

# HELDEN. RETTEN. LEBEN.

**Ein Herzstillstand erfordert sofortige Hilfe.**

**Jede Sekunde zählt!**

Wird ein Herzstillstand beobachtet, hängt die Überlebenschance wesentlich davon ab, ob ein Notruf durchgeführt und Erstmaßnahmen der Wiederbelebung eingeleitet werden. In jeder Minute, in der keine Herzdruckmassage erfolgt, sinkt die Überlebenschance um 10%.

**„Ein Herzstillstand kann jeden treffen!“**

**Axel Schulz, ehem. Profiboxer**

**Reanimation ist so einfach!**

Leider gibt es viele Menschen, die die lebensrettenden Maßnahmen nicht kennen oder sie sich nicht zutrauen. Dabei ist Reanimation nicht schwer. Im Ernstfall kann jeder von uns ein Leben retten: PRÜFEN. RUFEN. DRÜCKEN. Die Botschaft ist einfach: Sie können nichts falsch machen!

**„Lebensretter sein ist einfach. Sie können nichts falsch machen, außer nichts machen.“**

**Prof. Dr. med. Stefan Lang  
Chief Medical Officer, FEH**

Finden Sie einen bewusstlosen Menschen, prüfen Sie die Atmung. Atmet er nicht normal oder gar nicht, ist sein Leben akut in Gefahr. Unter dem bundesweiten Notruf 112 erhalten Sie schnelle und professionelle Unterstützung. Damit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes keine wertvolle Zeit ungenutzt verstreicht, sollten Sie sofort mit einer Herzdruckmassage beginnen, damit der lebenswichtige Blutkreislauf in Gang gesetzt wird.

Initiator und Hauptsponsor



Partner



# HELDEN. Retten. Leben.

Mach mit –  
Jeder kann ein Held sein!



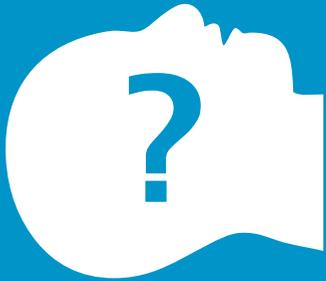
[www.m-r-n.com](http://www.m-r-n.com)

Metropolregion Rhein-Neckar GmbH  
M 1, 4–5 | 68161 Mannheim  
[www.m-r-n.com](http://www.m-r-n.com)  
[gmbh@m-r-n.com](mailto:gmbh@m-r-n.com)

Ansprechpartner:  
Stephanie Fritz  
Tel. +49 621 10708-456  
[stephanie.fritz@m-r-n.com](mailto:stephanie.fritz@m-r-n.com)

# 1.

## PRÜFEN!



**Sprechen Sie die Person an:**  
„Hören Sie mich?“

**Schütteln Sie an den Schultern:**  
Keine Reaktion?

**Achten Sie auf die Atmung:**  
Keine Atmung oder keine  
normale Atmung?

## HELDEN.

# 2.

## RUFEN!



**Rufen Sie 112 an.**

**Oder veranlassen Sie eine  
andere Person zum Notruf.**

## RETTEN.

# 3.

## DRÜCKEN!



**Beginnen Sie sofort mit der  
Herzdruckmassage.**

**Drücken Sie fest und schnell in  
der Mitte des Brustkorbs (ca.  
100 - bis 120 mal pro Minute).**

**Hören Sie nicht auf, bis Hilfe  
eintrifft.**

## LEBEN.