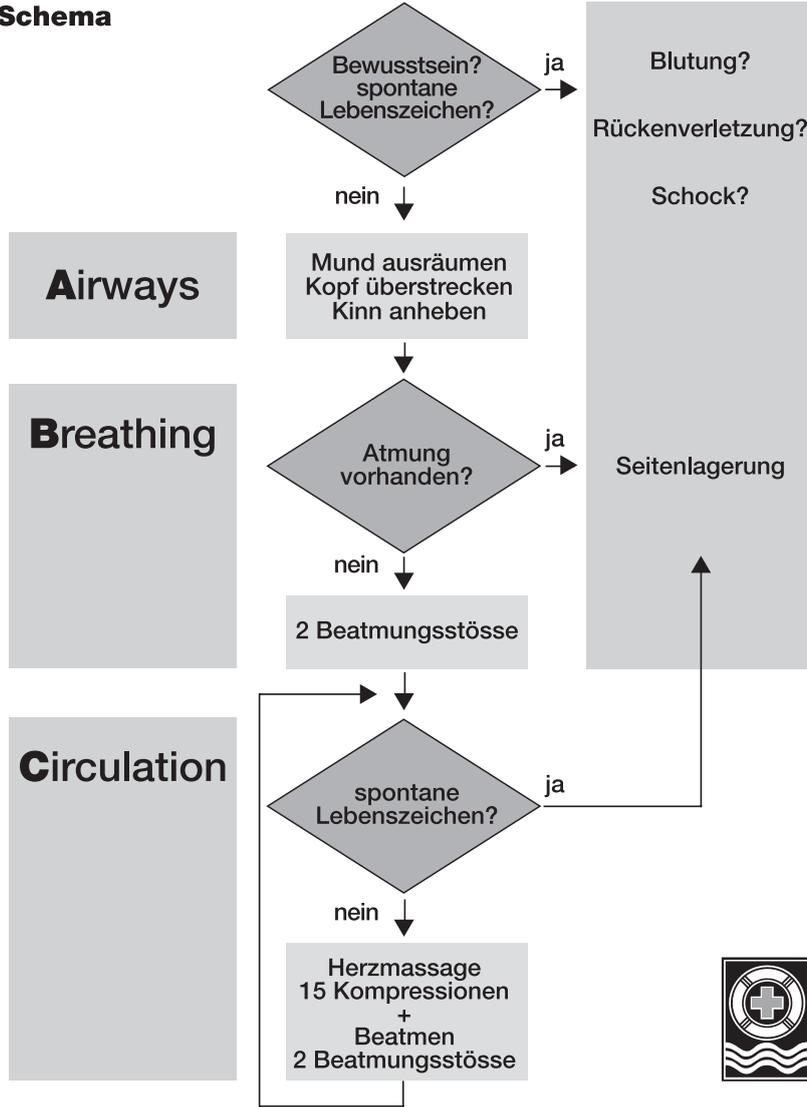


ABC Schema



# Lerne Rettungsschwimmen



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
Société Suisse de Sauvetage SSS  
Società Svizzera di Salvataggio SSS  
Societad Svizra da Salvament SSS



## Einleitung

Der Herzstillstand führt wegen Sauerstoffmangel im Gehirn innert Sekunden zu Bewusstlosigkeit und innert Minuten zu schweren Hirnschäden.

Mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung, englisch CPR (Cardio-pulmonary Resuscitation), kann ein Laie wirksam helfen, wenn jemand einen Herzstillstand erleidet. Es ist wichtig, mit den Wiederbelebungsmassnahmen unverzüglich zu beginnen. Die Alarmierung sollte so rasch als möglich erfolgen. Das Ziel ist, Gehirn und Herz möglichst rasch wieder mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Wenn Beatmung und Herzmassage sofort und korrekt durchgeführt werden, verbessert sich die Lebenschance für den Patienten um ein Mehrfaches.

## Mögliche Ursachen des Herzstillstandes

- Herzinfarkt
- akute Atemstörung (z.B. Ertrinken)
- Vergiftungen, Überdosis von Medikamenten
- Elektrounfall
- Unterkühlung
- äussere Einwirkungen (z.B. massiver Schlag auf das Herz, Polytrauma, etc...)
- Schock (Blutung und Allergie)

## Herz-Lungen-Wiederbelebung CPR

### C - Circulation

Wenn keine Atmung und keine Lebenszeichen vorhanden sind, beginnen Sie mit zwei Atemstössen. Falls keine spontanen Lebenszeichen festgestellt werden, sofort mit den Thorax-Kompressionen starten. Indem Sie rhythmisch auf das Brustbein des Patienten drücken, erzeugen Sie eine Art künstlichen Puls.

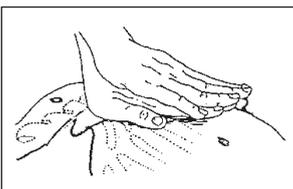
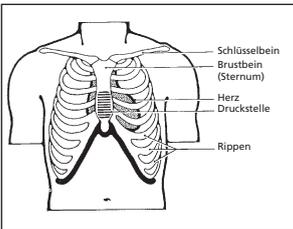
- Patient auf flacher und fester Unterlage in Rückenlage bringen
- Neben den Oberkörper des Patienten knien

### Druckpunkt

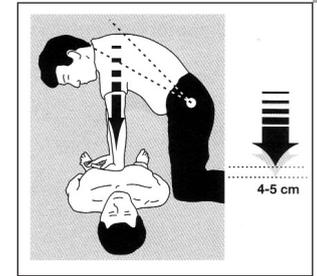
- Der Druckpunkt liegt auf der unteren Hälfte des Brustbeines

### Drucktechnik

- Mit den Handballen drücken, die Hände parallel übereinander und quer zum Brustbein



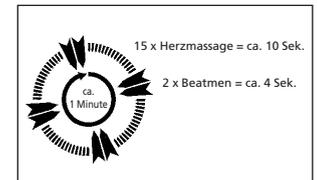
- Die Finger dürfen keinen Druck auf die Rippen ausüben
- Die Arme gestreckt und senkrecht halten
- Brustbein kräftig und gleichmässig 4-5 cm tief eindrücken und danach rasch und vollständig entlasten
- Die Belastungsphase dauert gleich lang wie die Entlastungsphase
- Das Gewicht des Oberkörpers einsetzen – das Hüftgelenk ist der Drehpunkt
- Die Hände müssen bei der Entlastung mit dem Brustkorb in Kontakt bleiben



### Rhythmus

- Abwechslungsweise 2 Beatmungsstösse und 15 Kompressionen
- Die Kompressionen erfolgen mit einer Frequenz von ca. 100 pro Minute
- Beim Beatmen Luft einblasen, bis sich der Brustkorb hebt (0,7 - 1,0 Liter)

Kontrolle der Lebenszeichen nach einer Minute (4 Zyklen 15:2) und dann alle 5 Minuten. Mit CPR-Zyklen weiterfahren bis die Fachhilfe eintrifft.



## Die CPR weitermachen bis...

- die Eigenatmung oder spontane Lebenszeichen wieder vorhanden sind
- der Patient an professionelle Helfer übergeben werden kann
- ein Arzt den Abbruch der CPR anordnet

## Gefahren der CPR

### Risiken bei der Beatmung

Bei zu schneller und zu starker Beatmung kann der Magen mit Luft gefüllt werden, was zu Erbrechen und zur Verlegung der Atemwege führen kann.

### Risiken bei der Herzmassage

Bei zu tief liegender Druckstelle können – vor allem bei Säuglingen und Kindern - Verletzungen von Leber, Milz, Magen und Zwerchfell auftreten. Auch bei korrekter Durchführung der äusseren Herzmassage sind Brustbein- und Rippenfrakturen möglich.

Die oben aufgeführten Risiken sind nie ganz auszuschliessen. Sie sind kein Grund, die Herz-Lungen-Wiederbelebung zu unterlassen.