

# 1. Prüfen – Herz-Kreislauf- Stillstand?



Eigene Sicherheit beachten.

Bewusstsein prüfen.

# 2. Rufen – Notruf unter 112



Notruf 112 anrufen  
oder anrufen lassen.

Atmung prüfen mit Unter-  
stützung der Leitstelle.

Kopf überstrecken – sehen, hören und  
fühlen, ob eine Atmung besteht.

# 3. Drücken – Reanimation!



Mit beiden Händen fest in der  
Mitte des Brustkorbs drücken.

100 bis 120 mal pro Minute, 5 bis 6 cm tief.

Drücken, bis Hilfe eintrifft.