Herzkreislaufstillstand

Von Carola Felchner, Wissenschaftsjournalistin
und Andreas Fromm, Notfallsanitäter und Dozent im Rettungsdienst
5. November 2021

Alle NetDoktor.de-Inhalte werden von medizinischen Fachjournalisten überprüft.

Die Begriffe „Kreislaufstillstand“, „Herzstillstand“, „Herz-Kreislauf-Stillstand“ und „Herz-Kreislauf-Versagen“ lassen sich mehr oder weniger synonym verwenden. Alle bedeuten, dass das Herz aufgehört hat, zu schlagen, und die Atmung ausgesetzt hat. Dann heißt es, schnell zu handeln, denn bei einem Herzkreislaufstillstand zählt jede Sekunde! Erfahren Sie hier, was einen Herzkreislaufstillstand verursachen kann und wie Sie dabei richtig Erste Hilfe leisten.

Artikelübersicht
Herzkreislaufstillstand

Kurzübersicht
Wann zum Arzt?
Was tun?
Was macht der Arzt?
Ursachen



Kurzübersicht

- **Was tun bei Herzkreislaufstillstand?** Rettungsdienst rufen, Reanimation (Herzdruckmassage, Atemspende)
- **Herzkreislaufstillstand – Ursachen:** z.B. Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Lungenembolie, Beinahe-Ertrinken oder -Ersticken, Vergiftungen etc.
- **Herzkreislaufstillstand: Was macht der Rettungsdienst?** Neben Herzdruckmassage und Atemspende zusätzlich erweiterte Rettungsmaßnahmen (wie Defibrillation, Medikamentengabe); ggf. Behandlung der Grunderkrankung

Achtung!

- Keine Angst vor der Wiederbelebung - Sie können dabei nicht viel falsch machen. Und: Alles ist besser, als gar nichts zu tun!
- Für die richtige Frequenz bei der Herzdruckmassage können Sie sich an den Rhythmus des Songs „Stayin' Alive“ von den Bee Gees oder von „Rock Your Body“ von Justin Timberlake halten.
- Der Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators (AED), wie er an vielen öffentlichen Orten bereitsteht, darf niemals die Herzdruckmassage verzögern oder ersetzen!
- Folgen Sie beim Anwenden des Defibrillators den Sprachanweisungen bzw. schriftlichen Anweisungen des Geräts.

Herzkreislaufstillstand: Was tun?

ZUM INHALTSVERZEICHNIS

Bei einem Herzstillstand (Herzkreislaufstillstand) muss der Betroffene so schnell wie möglich Hilfe bekommen. Denn schon nach wenigen Minuten ohne Blutversorgung beginnen die Zellen des Gehirns abzusterben! Als Ersthelfer sollten Sie deshalb sofort mit der Wiederbelebung (Reanimation) beginnen:

1. **Bewusstsein und** Atmung **prüfen**: Schauen, ob der Patient ansprechbar ist und noch atmet (bei leicht überstrecktem Kopf prüfen; ggf. Fremdkörper aus Mund und Rachen entfernen).
2. **Rettungsdienst alarmieren**: Falls noch nicht geschehen, rufen Sie sofort den Rettungsdienst oder bitte Sie einen anderen Anwesenden, das zu tun.
3. **30 x Herzdruckmassage**: Den Patienten flach auf einen harten Untergrund legen, sich über ihn beugen und mit übereinander gelegten Handflächen 30 Mal rhythmisch und kräftig auf die Mitte des Brustbeins drücken. Frequenz: 100 bis 120 Stöße pro Minute.
4. **2 x Atemspende**: Nach 30 Kompressionen beatmen Sie den Patienten zweimal (entweder Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung).
5. **30:2-Zyklus**: Setzen Sie den 30:2-Zyklus (30 x Herzdruckmassage und 2 x Atemspende im Wechsel) so lange fort, bis der Notarzt eintrifft oder der Patient wieder allein atmet. Wechseln Sie sich dabei nach Möglichkeit mit einem anderen Ersthelfer ab.
6. **Ggf. Defibrillation**: Falls es einen automatisierten externen Defibrillator (AED) in der Nähe gibt, können Sie diesen zusätzlich zur Wiederbelebung verwenden. Bitten Sie ggf. jemanden, das Gerät zu holen, während Sie eigenhändig den Patienten wie oben beschrieben reanimieren.

Genauere Anweisungen, wie Sie bei der Wiederbelebung von Erwachsenen vorgehen, erfahren Sie im Beitrag Reanimation. Näheres zur Wiederbelebung von Kindern (v.a. Säuglingen und Kleinkindern) finden Sie im Beitrag Reanimation bei Kindern.

Hinweis:

Wenn Sie die Atemspende scheuen, dann machen Sie nur die Herzdruckmassage. Das ist besser als nichts. Zudem befindet sich oft noch sauerstoffreiche Luft in den Lungen des Bewusstlosen. Die Herzdruckmassage pumpt den Sauerstoff mit dem Blut ins Gehirn.