn leicht an der Schulter
- Prüfe die Atmung



# Prüfen – Notruf - Helfen

Wenn du feststellst: Der Betroffene ist bewusstlos und atmet gar nicht oder nicht normal (sehr langsam oder schnappend), dann ...

... rufe die **112** an!

Oder beauftrage einen anderen Ersthelfer damit.

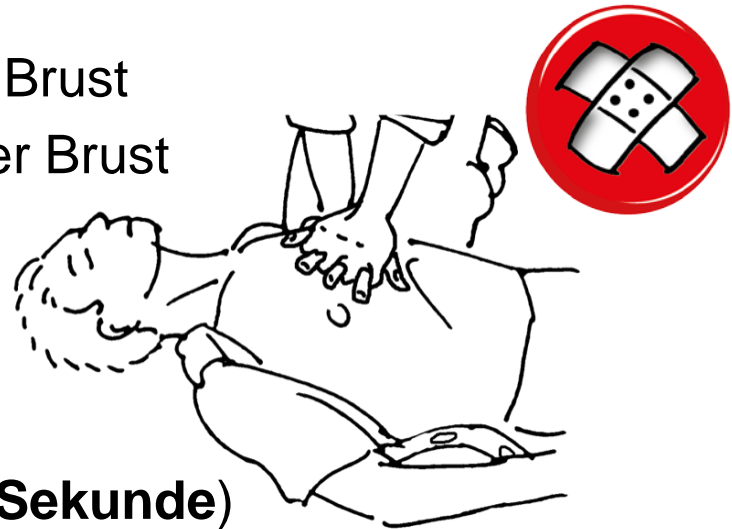


# Prüfen – Notruf - Helfen

Starte sofort mit der Basis-Version **Herz-Lungen-Wiederbelebung!**

So drückst du auf die Brust:

- Der Betroffene liegt mit dem Rücken auf einem festen Untergrund
- Knie dich neben ihn
- Entferne seine Kleidung an der Brust
- Lege eine Hand auf die Mitte der Brust
- Lege deine zweite Hand auf die erste Hand
- Strecke deine Arme.  
Drücke (6 cm) tief und schnell  
(**100-120/Min.**, also ca. **2x pro Sekunde**)



# Prüfen – Notruf - Helfen

Drücke immer weiter, bis du vom Rettungsdienst abgelöst wirst.  
Wenn möglich löse dich mit einem zweiten Helfer ab, der ggf.  
zusätzlich die Beatmung gelernt hat und durchführen kann.



# Es geht sogar noch besser ...

## Das Wichtigste im Notfall ist: Zu helfen!

Deshalb ist schon das Drücken beim Kreislaufstillstand lebensrettend, wichtig und wertvoll.

Aber der Mensch braucht auch Sauerstoff aus der Luft zum Überleben.

Deshalb gibt es eine komplette Version der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW), bei der nicht nur gedrückt, sondern auch beatmet wird.

Das ist der Herzensretter Silber.

**Infos unter: [www.johanniter.de/kurse](http://www.johanniter.de/kurse)**

Deshalb besuche doch einfach ein Aufbautraining (Silber) und trainiere diese komplette Wiederbelebung.



Außerdem bieten die Johanniter viele weiterführende Angebote wie

- Herzensretter Gold (HLW mit AED)
- Lebensretter (Erste Hilfe-Kurs)
- Schulsanitätsdienste