

REANIMATION – LEBEN RETTEN IN MINUTEN

Ein plötzlicher Herz-Kreislauf-Stillstand kann jeden treffen – zu Hause, unterwegs, im Job. Ohne Hilfe endet er tödlich, weil Herz und Gehirn schnell keinen Sauerstoff mehr bekommen. Sofortige Reanimationsmaßnahmen verdoppeln bis verdreifachen die Überlebenschancen eines Betroffenen¹.

Zahlen & Fakten zur Reanimation (Deutschland)

- Rund 136 000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich außerhalb des Krankenhauses einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand¹.
- Laut Reanimationsregister beginnt bei etwas über 50 Prozent der Fälle schon vor Eintreffen der Rettung Laien-Reanimation¹.
- Nur etwa 10 Prozent der Betroffenen überleben, wenn kein Früh-Eingreifen erfolgt².
- Würden mehr Menschen direkt reanimieren, könnten jährlich rund 10 000 zusätzliche Leben gerettet werden³.

Warum sofort handeln?

- Nach einem Herzstillstand sinken die Überlebenschancen um ca. 10 Prozent pro Minute, wenn nicht sofort interveniert wird⁴.
- Bereits nach 3–5 Minuten ohne Sauerstoff entstehen irreversible Hirnschäden⁵.
- Je früher Reanimation beginnt, desto höher ist die Chance auf ein überlebensfähiges Leben bis zur Übergabe an den Rettungsdienst⁶.

Die wichtigsten Schritte bei Reanimation⁷

• PRÜFEN • RUFEN • DRÜCKEN

- Entscheidend ist die Herzdruckmassage – sie erhält den Kreislauf aufrecht.

Die wichtigsten Schritte bei Reanimation

1

PRÜFEN

Ist es sicher, sich zu nähern?

Reagiert die Person auf Ansprechen oder vorsichtiges Rütteln?

Reagiert sie nicht, ist das ein Notfall.

2

RUFEN

Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (112, europaweit).

Schalten Sie am Handy den Lautsprecher ein.

Während Sie telefonieren:

Checken Sie die Atmung, lassen Sie sich dabei von der Leitstelle anleiten.

Schauen: hebt sich der Brustkorb?

Hören: Atemgeräusche?

Fühlen: Luft an Mund oder Nase?

Keine normale Atmung oder Unsicherheit = sofort reanimieren.

Auch Schnapp- oder Röchelatmung zählt als „nicht normal“.

3

DRÜCKEN

Wenn kein Defibrillator verfügbar ist: Beginnen Sie sofort mit Herzdruckmassage, wenn die Person nicht reagiert und keine normale Atmung vorhanden ist.

So drücken Sie richtig:

Mit beiden Händen auf Mitte der Brust / Arme gestreckt 5–6 cm tief /
100–120 Mal pro Minute / möglichst ohne Unterbrechung, bis Hilfe kommt.

Sobald ein Defibrillator (AED) verfügbar ist, schließen Sie ihn an.

Ein AED ist ein Gerät, das den Herzrhythmus prüft und bei Bedarf einen Stromstoß abgibt. Das Gerät gibt Sprachanweisungen – einfach folgen!



NOTFALLNUMMER



112



**EUROPAWEIT
KOSTENLOS
RUND UM DIE UHR**

WISSEN AUFRISCHEN – SICHER HANDELN

Regelmäßige Erste-Hilfe-Kurse geben Sicherheit und nehmen die Angst, etwas falsch zu machen.

KURSE BUCHEN & INFORMATIONEN ANFORDERN UNTER:

Malteser Hilfsdienst

www.malteser.de/erste-hilfe

Die Johanniter

www.johanniter.de/dienste-leistungen/medizinische-hilfe/erste-hilfe

Arbeiter-Samariter-Bund

www.asb.de/unsere-angebote/erste-hilfe

Deutsches Rotes Kreuz

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-erste-hilfe



Unterstützt von

**APOTHEKEN
Umschau**

Ausführliche Informationen
finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de



Quellen:

- 1 <https://www.dgai.de/aktuelles-patientinnen-projekte/pressemitteilungen/2410-aktuelle-daten-des-deutschen-reanimationsregisters-370-menschen-pro-tag-erlitten-2024-einen-plötzlichen-herz-kreislauf-stillstand.html>
- 2 <https://www.nature.com/articles/s41598-023-35735-y>
- 3 <https://www.wiederbelebung.de/so-gehts/daten-und-fakten-zur-wiederbelebung>
- 4 <https://www.redcross.org/take-a-class/resources/articles/cpr-facts-and-statistics?srsId=AfmBOorxyPLPzJlFjsGV8naeXwi6pwV7Xmqf6jLta2f0ryrycJmS7xq9&utm>
- 5 <https://de.wikipedia.org/wiki/Herz-Lungen-Wiederbelebung>
- 6 <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1405796>
- 7 <https://www.apotheken-umschau.de/therapie/erste-hilfe/wiederbelebung-was-tun-bei-herzstillstand-766175.html>

Stand: Februar 2026.