

## Häufig gestellte Fragen

### Leiste ich vollwertige Hilfe, wenn ich nur Herzdruckmassage ausübe?

Ja! Forschungsergebnisse aus den letzten Jahren haben gezeigt, dass bei einem plötzlichen Herzstillstand eines Erwachsenen für etwa 8 Minuten ausreichend Sauerstoff im Körper ist.

Das Wichtigste in dieser Situation ist, das Blut durch den Körper zu pumpen. Damit es da ankommt wo es am nötigsten gebraucht wird: im Gehirn. Das wird am besten mit einer wirksamen Herzdruckmassage erreicht.

Laienhelfer, die die Mund-zu-Mund-Beatmung nicht beherrschen, machen oft Fehler. Ungeübte sollten sich daher auf Herzdruckmassage beschränken.

### Kann ich durch Herzdruckmassage schaden, wenn gar kein Herzstillstand vorliegt?

Nein. In diesem Fall kommt der Betroffene meist schnell wieder zu Bewusstsein und Sie können mit der Herzdruckmassage aufhören.

### Wo kann ich einen Automatisierten externen Defibrillator finden?

Durch Hinweisschilder ist der Aufbewahrungsort des AED deutlich gekennzeichnet.



AEDs sind in vielen öffentlichen Gebäuden, Flughäfen, Einkaufszentren, Schwimmbädern, Apotheken, Feuerwehr, Polizeiwache oder großen Bahnhöfen, zu finden.

### Ich habe Angst, dass ich den Betroffenen bei der Herzdruckmassage verletze, zum Beispiel durch Rippenbrüche.

Bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung kann es zu Rippenbrüchen kommen. Dies ist kein Fehler der Herzdruckmassage, sondern eine bisweilen unvermeidbare Begleitwirkung. Eine oder mehrere gebrochene Rippen sind aber in einer solchen Situation das kleinere Übel.

### Lohnt es sich, einen Herz-Lungen-Wiederbelebungs-kurs zu besuchen? Unbedingt!

Diese Kurse werden z.B. vom Roten Kreuz, Samariterbund, oder Johanniter angeboten.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.rotekreuz.at](http://www.rotekreuz.at)  
[www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net)  
[www.johanniter.at](http://www.johanniter.at)

### Warum soll ich nicht erst den Puls prüfen, bevor ich mit der Herzdruckmassage beginne?

Selbst für geübte Helfer ist es schwer, bei einer bewusstlosen Person den Puls zu beurteilen. Die Erfahrung zeigt, dass mit der Suche nach dem Puls oft wertvolle Zeit verlorengeht.

## Weitere Informationen über unser Leistungsangebot erhalten Sie unter ...

- [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

## sowie unter ...

- der kostenfreien Serviceline der Eigenen Einrichtungen der ÖGK Wien 0800 600 511

## Wir sind für alle Versicherten da!



Bitte Ihre e-card, Lichtbildausweis und allenfalls Vorbefunde, Überweisung, Verordnung oder Zuweisung nicht vergessen!

11ÖGK\_114/495a.07.11.2019

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: canstockphoto,  
ÖGK, Shutterstock

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

## Was tun im Notfall?

So werden Sie zum Lebensretter!



## Was ist passiert?

- Ein Erwachsener ist plötzlich ohnmächtig zusammengebrochen. Eine Person ist bewusstlos, wenn sie nicht auf laute Ansprache, auf Anfassen oder Rütteln an den Schultern reagiert.
- Er/sie atmet nicht normal.  
**Wichtig: Schnappen und Röcheln gelten nicht als normale Atmung!**

Es liegt in der Regel ein Herzstillstand vor. Eine Überlebenschance hat die betroffene Person nur, wenn Sie sofort helfen! Bei einem Herzstillstand sterben Gehirnzellen schon nach wenigen Minuten ab, wenn nicht unmittelbar Hilfe geleistet wird.

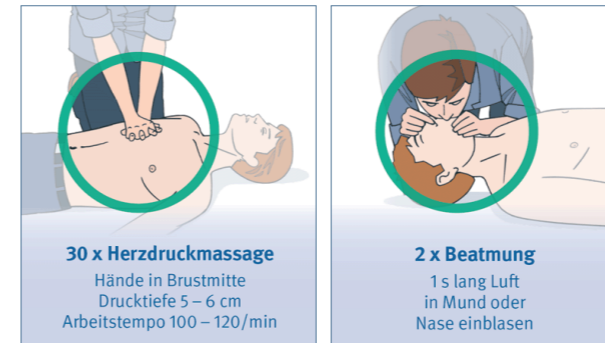
### Wichtig ist, dass Sie sofort handeln!



## Hilfe holen

- Rufen Sie als erstes den Rettungsdienst unter der Nummer 144 oder den Euronotruf 112. Bleiben Sie am Telefon – der Mitarbeiter des Rettungsdienstes kann Sie während der Wiederbelebung telefonisch anleiten und unterstützen.
- Danach beginnen Sie sofort selber mit der Wiederbelebung! Verschenden Sie keine Zeit damit, nach dem Puls zu suchen!
- Legen Sie die betroffene Person auf den Rücken auf eine harte Unterlage (am besten auf den Boden).
- Greifen Sie mit einer Hand an die Stirn der bewusstlosen Person und heben mit der anderen das Kinn leicht an. Entfernen Sie offensichtliche Fremdkörper aus der Mundhöhle.
- Für Laien gilt: Führen Sie sofort die Herzdruckmassage durch. Dazu knien Sie sich neben die bewusstlose Person. Legen Sie einen Handballen auf das untere Drittel des Brustbeines. Dann legen Sie den Handballen der anderen Hand auf Ihre erste Hand.

Jetzt drücken Sie mit Unterstützung Ihres eigenen Gewichtes mit gestreckten Ellbögen das Brustbein mindestens 5 cm tief ein und lassen dann den Druck wieder nach. Das Brustbein soll wieder in seine Ausgangslage zurückkehren. Rhythmisch folgen die nächsten Herzdruckmassagen.



## 30 x Herzdruckmassage

Das Tempo ist optimal, wenn Sie das Brustbein pro Minute mindestens 100-mal eindrücken. Das sind fast 2 Kompressionen pro Sekunde.

Setzen Sie die Herzdruckmassage fort, bis der Rettungsdienst eintrifft. Sind mehrere Helfer anwesend, wechseln Sie sich alle 2 bis 3 Minuten ab, denn Herzdruckmassage ist anstrengend.

- **Wenn Sie in Herz-Lungen-Wiederbelebung ausgebildet sind und die Mund-zu-Mund-Beatmung sicher beherrschen:** Beginnen Sie ebenso mit der Herzdruckmassage. Nach 30-maligem Drücken werden dann 2 Atemspenden gegeben.

Wiederholen Sie diese beiden Schritte (30-mal Herzdruckmassage und 2-mal Atemspenden) so lange, bis der Rettungsdienst eintrifft.

- **Wenn Sie die Möglichkeit haben einen AED (automatischer externer Defibrillator) zu benutzen, tun Sie es!** Sie erhöhen die Überlebenschance der Person wesentlich. Der AED ist für Laien entwickelt und wirklich einfach zu bedienen. Durch Öffnen des Deckels schaltet sich das Gerät ein. Der AED leitet Sie mit Sprachanweisungen durch die komplette Wiederbelebung und führt im Bedarfsfalle automatisch eine Defibrillation durch.

## Fazit

1. Herzdruckmassage rettet Leben.
2. Ausschlaggebend für den Erfolg ist die Vermeidung jeglichen Zeitverlustes.

- Prüfen der Bewusstlosigkeit
- 144 oder 112 alarmieren
- Herzdruckmassage beginnen
- Wenn möglich AED verwenden

**Haben Sie keine Angst davor, etwas falsch zu machen, denn:**

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