



Erste Hilfe
Ich komme nicht in Not

Stadtseniorenrat
29.01.2026

ein Leben
retten



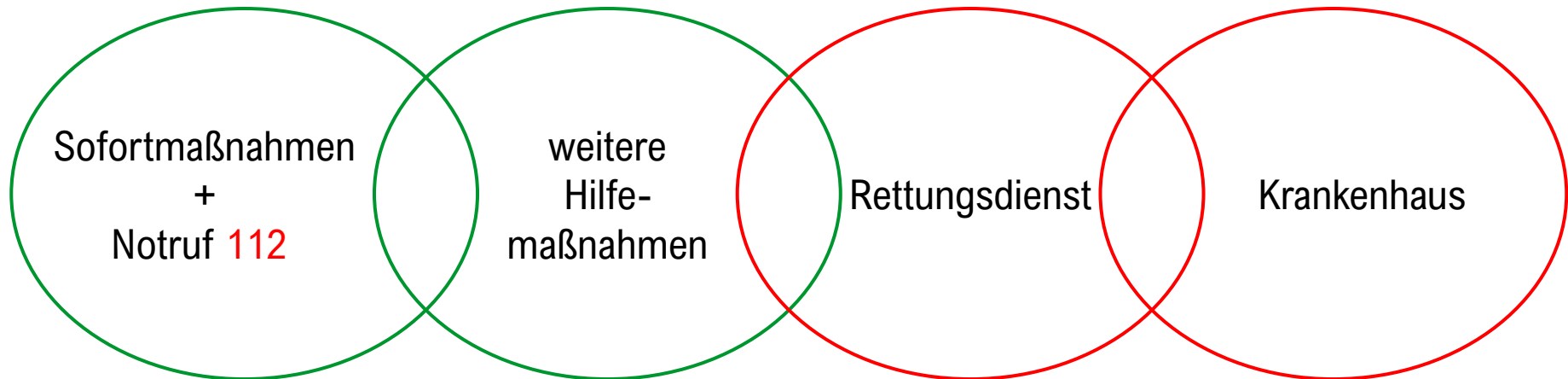
Video zur Reanimation



- <https://www.youtube.com/watch?v=w7BVB711Ys8>
- [LEBENSRETTTER \[Offizielles Video zum Song\]](#)

ERSTHELFER

FACHPERSONAL

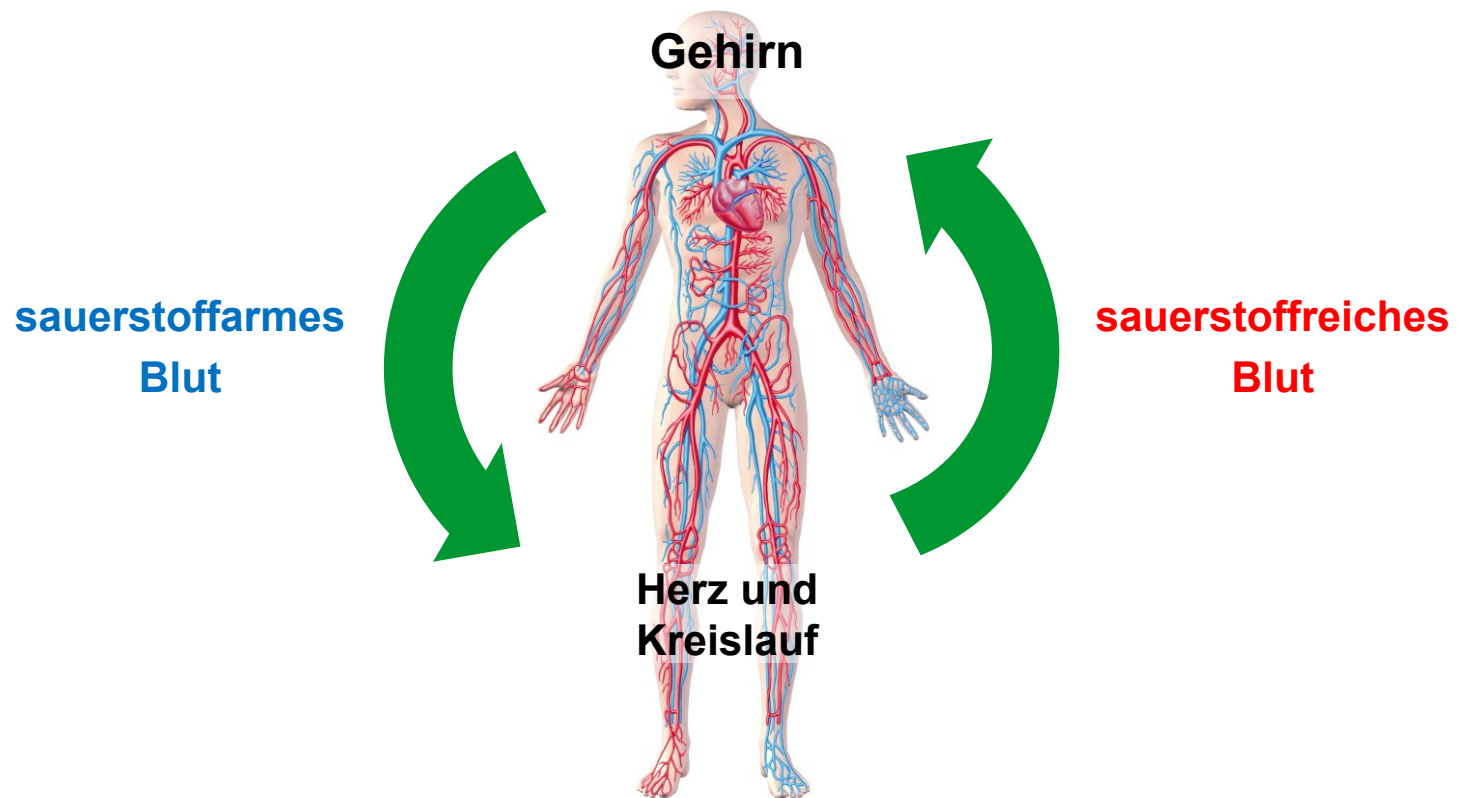


Leben retten können alle!



- Sie können das auch.
- Nur Sie als Notfallzeuge haben diese Chance.
- Sie können nichts falsch machen, außer Sie machen nichts.

Warum brauchen wir Menschen einen Kreislauf?

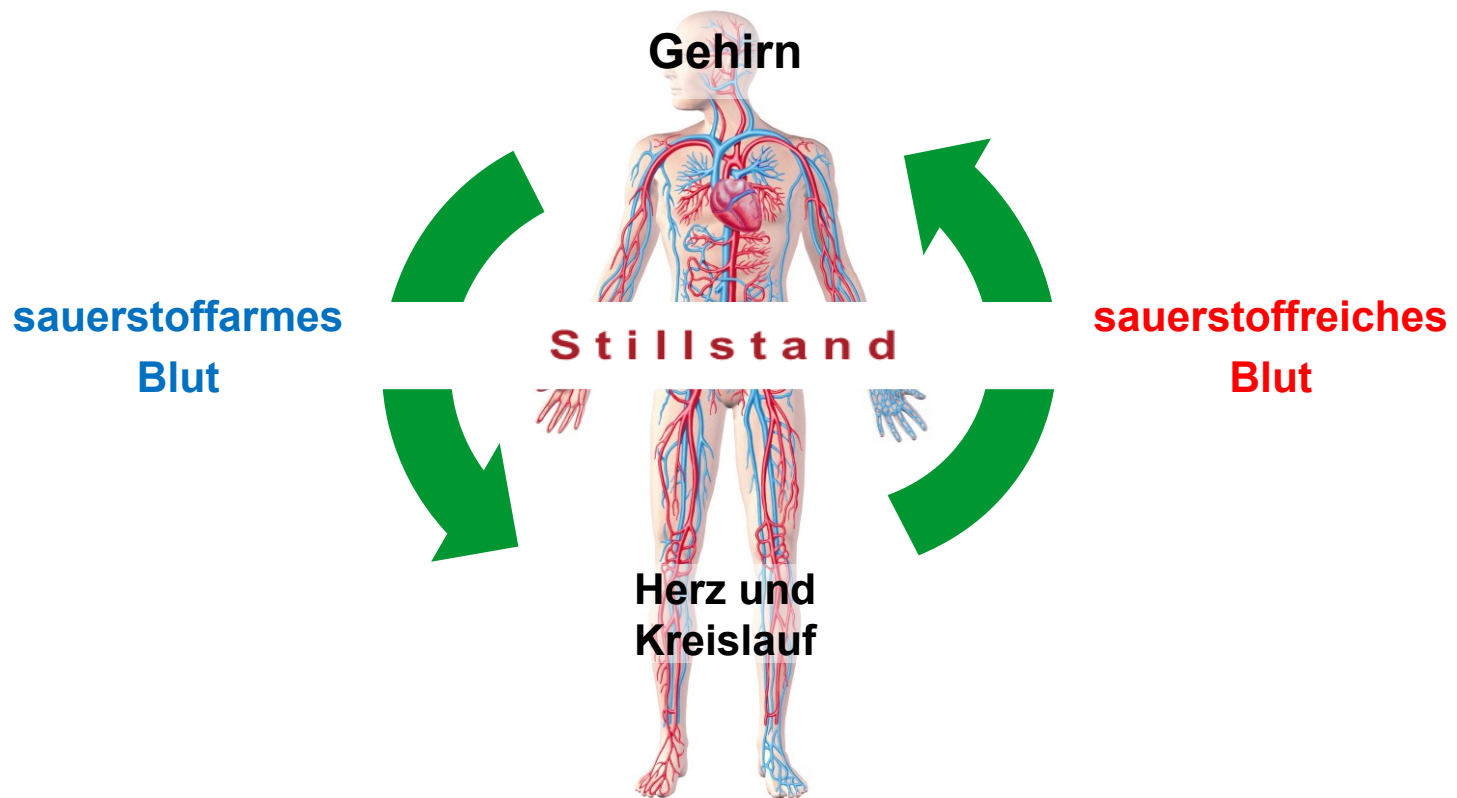


Warum kommt es zu einem Herz-Kreislaufstillstand?

Herzerkrankungen:

- **Störung des Herz-Rhythmus**
Das Herz gerät aus dem Takt.
- **Störung der Herz-Durchblutung**
Das Herz schlägt unregelmäßig nicht mehr kräftig genug.

Warum brauchen wir Menschen einen Kreislauf?



Warum ist ein Herz-Kreislaufstillstand gefährlich?



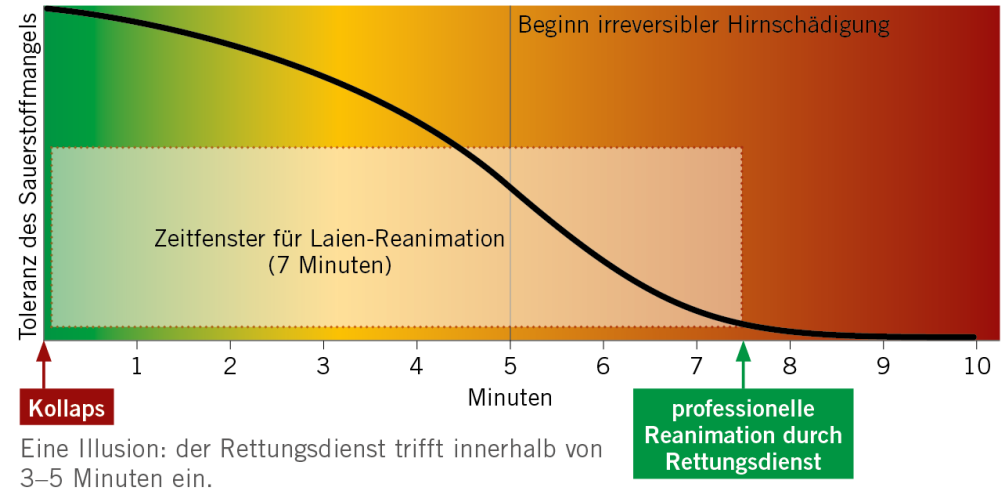
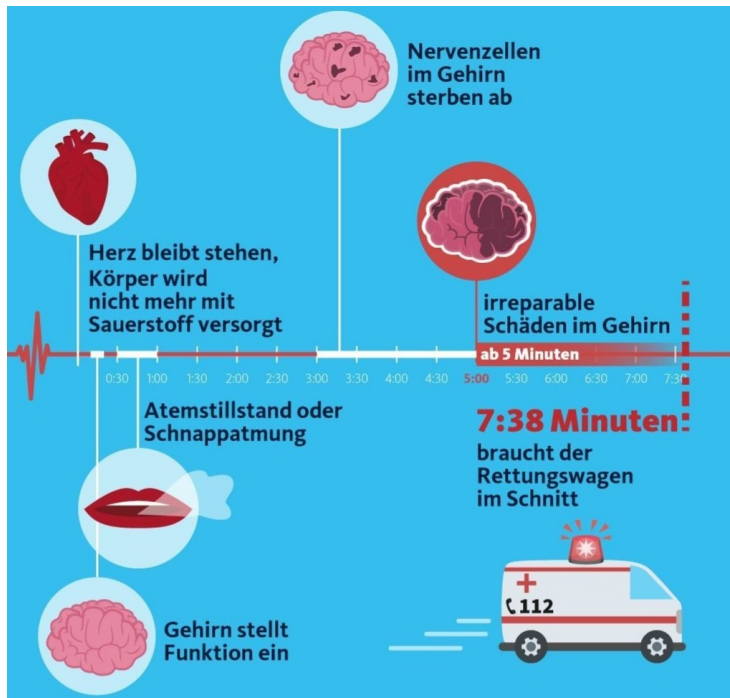
Jede Zelle im Körper kann nur überleben, solange sie **Sauerstoff** bekommt.

Bei einem Herz-Kreislaufstillstand beginnen die Zellen im Körper unterschiedlich schnell, zu sterben:

- im Gehirn: nach 3–5 Minuten!
 - ⇒ irreparable Hirnschäden
- im Herz: nach 20 Minuten!

„Time ist brain“

Darum ist es wichtig erste Hilfe zu leisten!



3 Schritte zum Überleben



Prüfen..

Bewusstsein? Atmung?

Rufen.

Notruf 112 wählen

Drücken.

Herzmassage schnell und kräftig

VERPFLICHTUNG ZUM HELFEN

Menschen in Notlagen benötigen die Hilfe von Mitmenschen. Dies ist nicht nur eine Frage von Ethik und Moral, sondern auch eine gesetzliche Verpflichtung (§ 323c Strafgesetzbuch).

In Deutschland ist jeder gesetzlich verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten, sofern:

- Die Hilfestellung den Umständen nach zuzumuten ist
- Der Helfer durch die Hilfeleistung nicht andere wichtige (Aufsichts-) Pflichten verletzt
» z.B. **Kinder dadurch unbeaufsichtigt sind**
- Der Helfer durch die Hilfeleistung sich nicht selbst in Gefahr bringen muss
- Der Helfer ist verpflichtet mindestens den **Notruf 112** anzurufen und den Notfall zu melden

WEITERE INFOS

- Wer aus guter Absicht Rettungsmittel verständigt, welche nachher doch nicht benötigt werden, trägt keine Kosten!
- Wenn Erste Hilfe Maßnahmen nicht richtig gelingen, wird der Laienhelfer strafrechtlich nicht dafür belangt.
- Nur wer nicht hilft, macht sich der unterlassenen Hilfeleistung, die mit Geld-/Freiheitsstrafe geahndet werden kann, schuldig.

Es ist nur mit einer Bestrafung zu rechnen ist, wenn die Schädigung grob fahrlässig und/oder vorsätzlich herbeigeführt wird. Grob fahrlässig handelt, wer: „...nicht das beachtet, was im gegebenen Fall jedem Menschen einleuchten müsste und einfachste, ganz naheliegende Überlegungen nicht angestellt hat.“

3 Schritte zum Überleben



Prüfen..

Bewusstsein? Atmung?

Rufen.

Notruf 112 wählen

Drücken.

Herzmassage schnell und kräftig

Bewusstsein prüfen

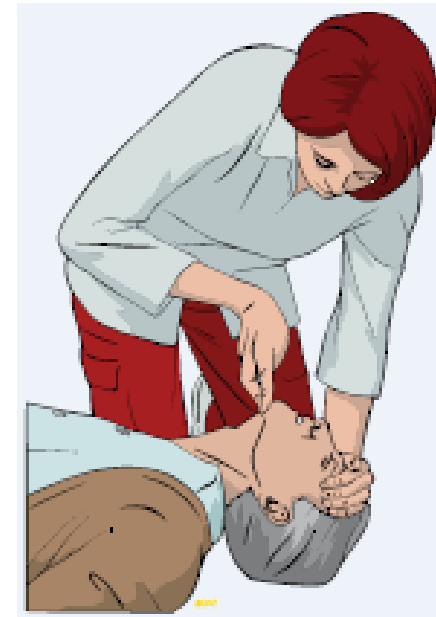
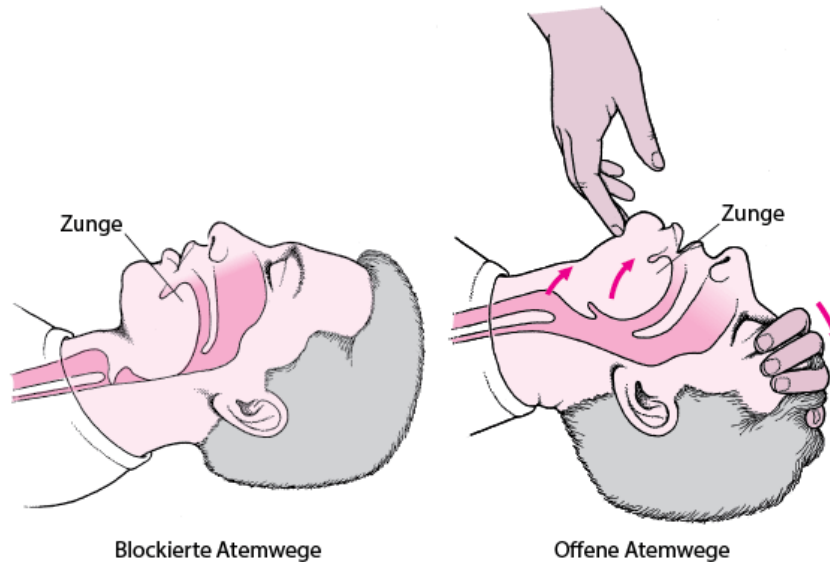
- Keine Reaktion auf ...?
 - ♥ lautes Ansprechen
 - ♥ Schulter schütteln



- Freimachen der Atemwege

- ♥ Kopf überstrecken

- ♥ Kinn vorziehen



- **Keine oder keine normale Atmung?**

- ♥ Ohr an Mund und Nase

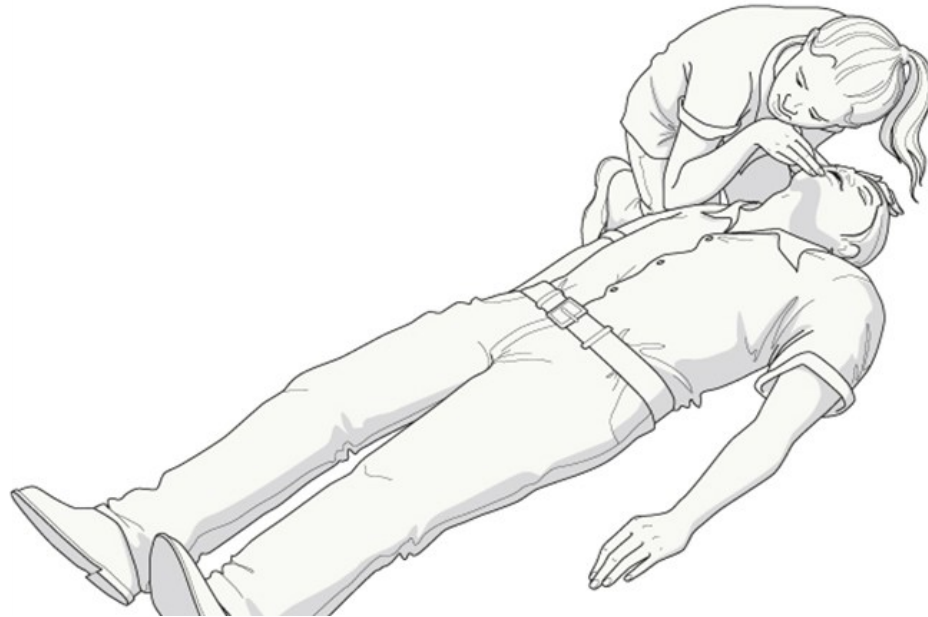
- ♥ Blick auf Brust

- ♥ spüren, hören, sehen

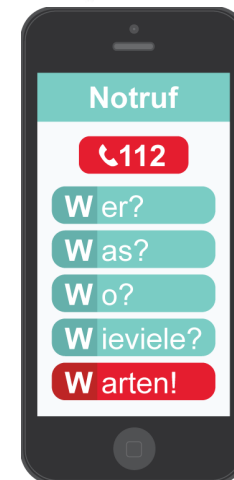
- **Schnappatmung**

- ♥ kurz, schnarchend

- ♥ ist nur Reflex



- Rufen Sie um Hilfe
 - ♥ weitere Personen aufmerksam machen
 - ♥ Sie brauchen Hilfe
(für: Notruf, flach hinlegen, drücken, beatmen)
- Sorgen Sie für einen Notruf
 - ♥ Europaweite Notrufnummer **112**
 - ♥ wenn Sie selbst anrufen
ggf. Lautsprecher auf laut stellen
 - ♥ wenn möglich fordern Sie jemand anderen zum Notruf auf



Andere Notrufnummern



-
- europaweiter Notruf 112
 - Rettungsdienst + Notarzt
 - Feuerwehr
 - Polizei 110
 - hausärztlicher Notdienst 116 117

Telefonische Anleitung zur Reanimation

- Anleitung gelingt in etwa 6 von 10 Fällen,
d.h. in 60 %

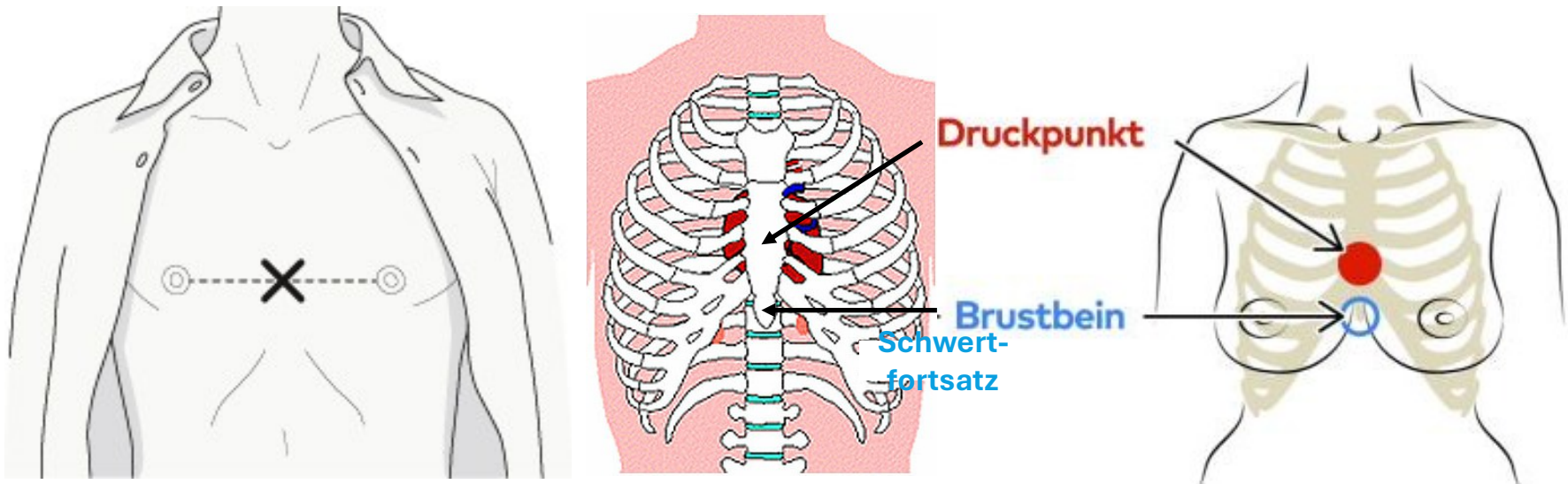
Es wird also nicht immer gelingen!

- Haupt-Schwierigkeit:
Erkennung des Herzstillstandes
durch den Disponenten



Drücken (Druckpunkt)

1. Mitte des Brustkorbes aufsuchen



Drücken (Handhaltung)

2. Hände richtig aufsetzen

- Handballen einer Hand aufsetzen



- andere Hand auflegen,
Finger verschränken



Drücken (Körperhaltung)

3. Körperhaltung beachten

- Arme durchdrücken
- Schultern über Druckpunkt



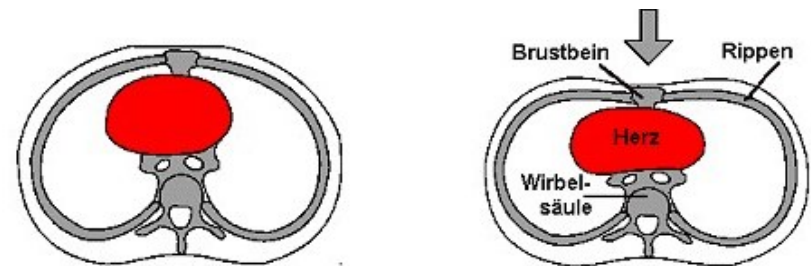
Drücken! Drücken! Drücken!

4. Schnell und kräftig

- Drucktiefe
 - mindestens 5 cm (bis 6 cm)
- Druckfrequenz
 - mindestens 100/min (bis 120/min)
- Entlastung vollständig
 - nach jeder Kompression
ohne Kontakt zum Brustkorb zu verlieren



Drücken (Herzkompression)



Drücken! Drücken! Drücken!

- bis der Rettungsdienst kommt
- möglichst nach 2 Minuten ablösen lassen
- ohne Kompression keine Perfusion
(ohne Drücken keine Durchblutung)
- **TIME IS BRAIN !!!**

Rippenfraktur, Sternumfraktur

- kommt bei CPR in 70-80% vor
- Risikominimierung durch richtige Technik
- daran stirbt der Patient nicht
- ist kein Grund, deshalb mit der Reanimation aufzuhören oder erst gar nicht anzufangen

3 Schritte zum Überleben



Prüfen..

Bewusstsein? Atmung?

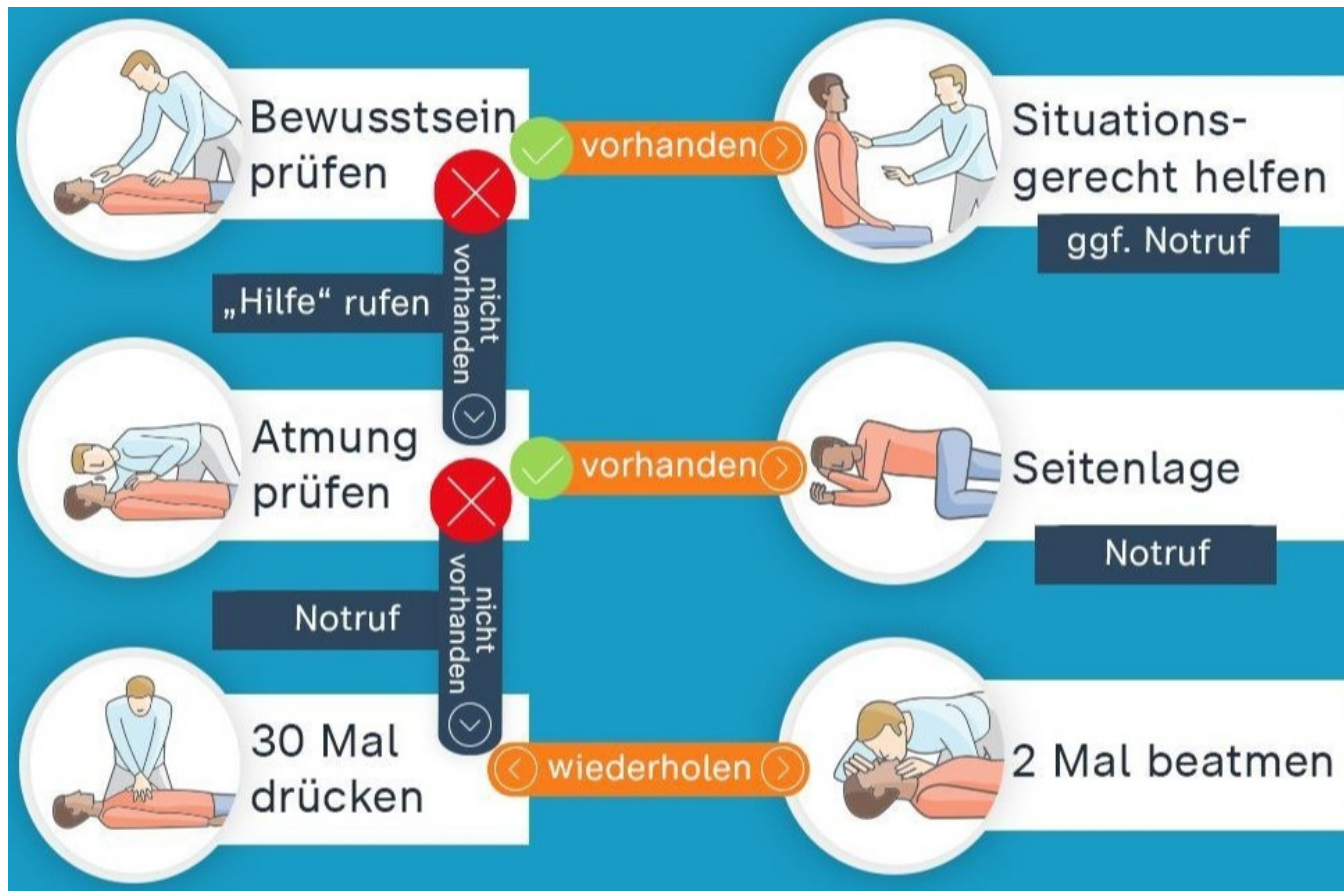
Rufen.

Notruf 112 wählen

Drücken.

Herzmassage schnell und kräftig

Zusammenfassung erweitert



stabile Seitenlage

- Voraussetzung:
 - Bewusstlosigkeit
 - Atmung vorhanden



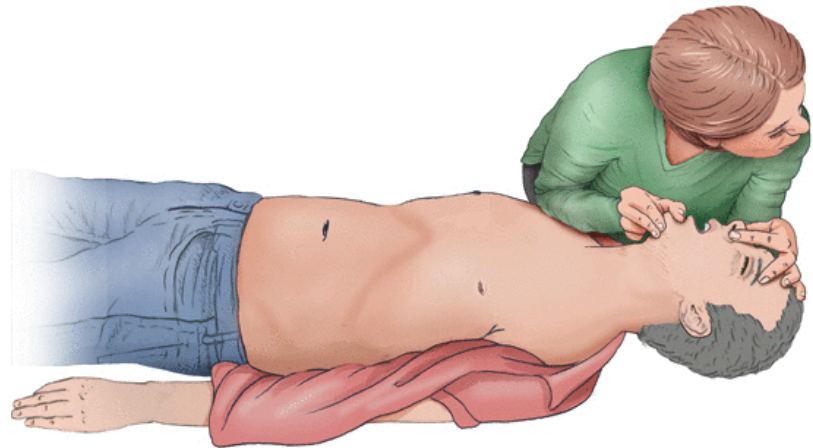
- NUR, WENN MAN ES KANN !!!

1. Den Kopf nach hinten überstrecken und das Kinn anheben.



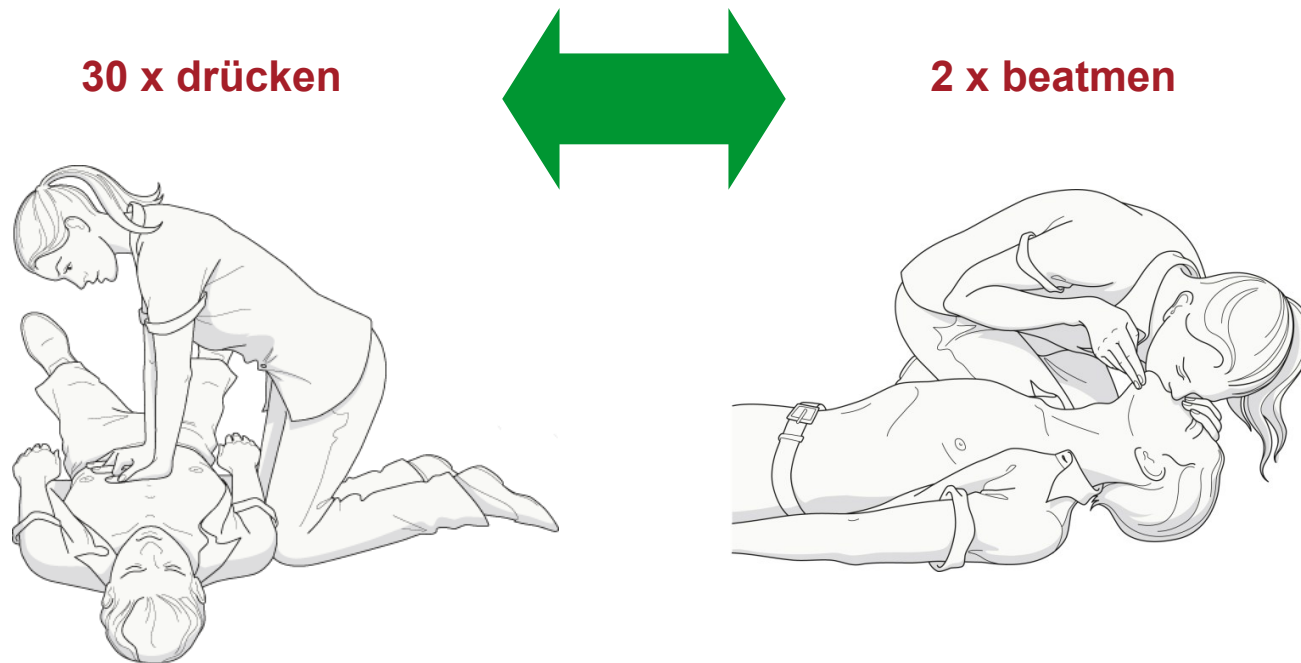
2. Die Nase mit Daumen und Zeigefinger verschließen
3. Luft einatmen
4. Mit den Lippen den Mund/die Nase umschließen
5. Luft einblasen, bis sich der Brustkorb hebt

Dies noch einmal wiederholen.



Beatmen

- abwechselnd:

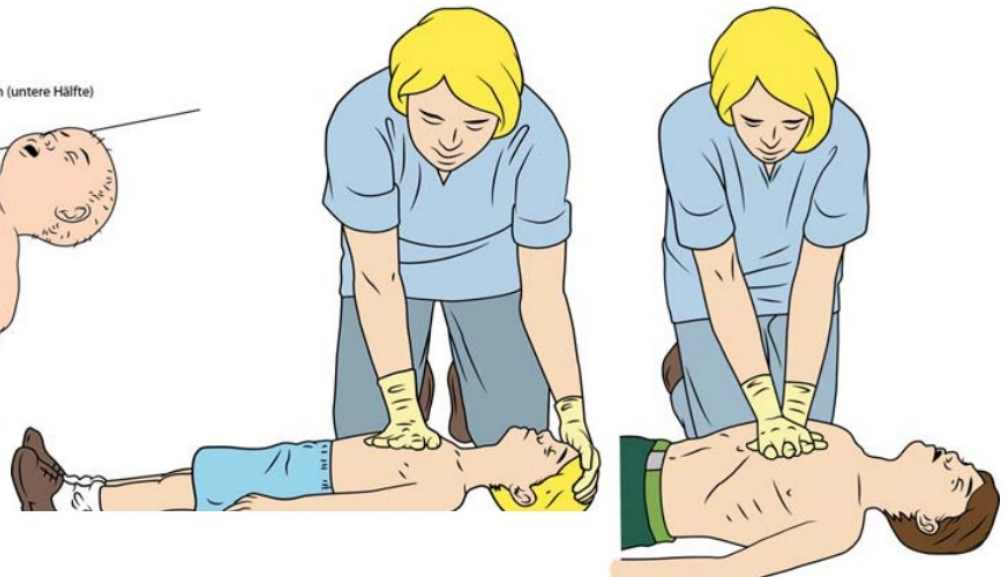
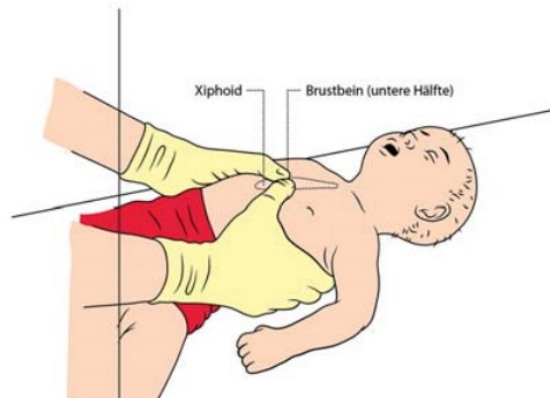
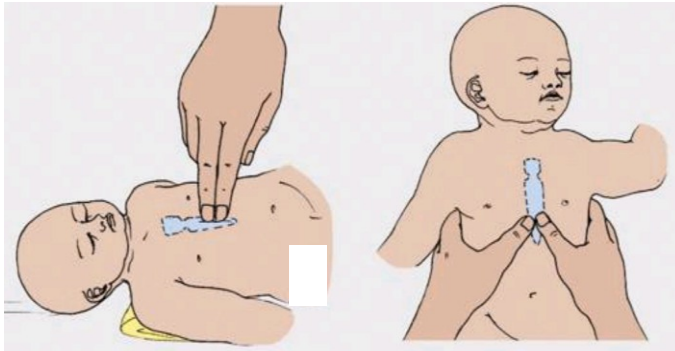


Nicht aufhören, bis Hilfe eintrifft.

- immer beginnen mit
5 x beatmen
- 1-Helfer-Methode:
30 x drücken, 2 x beatmen
- 2-Helfer-Methode:
15 x drücken, 2 x beatmen

Nicht aufhören, bis Hilfe eintrifft.

Reanimation bei Kindern



Alter	Beat- mung Frequenz	Herz- massage Technik	Herz- massage Frequenz	Herz- Massage Kompressi onstiefe
Säugling	mind. 20/min	2 Finger	mind. 100/min	2-3cm
Klein- kind	20/min	Ballen/ Hand	100/min	3-4cm
Schul- kind	16/min	2 Hände	80/min	4-5cm

UNBEDINGT MERKEN !

1. PRÜFEN

Keine Reaktion? Keine oder keine normale Atmung?



2. RUFEN

Rufen Sie **112** an.
Oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.

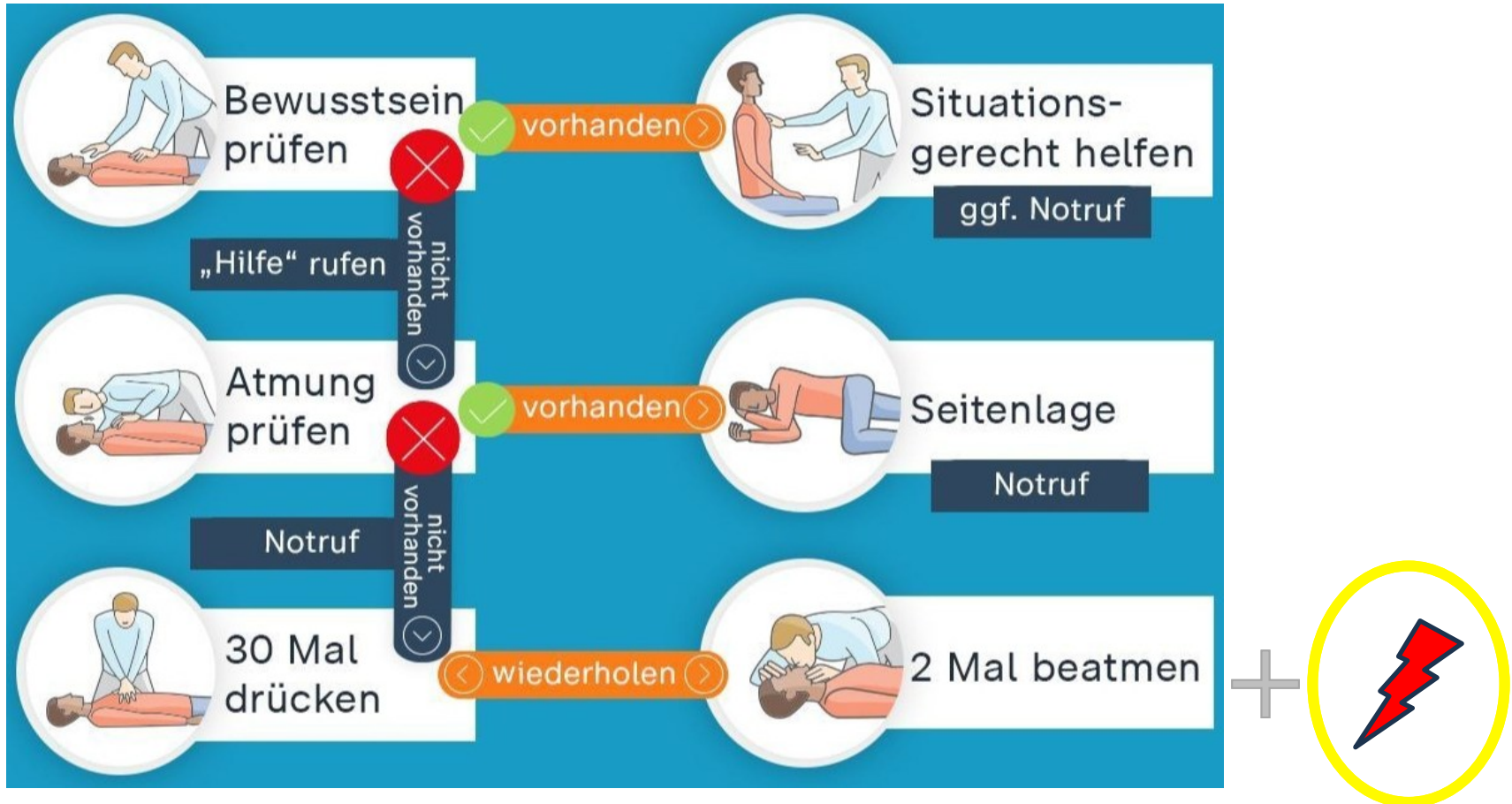


3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell
in der Mitte des Brustkorbs:
mind. 100 x pro Minute. Hören
Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.



Zusammenfassung erweitert



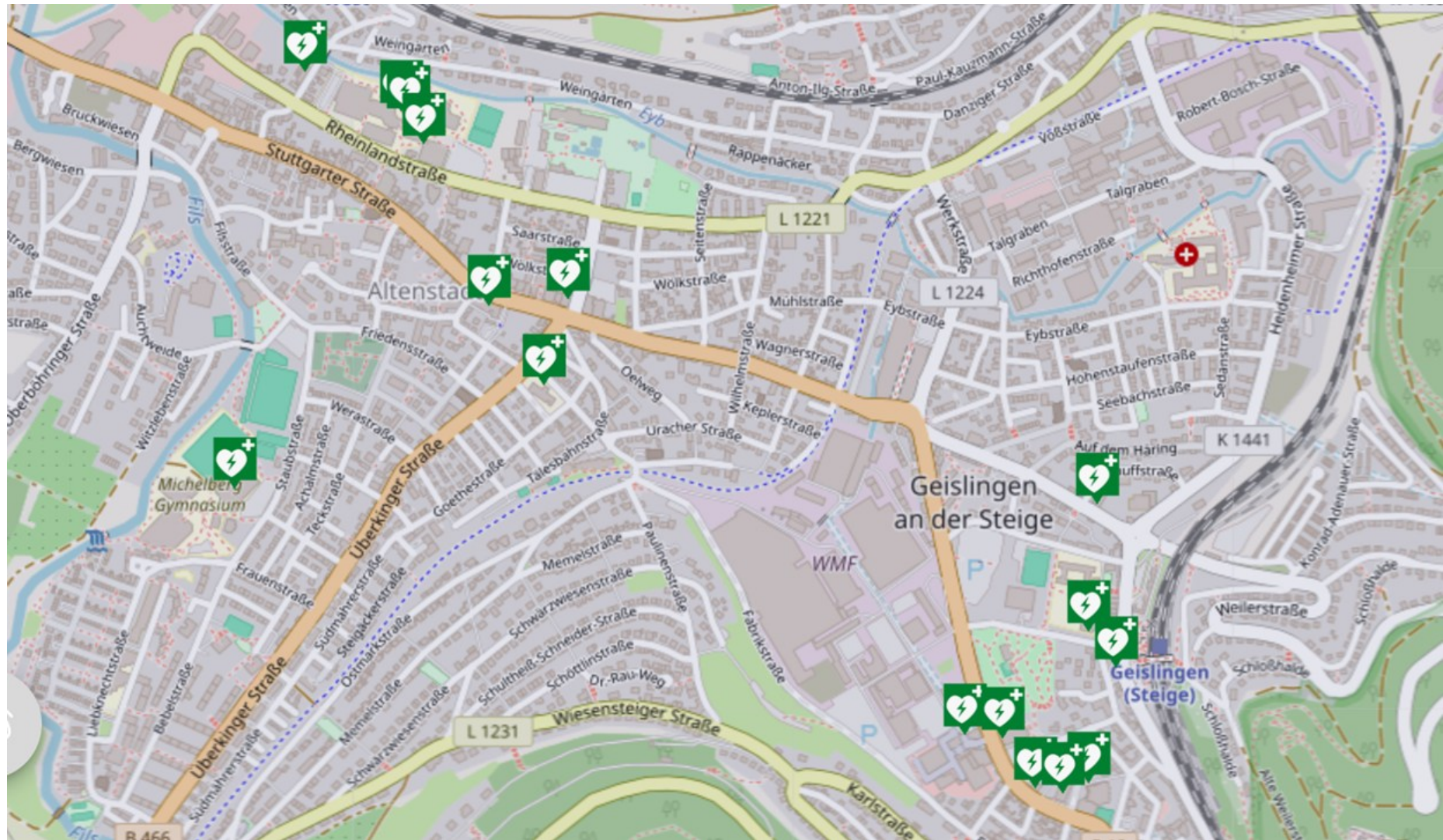
AED

Automatischer Elektrischer Defibrillator

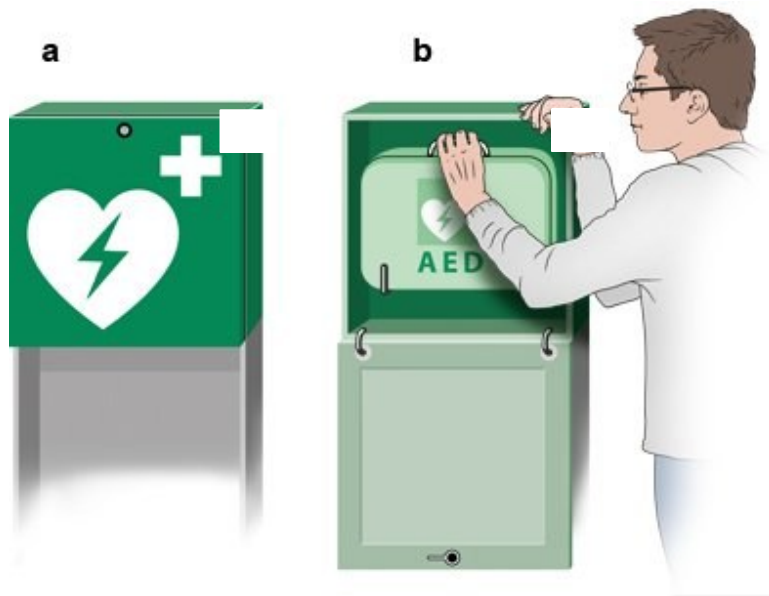
- Defibrillation ist ein elektrischer Schock für das Herz.
- Der automatisierte externe Defibrillator (AED) ist ein Gerät, das den Herzrhythmus, der einen Schock braucht, misst.
- Der AED ist selbstaufladend und fordert den Nutzer auf, das Opfer zu schocken.
- AEDs analysieren den Herzrhythmus einige Male, um sicher zu gehen, dass der Rhythmus mit einem Schock korrigierbar ist.



AED-Standorte in Geislingen



1. Hol den AED.

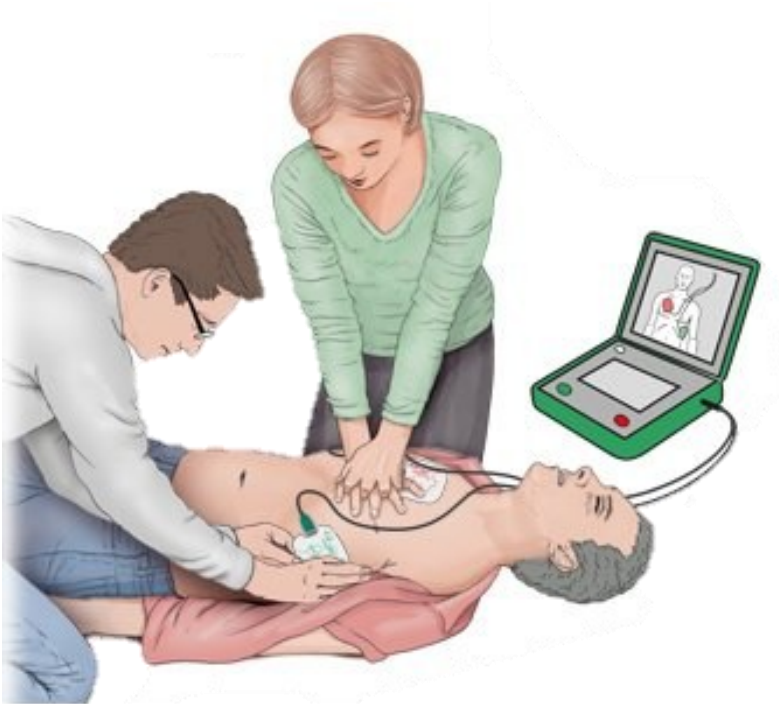


2. Mach den AED an.



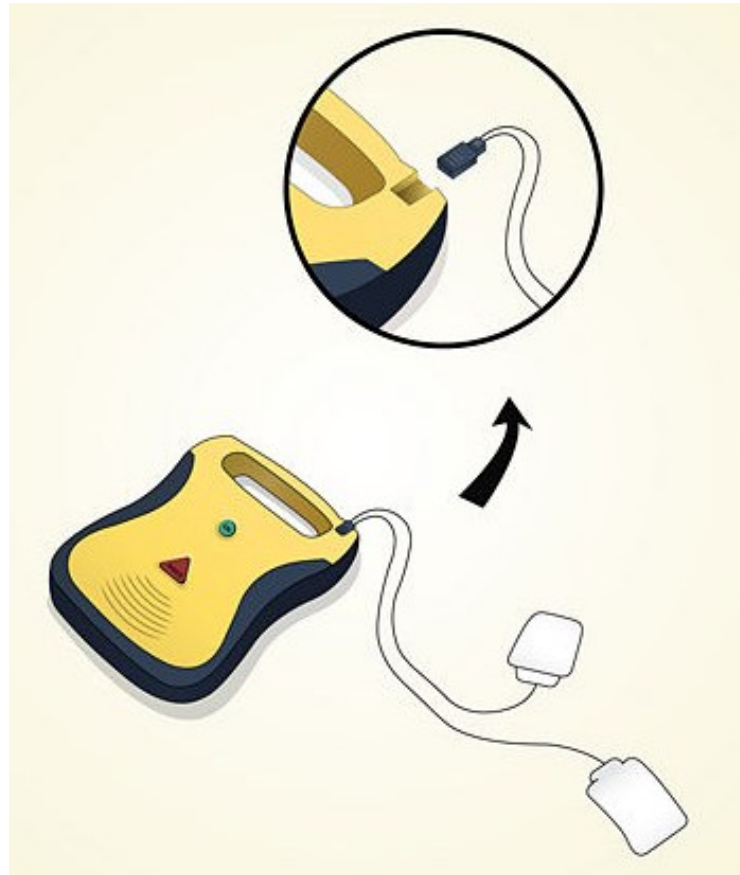
3. Lege die Pads auf den nackten Oberkörper des Opfers.

Währenddessen wird weiter reanimiert!



- Lege die Pads immer auf den nackten Oberkörper
- Rasiere einen behaarten Oberkörper
(Rasierer liegt oft im AED, sonst mit Pad enthaaren)
- TROCKNE DEN PATIENTEN AB BEVOR DU DIE PADS AUFLEGST
- Es gibt Pads für Erwachsene und Kinder im AED-Kit.
Nimm keine Pads für Erwachsene für Kinder und umgekehrt!
Die Pads für Kinder sind für Kinder von 12 Jahren und darunter.

4. Falls nötig stecke das Kabel von den Pads in den AED



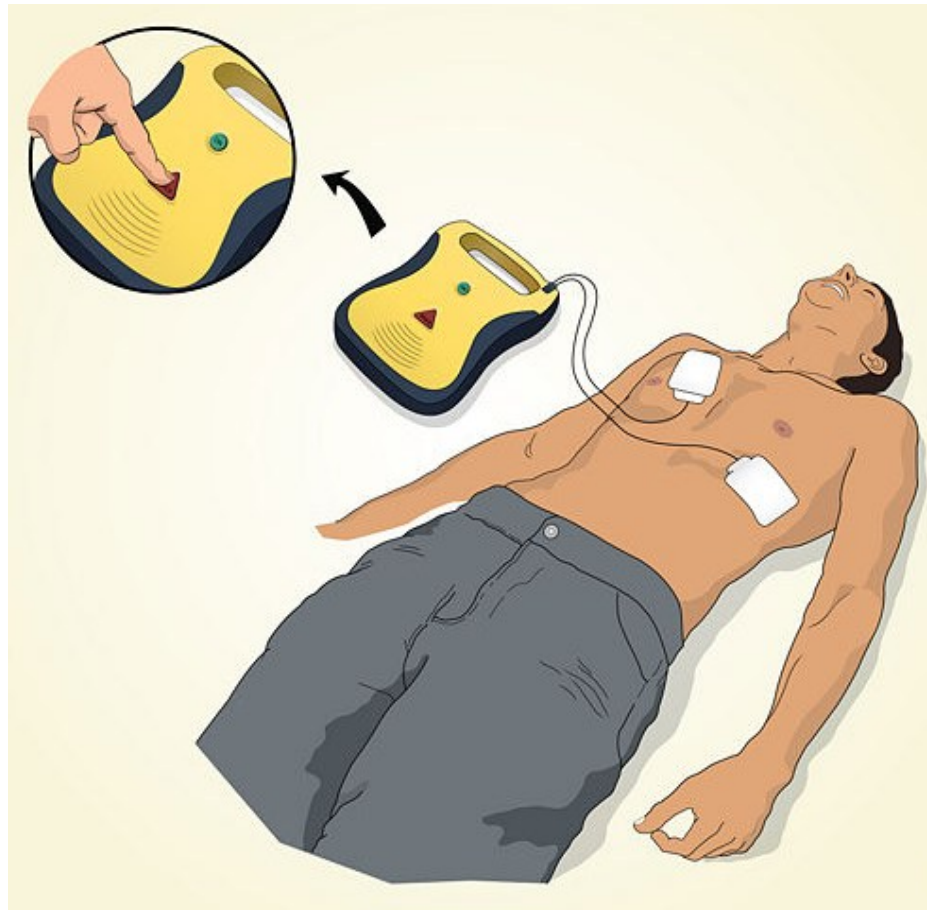
5. Lass den AED den Herzrhythmus analysieren.



6. Wenn der Schock empfohlen wird (manchmal wird er das nicht),
sieh nach, ob alle Leute "weit weg stehen" und den Patienten nicht berühren.



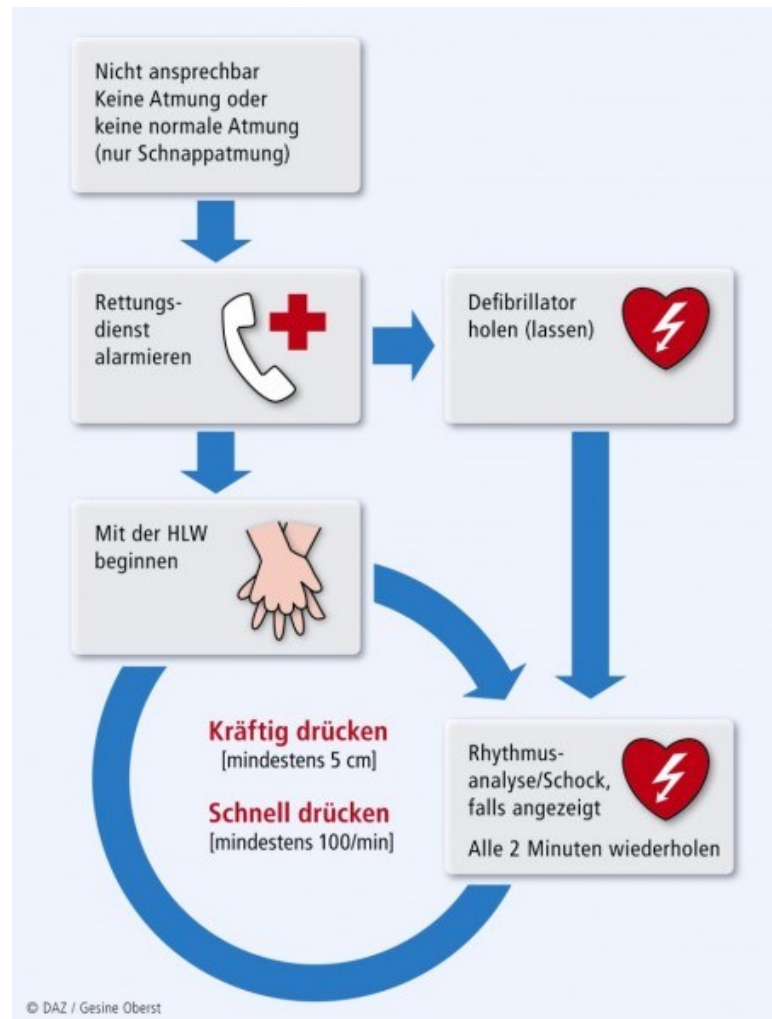
7. Wenn das AED Schock anzeigt, drücke den Schock-Knopf gemäß der Anleitung.



8. Wenn der Patient immer noch nicht atmet,
mach mit den Wiederbelebungsmaßnahmen weiter.



AED ist nicht das Wichtigste



21.9. – 27.9.2026

WOCHE DER WIEDERBELEBUNG



www.einlebenretten.de



Eine Initiative von:

Berufsverband Deutscher Anästhesisten e. V.
Deutsche Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e. V.

49

In Kooperation mit:

Stiftung Deutsche Anästhesiologie
German Resuscitation Council e. V.



Unter der Schirmherrschaft des:



Bundesministerium
für Gesundheit

Reanimation in Zahlen

Reanimationsversorgung geht uns alle an!

≈ 120.000

Menschen erleiden deutschlandweit jedes Jahr außerhalb eines Krankenhauses einen Herz-Kreislaufstillstand

≈ 11 %

der Betroffenen überleben

2 Hände

brauchen Sie um ein Leben zu retten

3-5 Min.

nach dem Herz-Kreislaufstillstand wird das Gehirn dauerhaft geschädigt, wenn keine Herzdruckmassage erfolgt

Ø 9 Min.

braucht der Rettungswagen bis zum Patienten

55 %

Laienreanimationsquote in Deutschland (2024)

≈ 10.000

Leben könnten jedes Jahr in Deutschland zusätzlich gerettet werden falls sofort mit der Herzdruckmassage begonnen würde



Jeder kann ein Leben retten!
Werden Sie doch Mitglied!
Einscannen, ausfüllen und abschicken!

-
1. zu hoher Zucker (Überzucker)
oft bei neuem aber auch bei bekanntem Diabetes
 2. zu niedriger Zucker (Unterzucker)
Folge der Diabetestherapie oder zu wenig gegessen
- ⇒ meist kein Notfall
 - ⇒ wenn möglich Zucker messen und die vom Hausarzt empfohlenen Massnahmen ergreifen
 - ⇒ zuckersenkende Medikamente bei Überzucker
 - ⇒ süßes Trinken bei Unterzucker
 - ⇒ 112 wenn Patient bewusstlos oder verwirrt
 - ⇒ dann nicht trinken lassen

- ganz viele Ursachen
- häufig vorher bekannt
- **Pulmonale Ursachen (Lunge/Atemwege):**
 - obstruktiv: Asthma bronchiale, COPD
 - infektiös: Pneumonie (Lungenentzündung), Bronchitis
 - vaskulär: Lungenembolie, pulmonale Hypertonie
 - restriktiv/interstitiell: Interstitielle Lungenerkrankungen (ILD), Lungenfibrose, Sarkoidose
 - Sonstige: Pneumothorax, Pleuraerguss, Tumor, Aspiration, Fremdkörperaspiration
- **Kardiale Ursachen (Herz/Kreislauf):**
 - Herzinsuffizienz (akut/dekompensiert)
 - Koronare Herzkrankheit (KHK) / Herzinfarkt
 - Herzrhythmusstörungen
 - Herzklappenfehler
 - Kardiomyopathien
- **Andere Ursachen:**
 - psychogen: Panikstörungen, Angststörungen, Hyperventilationssyndrom
 - neuromuskulär: Muskeldystrophie, ALS, Guillain-Barré-Syndrom, Zwerchfelllähmung
 - systemisch/metabolisch: Anämie, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen
 - Ursachen im Halsbereich: Glottisödem, Kropf

- Ruhe bewahren
 - nur langsame Atmung dient dem Sauerstoffaustausch
 - Fenster öffnen
 - Arme aufstützten
 - 4711-Atmung
 - auf 4 einatmen, auf 7 ausatmen, 11 Atemzüge lang
 - ggf. die vom Hausarzt vorgegebene Maßnahmen anwenden
- ⇒ wenn durch obige Maßnahmen keine Besserung eintritt: 116 117
- ⇒ bei akuter plötzlicher Luftnot: 112

Herzinfarkt - Symptome

NOTFALLMEDIZIN

So erkennst du einen Herzinfarkt

Typische Symptome bei Männern



Engegefühl,
(Todes-)Angst

Blasse Gesichtsfarbe,
kalter Schweiß

Schmerz hinter
dem Brustbein
der in andere Körperteile
ausstrahlt (länger als 5 min)

Brennen in der Brust

Erhöhtes
Risiko
ab 60 J.

Bei Frauen sind die Symptome oft andere ♀

Quarks

Quellen: Prof. Sandra Eifert, Deutsche Herzstiftung

WDR®

NOTFALLMEDIZIN

So erkennst du einen Herzinfarkt

Mögliche Symptome bei Frauen



Unerklärliche Müdigkeit

Depressionen

Kurzatmigkeit

Übelkeit und Erbrechen

Schmerzen im Rücken
oder Oberbauch

... aber auch der klassische
Schmerz in der Brust!

Erhöhtes
Risiko
ab 70 J.

Bei Beschwerden in bisher ungekanntem
Ausmaß: Unbedingt den Notruf wählen!

Quarks

Quellen: Prof. Sandra Eifert, Deutsche Herzstiftung

WDR®

andere, auch untypische Symptome,
z.B. Zahnschmerzen

Bewusstlosigkeit

Herzinfarkt - erste Hilfe



auch Herz braucht bei Infarkt schnell wieder Sauerstoff wie das Gehirn

- ⇒ Ruhe bewahren, Sicherheit ausstrahlen
- ⇒ Nitro-Spray als Notfallmedikament
(hat Patient oft schon greifbar)
- ⇒ Kleidung lockern
- ⇒ wenn man es sicher weiß/kennt und Nitro keine Besserung bringt: **112**

Das Wichtigste zum Schluss:

**ERSTE HILFE GELINGT NUR,
WENN MAN SIE AUCH MACHT!**