



# Wiederbelebung in 4 Schritten

## Informationen in Leichter Sprache

Eine Person ist bewusstlos und atmet nicht mehr?

Dann sollten Sie schnell reagieren.

Die Person könnte einen Herz-Kreislauf-Stillstand haben.

Das bedeutet:

Das Herz schlägt nicht mehr.

Dann wird kein Blut mehr durch den Körper gepumpt.

Auch das Gehirn bekommt dann kein Blut mehr.

Das ist tödlich, wenn man nicht hilft.

Wenn man hilft, hat die Person eine Chance zu überleben.

Helfen Sie bei der Wiederbelebung.

## Wiederbelebung in 4 Schritten

Die Wiederbelebung besteht aus 4 Schritten:

1. Prüfen
2. Rufen
3. Drücken
4. Schocken

In diesem Informations-Blatt wird erklärt,  
wie Sie bei der Wiederbelebung helfen können.

## Schritt 1: Prüfen

Eine Person fällt plötzlich um oder liegt auf dem Boden?  
Prüfen Sie das Bewusstsein.

Sprechen Sie die Person laut an.

Sagen Sie zum Beispiel:

- Hallo, was ist passiert?
- Können Sie mich hören?
- Wie heißen Sie?

Schütteln Sie die Person sanft an den Schultern.

Die Person reagiert nicht?

Dann überstrecken Sie den Kopf der Person  
und prüfen Sie die Atmung:

- Hebt und senkt sich der Brustkorb?
- Spüren Sie die Atmung?
- Hören Sie die Atmung?

Wenn die Antwort immer **Nein** ist,  
dann hat die Person einen Herz-Kreislauf-Stillstand.



Abbildung: Björn Steiger Stiftung

## Schritt 2: Rufen

Rufen Sie laut um Hilfe.

Bleiben Sie bei der bewusstlosen Person.

Bitten Sie Personen in der Nähe um Hilfe.

Sie müssen das **nicht** allein schaffen.

Rufen Sie den Kranken-Wagen.

Wählen Sie dafür die Telefonnummer 112.

Der Anruf ist immer kostenlos.

Sie können von jedem Telefon anrufen,

auch ohne Guthaben und ohne die Eingabe Ihrer Geheimzahl.



Abbildung: Björn Steiger Stiftung

Stellen Sie Ihr Telefon auf Lautsprecher.

Legen Sie **nicht** auf.

Sind Sie unsicher bei der Überprüfung der Atmung?

Dann hilft Ihnen die Leitstelle am Telefon dabei.

Am Telefon müssen Sie diese Fragen beantworten:

- Wo sind Sie?
- Was ist passiert?



Sagen Sie, dass die Person  
vielleicht einen Herz-Kreislauf-Stillstand hat.  
Beantworten Sie alle Fragen.  
Bleiben Sie bei der Person,  
bis medizinische Fachleute da sind.

### **Schritt 3: Drücken**

Beginnen Sie **sofort** mit der Herz-Druckmassage.

Knien Sie sich seitlich neben die Person.  
Entfernen Sie bei Bedarf störende Kleidung.  
Setzen Sie den Handballen einer Hand  
auf die Mitte des Brustkorbs.  
Legen Sie den Handballen der anderen Hand  
auf den Handrücken der ersten Hand.

Der Druckpunkt ist in der Mitte des Brustkorbs.  
Die Abbildung zeigt den Druckpunkt.

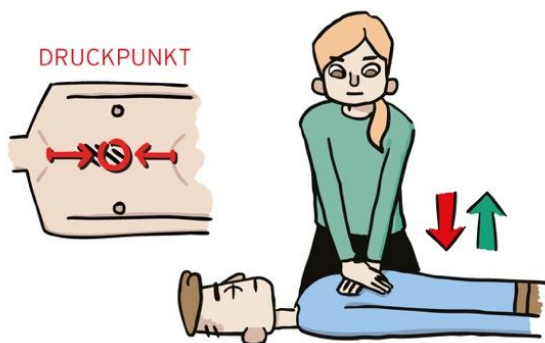


Abbildung: Björn Steiger Stiftung



Drücken Sie mit den Handballen  
5 bis 6 cm tief auf den Druckpunkt.  
Drücken Sie 100 bis 120 Mal pro Minute.  
Das ist etwa 2 Mal pro Sekunde.  
Das ist so schnell wie das Lied  
Atemlos von Helene Fischer.

Verlieren Sie nie den Kontakt zum Druckpunkt.  
Strecken Sie Ihre Arme dabei durch.

Die Herz-Druckmassage ist anstrengend.  
Wechseln Sie sich ab.  
Drücken Sie, bis Rettungskräfte da sind.

## Schritt 4: Schocken

Machen Sie Schritt 4 nur mit einer weiteren Hilfsperson.  
Die Herzdruck-Massage darf **nicht** unterbrochen werden.

Schauen Sie sich um:  
Gibt es einen Defibrillator [De-fi-bril-la-tor]?  
Das ist ein Gerät, das Stromstöße abgibt.  
Die Stromstöße sollen das Herz  
wieder in den richtigen Takt bringen.

Sie erkennen den Defibrillator an einem grünen Schild  
und der Beschriftung AED:



AED-Schild und Aufkleber



Eine Person sucht und holt den Defibrillator.  
Die andere Person führt weiter  
die Herz-Druckmassage durch.

Schalten Sie das Gerät an.  
Dann hören Sie über den Lautsprecher,  
was Sie tun müssen.  
Kleben Sie die Aufkleber auf den Oberkörper  
der bewusstlosen Person.  
Der Oberkörper muss trocken sein.

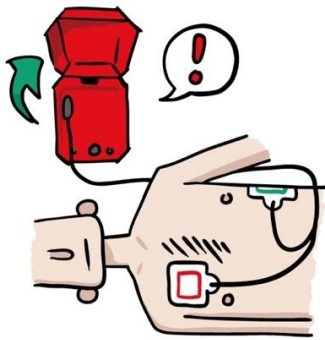


Abbildung: Björn Steiger Stiftung

Folgen Sie genau den Anweisungen des Geräts.  
Unterbrechen Sie die Herz-Druckmassage nur,  
wenn das Gerät das sagt.

## Video über Wiederbelebung

Die Björn Steiger Stiftung hat ein Video  
über Wiederbelebung gemacht.  
Das Video ist **nicht** in Leichter Sprache.  
Sie finden das Video unter:

<https://youtu.be/vBSvspDObfM>



## Erste-Hilfe-Kurse

In einem Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie,  
wie Sie sich bei einem Notfall verhalten,  
und Erste-Hilfe-Maßnahmen.  
So können Sie bei einem Notfall besser helfen.

## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von  
der Björn Steiger Stiftung und der Deutschen Herzstiftung.  
In den Stiftungen arbeiten Fachleute  
zum Thema Herzgesundheit und Wiederbelebung.  
Sie wollen mit dem Projekt Herzsicher möglichst vielen Menschen  
Wiederbelebung beibringen.

Mehr über die Stiftungen erfahren Sie unter:

<https://www.steiger-stiftung.de/>

und unter: <https://herzstiftung.de/>

Für die Texte in Leichter Sprache arbeiten  
die Björn Steiger Stiftung und die Deutsche Herzstiftung  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema  
Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.  
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Die Anleitung zur Wiederbelebung finden Sie unter:

<https://www.steiger-stiftung.de/erste-hilfe-notfall/erste-hilfe/>

Stand: Januar 2026