

Achtung Hitze! Bei Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Minute: NAWIB gibt Tipps zur Wiederbelebung

Köln, 11. Juli 2018. Auch der schönste Sommer hat seine Schattenseiten: Zu viel Anstrengung bei großer Hitze, zu wenig Flüssigkeit oder die allergische Reaktion auf einen Insektenstich können Kreislaufversagen und Bewusstlosigkeit zur Folge haben. Kommt es schlimmstenfalls zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand, zählt jede Minute: Denn nach nur drei bis fünf Minuten ohne Durchblutung beginnt das Gehirn unwiederbringlich Schaden zu erleiden. Was in einem solchen Fall zu tun ist, darüber informiert das Nationale Aktionsbündnis Wiederbelebung (NAWIB), das bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) angesiedelt ist.

Atmet ein Mensch kaum noch oder gar nicht mehr, sind folgende Schritte erforderlich:

1. **Prüfen**

Ist er oder sie noch ansprechbar? – Sprechen Sie die Person direkt an: „Hallo, können Sie mich hören?“ und fassen Sie sie an (z. B. Schütteln, leichter Schmerzreiz).

Wenn keine Reaktion erfolgt und die Person kaum oder gar nicht atmet:

2. **Rufen**

Wählen Sie sofort die europaweite Notrufnummer 112.

Bitte legen Sie erst auf, wenn der Leitstellendisponent keine weiteren Fragen mehr hat.

3. **Drücken**

Beginnen Sie nun sofort mit der Wiederbelebung. Legen Sie Ihre Hände übereinander und mit den Handballen nach unten auf die Mitte des Brustkorbs der hilfsbedürftigen Person. Die richtige Position befindet sich in Höhe der Brustwarzen. Der Oberkörper sollte nach Möglichkeit frei sein.

Drücken Sie mit einer Geschwindigkeit von 100 – 120 Mal pro Minute sehr fest auf den Brustkorb, mindestens fünf bis sechs Zentimeter tief. Halten Sie dabei die Arme gestreckt, um Kraft ausüben zu können. Am besten im Rhythmus von Songs wie „Stayin‘ Alive“, „Atemlos durch die Nacht“, dem „Radetzky-Marsch“ oder ähnlichem.

Machen Sie solange weiter, bis der Rettungsdienst übernimmt. Sind mehrere Personen anwesend, wechseln Sie sich ab. Dabei sollten keine Pausen entstehen.

Hinweis: An heißen Sommertagen sind Babys und Kleinkinder besonders gefährdet, da sie viel schneller als Erwachsene in Kreislaufnot geraten können – sie dürfen zum Beispiel auf keinen Fall allein im Auto gelassen werden, auch nicht für kurze Zeit. Für ältere Menschen kann große Hitze ebenfalls zum Problem werden, da das Durstgefühl bei ihnen oft weniger ausgeprägt ist und sie daher häufig zu wenig trinken.

Weitere Informationen unter:

<https://www.wiederbelebung.de/>

<https://www.wiederbelebung.de/so-gehts>

Daten und Fakten:

<https://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/wiederbelebung/>

Grafik zur Wiederbelebung:

<https://www.bzga.de/presse/presse motive/wiederbelebung/>