

Ulrich Konopka/Lehrbeauftragter Sport/PH Freiburg/Studium Plus
Am Hardt 21 79877 Friedenweiler Tel.07654/2280012 Mobil 0174/3670727
Email konopka.reisen@gmail.com



Am Mittwoch, den 10.Dezember 2025 findet von 9.15 – 10.45 Uhr in der Sporthalle der PH ein Auffrischkurs Wiederbelebung statt.

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen, insbesondere auch deren Ehepartner/Innen.

In seiner gewohnt engagierten und kompetenten Art wird Hans Jörg Lob vom DRK alle wichtigen Bereiche ansprechen und zu aktuellen Fragen die entsprechende Antwort geben sowie die Nutzung des Defibrillators erklären.

Bei Interesse bei mir per Mail anmelden!!

Um einen Spendenbeitrag wird gebeten.



So führen Sie einen Herzdruckmassage durch



Prüfen

- Person ansprechbar?
- Atmet die Person?

Person ist bewusstlos, atmet nicht oder nicht normal

© iStock / Maanas



Notarzt rufen

- Notruf 112 wählen oder eine andere Person bitten, den Notruf abzusetzen



Herzdruckmassage durchführen

Drücken hilft bereits:

- Senkrecht auf der Mitte der Brust sechs Zentimeter tief drücken
- Wiederholung: 100-Mal pro Minute



Zusätzliche Mund-zu-Mund-Beatmung

Noch besser ist Drücken und Beatmen:

- 30-Mal drücken, dann Nase mit Fingern verschließen
- Zweimal Luft in den Mund blasen, bis sich der Brustkorb hebt



Herzdruckmassage und Beatmung fortsetzen

- Abwechselnd drücken und beatmen, bis Patient atmet oder Hilfe eintrifft
- 30-Mal drücken, zweimal beatmen.

So führen Sie einen Herzdruckmassage durch



Prüfen

- Person ansprechbar?
- Atmet die Person?

Person ist bewusstlos, atmet nicht oder nicht normal

© iStock / Maanas



Notarzt rufen

- Notruf 112 wählen oder eine andere Person bitten, den Notruf abzusetzen



Herzdruckmassage durchführen

Drücken hilft bereits:

- Senkrecht auf der Mitte der Brust sechs Zentimeter tief drücken
- Wiederholung: 100-Mal pro Minute



Zusätzliche Mund-zu-Mund-Beatmung

Noch besser ist Drücken und Beatmen:

- 30-Mal drücken, dann Nase mit Fingern verschließen
- Zweimal Luft in den Mund blasen, bis sich der Brustkorb hebt



Herzdruckmassage und Beatmung fortsetzen

- Abwechselnd drücken und beatmen, bis Patient atmet oder Hilfe eintrifft
- 30-Mal drücken, zweimal beatmen.