

Basic Life Support (BLS)

ONE MINUTE WONDER

Bei einem Kreislaufstillstand ist es unerlässlich, **schnell** zu handeln. Bereits nach ungefähr drei Minuten wird das Gehirn nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt, so dass dort irreversible Schäden auftreten können. Beginnen Sie **sofort** mit einer **Reanimationsmaßnahme!**

Überprüfen Sie die Ansprechbarkeit:

- Sprechen Sie die Person laut und energisch an
- Fragen Sie „ob alles in Ordnung ist“



Atemweg / Öffnen der Atemwege:

- Ziehen Sie mit einer Hand auf der Stirn und mit den Fingerspitzen der anderen Hand an der Kinnspitze sanft den Kopf nackenwärts, um die Atemwege zu öffnen



Atmung:

- Kontrollieren Sie die Atmung durch hören, sehen, fühlen – aber nicht länger als 10 Sekunden

Fehlende oder nicht normale Atmung:

- Notfallklingel betätigen und Notfallteam benachrichtigen lassen
- Sofortiger Beginn der Thoraxkompression

Beginnen Sie mit der Thoraxkompression:



Auf harter Unterlage

- Knien Sie neben der betroffenen Person. Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust (Sternum)
- Legen Sie den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand
- Halten Sie die Arme gerade
- Bringen Sie Ihre Schulter senkrecht über den Brustkorb und drücken Sie das Brustbein mindestens 5 cm nach unten
- Entlasten Sie nach jeder Kompression vollständig den Brustkorb, ohne den Kontakt zwischen den Händen und dem Brustkorb zu verlieren
- Wiederholen Sie dies mit einer Frequenz von 100 - 120 pro Minute

Kombinieren Sie Thoraxkompression und Beatmung:

30 : 2



- Beginnen Sie die Beatmung nur, wenn eine adäquate Thoraxkompression mit einem Zweihelfer gewährleistet ist
- Sauerstoff mit maximalem Flow (15 l/min) an Beatmungsbeutel anschließen
- Maske an der Nasenwurzel beginnend, mit schmalem Ende über die Nase und mit breitem Ende über Mund aufsetzen
- Kopf nackenwärts beugen, Hals überstrecken
- Mit der freien Hand Beatmungsbeutel langsam zusammendrücken