NOTFALL & ERSTE HILFE

Wiederbelebung bei Erwachsenen: die Basismaßnahmen Schritt für Schritt

FACHLICH GEPRÜFT 17.11.2026

> MERKE
> Reagiert eine Person nicht, rufst du sofort den Notruf. Atmet sie nicht normal, beginnst du sofort mit der Herzdruckmassage. Jede Herzdruckmassage ist besser als keine.

Kurz zusammengefasst

- Eigenschutz, ansprechen und anfassen. Keine Reaktion: sofort Notruf 112 oder innerklinischer Notruf.
- Atemwege freimachen, Atmung höchstens 10 Sekunden prüfen.
- Keine normale Atmung oder nur Schnappatmung: AED holen lassen, sofort Herzdruckmassage.
- Mitte des Brustkorbs, 5–6 cm tief, 100–120 pro Minute, vollständig entlasten, kaum unterbrechen.
- 30:2, wenn du beatmen kannst und willst, sonst durchgehend drücken.
- Bewusstlos mit normaler Atmung: stabile Seitenlage und Atmung weiter überwachen.

Typische Fehler und Prüfungsfallen

- **Schnappatmung für normale Atmung halten:** Vereinzelte, schnappende Atemzüge bedeuten Reanimation, nicht stabile Seitenlage.
- **Notruf erst spät absetzen:** Reagiert die Person nicht, rufst du sofort an. Die Leitstelle hilft dir beim Prüfen der Atmung.
- **Zu lange Atmung prüfen:** Höchstens 10 Sekunden, dann entscheiden.
- **Zu flach oder zu schnell drücken:** 5–6 cm tief, 100–120 pro Minute.
- **Brustkorb nicht entlasten:** Ohne vollständige Entlastung füllt sich das Herz schlecht.
- **Zu viele Pausen:** Jede Unterbrechung der Herzdruckmassage unterbricht den Blutfluss zu Gehirn und Herz.
- **AED erst spät einsetzen:** Der AED kommt so schnell wie möglich zum Einsatz, nicht erst nach langer Herzdruckmassage ohne Erfolg.
- **Falsches Verhältnis:** Bei Erwachsenen gilt 30:2.

GANZER BEITRAG · ERKLÄRUNGEN · QUELLEN

stationsfuchs.de/blog/reanimation-basismassnahmen

Kostenlos lernen ohne Anmeldung: Quiz, Laborwerte, Pflegeplanung und mehr auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Darf frei kopiert, gedruckt und weitergegeben werden. Nicht verändern, nicht verkaufen. © Meshor GmbH