

# Prüfen – Rufen – Drücken

gilt als Leitformel für die Reanimation durch Laien  
beim plötzlichen Herzstillstand



**1**  
**Prüfen:** Keine Reaktion?  
Keine oder keine normale Atmung?



**2**  
**Rufen** Sie 112 an.



**3**  
**Drücken** Sie fest und schnell 5–6 cm tief in  
der Mitte des Brustkorbs 100 – 120 x  
pro Minute. Hören Sie nicht auf,  
bis Hilfe eintrifft.

Werden Sie jetzt GRC Mitglied und helfen Sie, die  
Reanimationsversorgung in Deutschland weiter zu verbessern.  
Weitere Infos unter [www.grc-org.de/mitglied-werden](http://www.grc-org.de/mitglied-werden)

Der **Deutsche Rat für Wiederbelebung (German Resuscitation Council, GRC)** setzt sich für die Verbesserung der Reanimationsversorgung in Deutschland ein. Ziel ist es, jährlich 10.000 Leben zusätzlich zu retten und bis zum Jahr 2020 eine Laienreanimationsquote von 50% zu erreichen.



---

---

---

