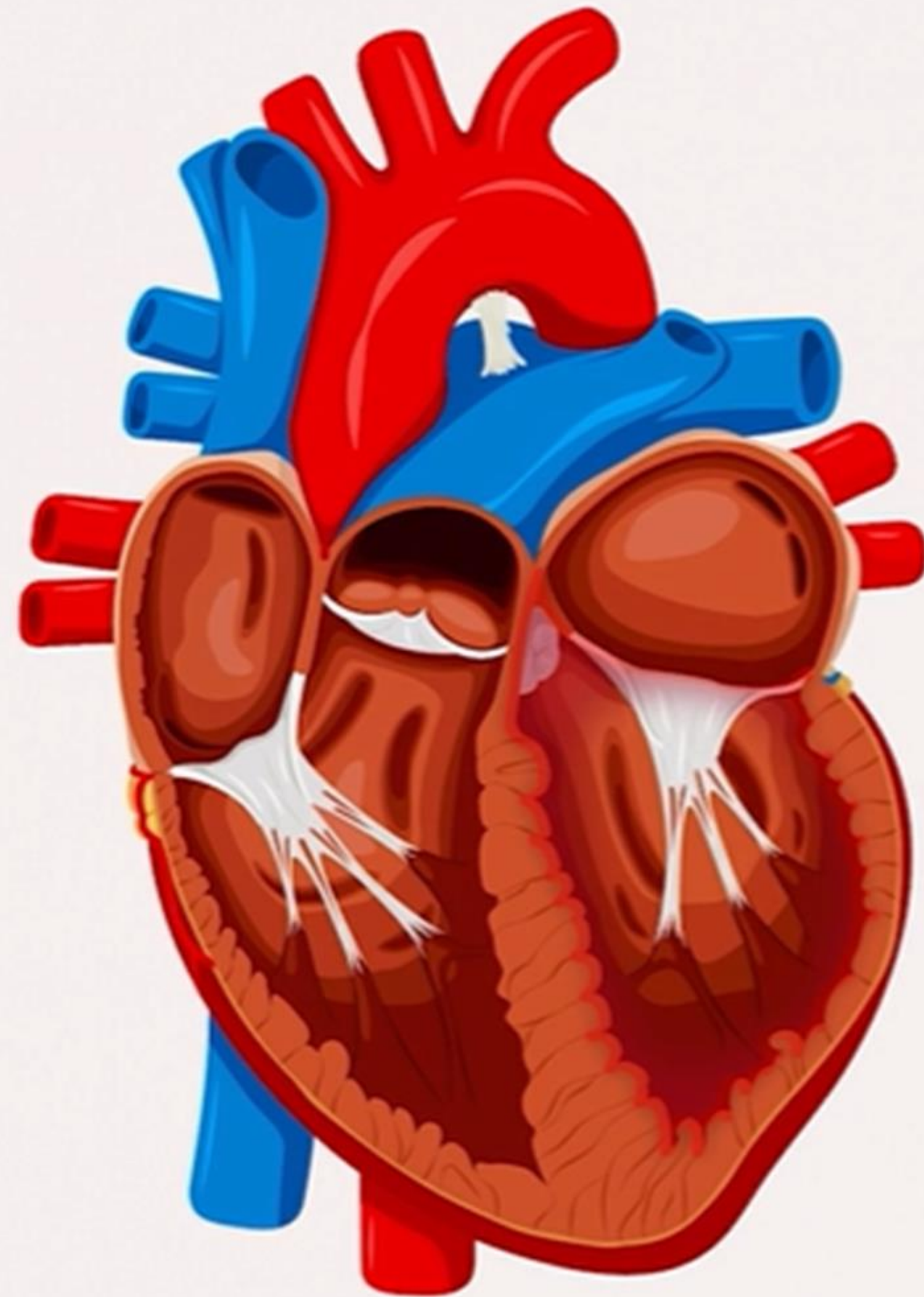


Wiederbelebung

Frau Grasser und Frau Müller



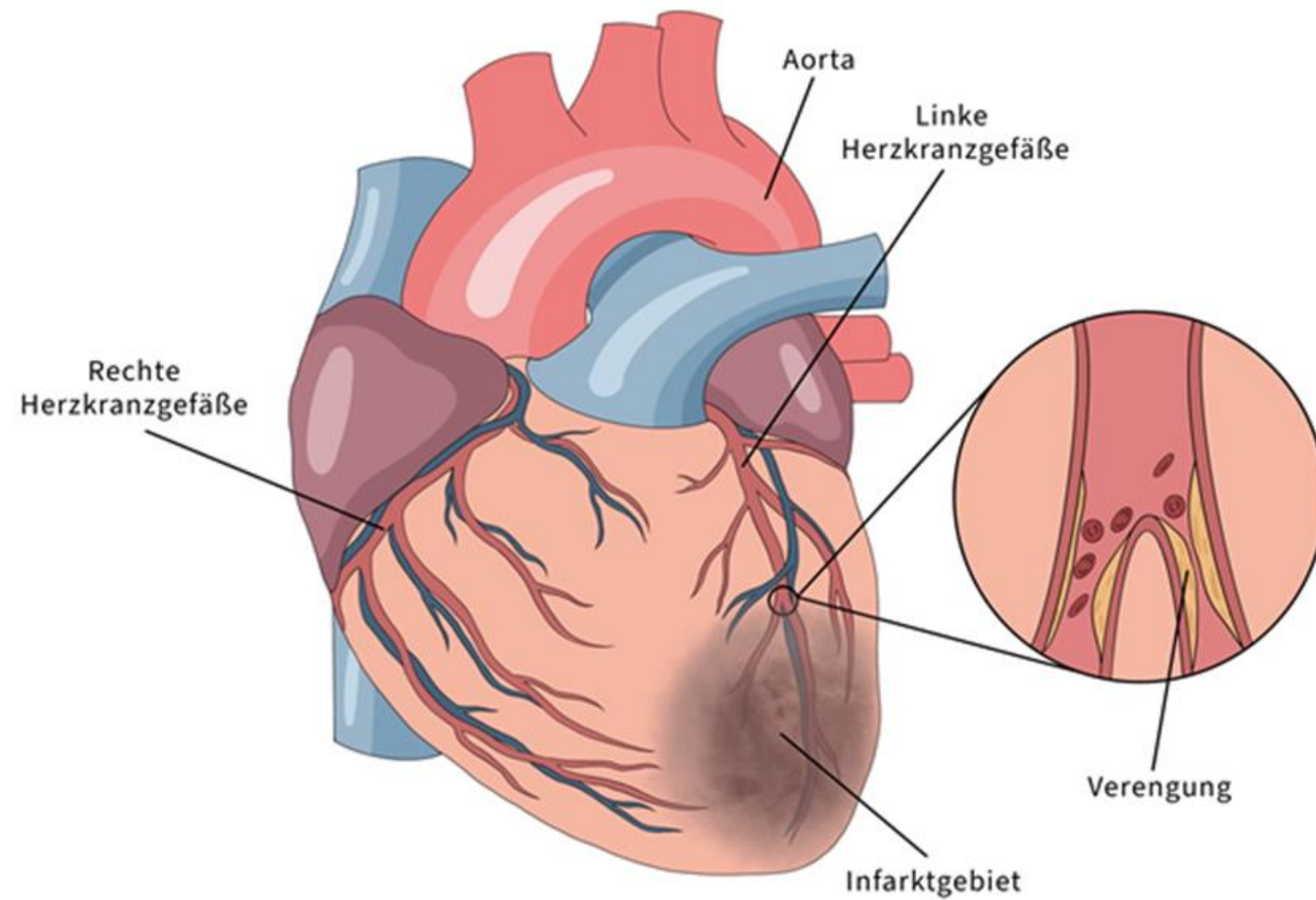




ANZEICHEN EINES HERZSTILLSTANDES

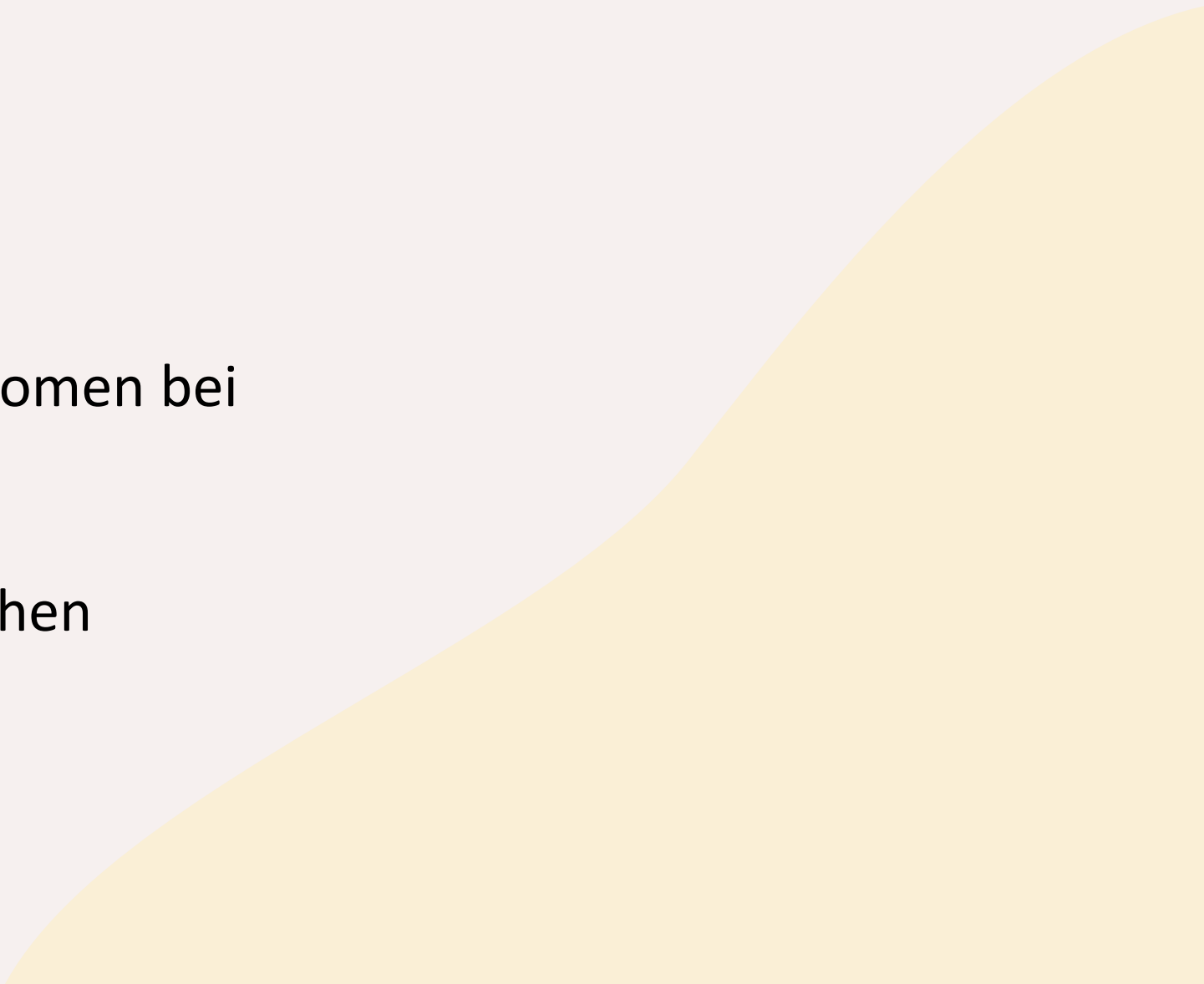
- Plötzliches Umfallen
 - Keine Bewegung der Person
 - Keine Atmung mehr (keine Brustkorbbewegung)
 - Keine Reaktion der Person
- 

HERZINFARKT





ANZEICHEN EINES HERZINFARKTES

- Brustkorbenge, Brennen und Drücken im Brustkorb
 - Plötzlich auftretende Luftnot
 - Schwindel
 - Bewusstlosigkeit
 - Wichtig ist es den Unterschied zwischen den Symptomen bei Frauen und Männern zu beachten
 - Frauen: Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Erbrechen
- 

KAMMERFLIMMERN



SCHRITTE DER WIEDERBELEBUNG

Schritt 1: Prüfen

Schritt 2: Rufen

Schritt 3: Drücken

SCHRITT 1: PRÜFEN

- ☐ Bewusstsein und Atmung prüfen

- ☐ Person laut ansprechen, an Schultern kräftig rütteln

- ☐ Kopf leicht überstrecken, Atmung hören und fühlen

- ☐ keine Reaktion und Atmung = Herzstillstand

- ☐ Achtung: bei Unsicherheit immer von einem Herzstillstand ausgehen

- ☐ Merke Dir: Schnappatmung und Röcheln ist keine normale Atmung

SCHRITT 2: RUFEN

“Setze DU bitte
den Notruf ab!”

Wichtig!
Als Ersthelfer
laut bemerkbar
machen und
Hilfe
einfordern!

- Wer ruft an?
- Was ist passiert?
- Wo befindet sich die Person?

Wichtig!
Warte immer, bis
die
Notrufzentrale
keine Fragen
mehr hat, dann
kannst Du
auflegen.



SCHRITT 3: DRÜCKEN

Bekleidung

- Entferne störende, dicke Oberbekleidung

Vorbereitung

- Knie dich neben die Person
- Einen Handballen auf die Mitte des Brustbeins setzen, zweite auf den Handrücken der ersten Hand

Wiederbelebung

- Senkrecht über die Person beugen und mit ausgestreckten Armen das Brustbein in Richtung Wirbelsäule drücken
 - tief (5-6cm)
 - gleichmäßig schnell (100-120x/Minute)

Wiederbelebung

- Nach jedem Drücken den Brustkorb wieder komplett entlasten
- Hände bleiben dabei auf dem Brustkorb
- Falls mehrere Helfer vor Ort sind → Abwechseln
- So lange durchführen, bis der Rettungsdienst vor Ort ist



Überlebenswahrscheinlichkeit
ohne Wiederbelebungsmaßnahmen



bei sofortiger
Herzdruckmassage



51%

Reanimation
durch Laien
(vor dem Eintreffen
des Rettungsdienstes)



Plötzlicher
Herzstillstand

65.000

registrierte Fälle
pro Jahr
in Deutschland



9 Min.

benötigt ein
Rettungswagen,
um beim Patienten
einzutreffen



Bei der Reanimation brauchst Du keine Angst haben, etwas falsch zu machen. Das Einzige was Du falsch machen kannst, ist nichts zu tun!



FEEDBACK

- Ich kann erkennen ob eine Person bewusstlos ist
- Ich weiß wie man in einer Notfallsituation die Atmung einer bewusstlosen Person kontrolliert
- Ich weiß wie man korrekt einen Notruf absetzt
- Ich fühle mich in der Lage eine Wiederbelebung bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand durchzuführen



Literaturverzeichnis

Björn Steiger Stiftung; Deutsche Herzsiftung: Bildungsportal Wiederbelebung.
Wiederbelebung in Schulen – Bildungsportal Hessen

Dein Herz – eine Pumpe mit erstaunlicher Leistung!

Das Herz ist bei Erwachsenen etwa faustgroß und liegt gut geschützt hinter dem Brustbein, eingebettet zwischen den beiden Lungenflügeln. Es ist ein unglaublich wichtiger Muskel, dessen Aufgabe es ist, Blut durch den Körper- und Lungenkreislauf zu pumpen. Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen und nimmt Abfallstoffe wie Kohlenstoffdioxid auf.

Im Ruhezustand schlägt dein Herz etwa 60 bis 100 Mal pro Minute. Wenn du rennst oder Sport treibst, schlägt es schneller, weil dein Körper mehr Sauerstoff braucht.

Das Herz funktioniert wie eine Pumpe, die immer arbeitet, um sicherzustellen, dass alle Teile deines Körpers die Stoffe bekommen, die sie brauchen.

Dabei unterscheidet man zwei Kreisläufe:

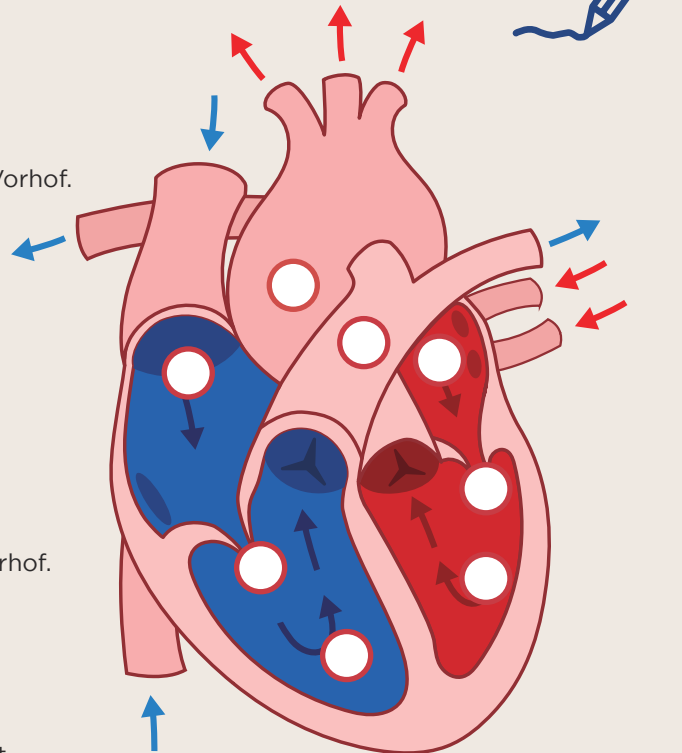
1. **Der Körperkreislauf:** Das sauerstoffreiche Blut wird vom Herzen durch den ganzen Körper gepumpt. Es versorgt alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen.
2. **Der Lungenkreislauf:** Das sauerstoffarme Blut wird vom Herzen in die Lungen gepumpt. Dort nimmt es neuen Sauerstoff auf und gibt Kohlenstoffdioxid ab.

So arbeitet dein Herz ununterbrochen, Tag und Nacht, damit dein Körper immer gut versorgt ist.

Der Aufbau des Herzens

Schaue dir das Schaubild des Herzens an. Die roten Pfeile zeigen den Weg, den das sauerstoffreiche Blut nimmt. Die blauen Pfeile zeigen den Weg des sauerstoffarmen Bluts. Deine Aufgabe ist es, die nummerierten Bezeichnungen und Beschreibungen des Herzens den entsprechenden Stellen im Schaubild zuzuordnen, indem du die passende Zahl in den weißen Kreis schreibst.

- ① **Rechter Vorhof:**
Hier kommt das sauerstoffarme Blut aus den Venen an, bevor es weitergepumpt wird.
- ② **Rechte Herzklappe:**
Sie verhindert den Rückfluss des Blutes in den rechten Vorhof.
- ③ **Rechte Herzkammer:**
Von hier wird das Blut zur Lunge gepumpt.
- ④ **Lungenarterie:**
Über sie wird sauerstoffarmes Blut zur Lunge transportiert, wo der Sauerstoffaustausch erfolgt.
- ⑤ **Linker Vorhof:**
Hier kommt das in der Lunge mit Sauerstoff angereicherte Blut über die Lungenvenen an.
- ⑥ **Linke Herzklappe:**
Sie verhindert den Rückfluss des Blutes in den linken Vorhof.
- ⑦ **Linke Herzkammer:**
Von hier wird das sauerstoffreiche Blut über die Aorta in den Körperkreislauf gepumpt.
- ⑧ **Aorta:**
Über die Hauptschlagader wird das sauerstoffreiche Blut an den größten Teil des Körpers geleitet.



Das Herz-Quiz

Wie viel weißt du jetzt über das Herz?

Kreuze eine oder mehrere richtige Antworten an.

1. Wie groß ist das Herz eines Erwachsenen im Durchschnitt?

- ☐ Etwa so groß wie eine Faust.
- ☐ In etwa so groß wie eine geöffnete Hand.
- ☐ Circa die Größe einer großen Orange.

2. Wie oft schlägt das Herz innerhalb einer Minute, wenn sich der Körper im Ruhezustand befindet?

- ☐ 30-50 Mal
- ☐ 60-100 Mal
- ☐ 120-150 Mal

3. Welche Aufgaben hat das Herz?

- ☐ Pumpen von Blut durch den Körper
- ☐ Den Kreislauf aufrecht erhalten
- ☐ Verdauung von Nahrung

4. Was passiert bei einem Herzstillstand?

- ☐ Das Blut kann keine Nährstoffe mehr transportieren, vor allem keinen Sauerstoff.
- ☐ Die lebenswichtigen Organe werden nicht mehr mit Blut versorgt.
- ☐ Das Gehirn wird nach kurzer Zeit irreversibel (nicht umkehrbar) geschädigt.

Deshalb ist Erste Hilfe so wichtig:



Wenn jemand einen Herzstillstand erleidet und keine Wiederbelebungsmaßnahmen eingeleitet werden, sinkt die Chance zu überleben jede Minute um 10%. Der Rettungsdienst benötigt im Schnitt 8 bis 10 Minuten, um einzutreffen.

Was ist ein Herzstillstand?

Man spricht von einem Herzstillstand, wenn das Herz aufhört zu pumpen und das Herz-Kreislauf-System zum Erliegen kommt. Das bedeutet, dass Nährstoffe und Sauerstoff nicht mehr über das Blut transportiert und die Organe nicht ausreichend versorgt werden können. Besonders das Gehirn reagiert sehr empfindlich auf Sauerstoffmangel. Bereits nach drei bis fünf Minuten treten unwiderrufliche Hirnschäden auf, wenn keine Wiederbelebungsmaßnahmen eingeleitet werden.

Die Anzeichen für einen Herzstillstand sind deutlich. Wenn jemand plötzlich umfällt, sich nicht mehr bewegt und die Atmung aussetzt, sollten die Alarmglocken läuten. Die bewusste Person reagiert nicht (weder durch Ansprechen noch durch Schütteln) und atmet auch nicht mehr (es gibt keine Brustkorbbewegung).

Schnelles Handeln ist gefragt!

Jetzt kommt es darauf an, dass du schnell handelst, denn jede Sekunde zählt!

Mit jeder Minute ohne Wiederbelebung sinkt die Überlebenschance bei einem Herzstillstand um 10%. Bis der Rettungsdienst eintrifft, ist es dann häufig zu spät. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass jeder jederzeit in der Lage ist, im Notfall richtig und selbstbewusst zu handeln.

1. Was denkst du, wie viele Menschen sterben jährlich in Deutschland an einem plötzlichen Herztod?

- ☐ ca. 10.000
- ☐ ca. 65.000
- ☐ ca. 120.000

2. Zum Glück lernst du heute die wichtigen Maßnahmen der Wiederbelebung! Hast du eine Vermutung, wie viele Menschen gerettet werden könnten, wenn jemand im Notfall direkt mit der Wiederbelebung beginnt?

- ☐ 2 %
- ☐ 7 %
- ☐ 15 %

3. Doch was ist als Erstes zu tun? Bringe die unten stehenden Maßnahmen in die richtige Reihenfolge. Trage dafür die Zahlen 1-3 in die Kästchen ein:

☐

Drücken

Der richtige Druckpunkt für die Herzdruckmassage befindet sich in der Mitte des Brustbeins.

☐

Rufen

Rufe sofort den Rettungsdienst (112).

☐

Prüfen

Schaue Dir die Person genau an. Reagiert sie auf Ansprechen oder Schütteln? Schaue auf den Brustkorb. Hebt und senkt er sich? Höre und fühle, ob die Person noch atmet.

Ursachen für einen Herzstillstand

Ein Herzstillstand kann durch verschiedene Umstände passieren. Zu wissen, welche Hauptursachen für einen Herzstillstand verantwortlich sind, kann helfen, frühzeitig gefährdete Personen zu erkennen und ihre Risikofaktoren, z. B. durch Behandlung, einzudämmen.

Nun bist du gefragt!

Kreuze eine oder mehrere Optionen an.

1. Was sind die häufigsten Ursachen für einen Herzstillstand?

- ☐ Verengungen der Gefäße, die das Herz versorgen
- ☐ Lungenentzündung
- ☐ Vitaminmangel
- ☐ genetisch bedingte Herzerkrankung
- ☐ Drogenmissbrauch
- ☐ Herzinfarkt
- ☐ Stress
- ☐ hoher Blutdruck
- ☐ Herzmuskelentzündung
- ☐ Herzinsuffizienz/schwache Herzfunktion

2. Gruppenarbeit: Diskutiere mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbar, welche Risikofaktoren vor allem bei jüngeren Menschen eine Rolle spielen könnten.

