

**Auch während der Corona-Pandemie müssen Erste-Hilfe-Maßnahmen wie die vorübergehende Herzdruckmassage durch Laien bis zum Eintreffen der Rettungskräfte zwingend durchgeführt werden. Aus Angst vor einer Ansteckung scheuen sich viele Menschen jedoch davor. Mit einigen Tipps gelingt es jedoch ohne ein erhöhtes Ansteckungsrisiko.**

**Und so funktioniert es:**

- **Prüfen:** Um zu prüfen, ob es sich beim Bewusstlosen um einen Herz-Kreislaufstillstand handelt, wird die Person nicht mehr an den Schultern bewegt, sondern nur noch laut angesprochen. Um zu ermitteln, ob die Person noch atmet, wird nicht mehr durch Halten eines Ohres unmittelbar vor Mund und Nase des Patienten geprüft, sondern durch Schauen im Stehen, ob sich der Brustkorb des Patienten atemsynchron bewegt.
- **Rufen:** Reagiert die Person nicht auf die Rufe und bewegt sich der Brustkorb als Zeichen der Atmung nicht typisch auf und ab, muss als erstes sofort Hilfe herbeigerufen werden über den Notruf unter der Telefonnummer 112.
- **Drücken:** Die Deutsche Herzstiftung spricht sich schon länger für den Verzicht auf eine Mund-zu-Mund-Beatmung aus – diese ist nicht zwingend erforderlich. Zum Schutz vor einer Infektion kann ein leichtes Tuch über Mund und Nase des Patienten gelegt werden. Eine Gesichtsmaske bietet auch dem Ersthelfer einen Infektionsschutz. Zum Drücken wird sich neben die Person gekniet, die Seite ist dabei egal. Der Handballen wird auf die Mitte des Brustbeines aufgesetzt, die zweite Hand wird auf dem Handrücken der ersten platziert. Dann wird sich senkrecht über die Brust der Person gebeugt und mit gestreckten Armen das Brustbein 5-6 cm in Richtung Wirbelsäule mit einer Frequenz von 100- bis 120-mal pro Minute (im Takt des Bee Gees-Hits „Stayin‘ Alive“) gedrückt. Die Herzdruckmassage wird durchgeführt, bis das Rettungsteam eintrifft.
- **Schocken:** Sind zwei Helfer bei der bewusstlosen Person und ist bekannt, wo in der Nähe ein AED (Automatisierter Externer Defibrillator) ist, kann einer der beiden den AED holen. Der andere muss zwingend die Herzdruckmassage ohne Unterbrechung fortsetzen. Ist ein AED zur Hand, müssen nur die Elektroden auf den Brustkorb geklebt und zum Auslösen des Schocks ein Knopf gedrückt werden.

Quelle: Deutsche Herzstiftung