

# Kostenloses Reanimations-training für Wiener Schüler\*innen

In Wien können alle Kinder der 3. und 6. Schulstufe bei dem Reanimationsprojekt „Ich kann Leben retten!“ Wiederbelebung trainieren.

Jede Schule kann diesen Kurs buchen unter:



[diehelferwiens.wien.gv.at/  
reanimationsprojekt](https://diehelferwiens.wien.gv.at/reanimationsprojekt)

Die Helfer Wiens organisieren dieses Schulprogramm. Die **Medizinische Universität Wien** ist für den Unterrichtsinhalt verantwortlich und begleitet das Projekt auch wissenschaftlich.

Eine Initiative von:



Bildungsdirektion  
Wien



In Zusammenarbeit mit:



Das interessiert sicher auch  
deine Eltern und Lehrer\*innen

## Leben retten ist kinderleicht!

Der **plötzliche Herztod** ist die häufigste Todesursache in Österreich. Mehr als 10.000 Menschen pro Jahr sind betroffen. Nur eine von zehn Personen überlebt.

Wenn Laien die Wiederbelebung bereits vor dem Eintreffen der Rettung beginnen, ist die Chance, einen Herzstillstand zu überleben bis zu **viermal höher**.

Aber dies geschieht leider noch viel zu selten, denn ErsthelferInnen sind oft verunsichert.

In diesem zweistündigen Kurs vermitteln Profis lebensrettende Sofortmaßnahmen. Theoretisches und vor allem auch praktisches Training fördert das selbstbewusste Verhalten der Kinder im Notfall und baut ihre möglichen Ängste vor Wiederbelebungsmaßnahmen ab.

Gerne informieren „Die Helfer Wiens“  
über dieses Projekt:

Sicherheitszentrum „Die Helfer Wiens“  
Hermannsgasse 24, 1070 Wien  
Telefon: 01 522 33 44  
[diehelferwiens@wien.gv.at](mailto:diehelferwiens@wien.gv.at)  
[diehelferwiens.wien.gv.at](https://diehelferwiens.wien.gv.at)

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Die Helfer Wiens, 1070 Wien.  
Fotos: MedUni Wien, Dr. David Weidenauer. Layout: stadt wien marketing GmbH.  
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH 10/23.

## Ich kann Leben retten!



# DIE HELFER WIENS

Stadt  
Wien

[diehelferwiens.wien.gv.at](https://diehelferwiens.wien.gv.at)



# Ab heute rettest du Leben!

Du siehst eine Person ohne Bewusstsein – so reagierst du richtig:

1

Auf Selbstschutz achten, Person ansprechen und schütteln! Keine Reaktion?



2

Hilfe rufen! Sprich eine erwachsene Person an, z. B. Mama, Papa, hilf mir!



3

Rettung anrufen: 144



4

Sind Lebenszeichen vorhanden? Ist die Atmung normal?



5

**Mit der Herzdruckmassage hilfst du dem Herzen:** Du pumpst Blut durch den Körper. So werden Gehirn und Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. **Und keine Angst:** „Zu viel“ Herzdruckmassage ist unmöglich. Die Herzdruckmassage rettet Leben.

**Keine Lebenszeichen, keine normale Atmung: Herzdruckmassage!**

Die Handflächen übereinander auf den Brustkorb legen und die Arme durchstrecken. Dann drückst du rasch und immer wieder fest (etwa 5 cm tief) auf den Brustkorb. 100-mal pro Minute. Das machst du, bis die Rettung kommt.



6

**Ist ein Defi in der Nähe?**

Defi bringen lassen und einschalten. Er spricht zu dir und sagt dir, was zu tun ist – folge einfach den Anweisungen. Mit einem Schock (Stromimpuls) kann der Defi das Herz wieder zum Schlagen bringen.



**Wichtig: Das Defi-Zeichen hilft dir, einen Defi zu finden. Der Defi ersetzt nicht die Herzdruckmassage.**

Bitte hier abtrennen



## Ich kann Leben retten!

Bitte beantworte gemeinsam mit deinen Eltern diese Fragen, trage die Antworten ein und gib den Abschnitt bei deiner Lehrperson ab. Danach erhältst du deinen Lebensretter\*innen-Ausweis.

Wie lautet die Notrufnummer der Rettung?

---

Was sind Lebenszeichen?

- normale Atmung  
 Reaktion auf Ansprache und Schütteln

Wie tief soll man bei der Herzdruckmassage drücken?

- 5 cm     1 cm     10 cm

Wie schnell soll man die Herzdruckmassage machen?

---

Wer darf einen Defi verwenden?

- nur geschulte Personen     jede Person

Ersetzt der Defi die Herzdruckmassage?

- Ja     Nein

Welche Farben hat das Defi-Zeichen?

---

