



# DRÜCK DICH NICHT – DRÜCK MICH



**Laienreanimation: Auch Sie können helfen –  
Wiederbelebung ist einfacher als Sie denken!**

*„Wenn es zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand kommt, zählt jede Minute. Viele trauen sich aber nicht, sofort mit einer überlebenswichtigen Herzdruckmassage zu beginnen. Herzdruckmassage, richtig durchgeführt, ist hoch effektiv. Wir wollen die Menschen ermutigen aktiv zu werden. Sie können bei der Laienreanimation nichts falsch machen – außer diese erst gar nicht zu beginnen.“*



Gesundheitsminister  
Clemens Hoch

## Wussten Sie schon?

- Mindestens 60.000 Menschen erleiden laut Deutschem Reanimationsregister Deutschland pro Jahr einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. 65 % der Herz-Kreislauf-Stillstände treten zu Hause auf, 19 % in der Öffentlichkeit.
- Nur in gut 51 % der Fälle wird eine Wiederbelebung durch Laien begonnen. Dabei kann eine Reanimation die Überlebenschancen verdoppeln bis verdreifachen. Wichtig ist, überhaupt zu handeln. Im Ernstfall genügen wenige Schritte: „**Prüfen! Rufen! Drücken!**“
- Bis der Rettungsdienst eintrifft, vergehen im Durchschnitt 8 bis 9 Minuten.
- Nach 3 bis 5 Minuten ohne Blutfluss beginnt das Gehirn zu sterben. Eine wichtige Zeit, in der Wiederbelebnungsmaßnahmen Leben retten können.
- In der Öffentlichkeit werden Reanimationsversuche bei Frauen seltener unternommen als bei Männern. Bei Männern rund 45 %; bei Frauen rund 39 %.
- Herzinfarkte werden bei Frauen seltener erkannt als bei Männern, denn bei Frauen äußert sich eine Herzattacke anders als bei Männern und wird leichter verkannt. Deshalb haben Frauen nach einem Infarkt deutlich schlechtere Überlebenschancen.

Quellen: Deutscher Rat für Wiederbelebung – German Resuscitation Council, 2024; Deutsche Herzstiftung; Fischer, M. et al., 2018, 2022, 2023; Blewer, A. L. et al., 2018; Breckwoldt, J. et al., 2009

# Die drei lebensrettenden Schritte – so können Sie im Ernstfall Leben retten



## 1. PRÜFEN > > > 2. RUFEN > > > 3. DRÜCKEN

Ist die Person  
bewusstlos und  
atmet nicht?



Notruf 112 rufen!  
Dann sofort, bis der  
Rettungsdienst kommt,...



... schnelle und feste  
Herzdruckmassage mittig  
auf dem Brustkorb.

Weiterführende Informationen finden Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung <https://www.wiederbelebung.de/> sowie auf der Seite des Ministeriums für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz <https://mwg.rlp.de/themen/gesundheit/laienreanimation>.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM  
FÜR WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT

Mittlere Bleiche 61, 55116 Mainz