

1. Rückenlage auf harter Unterlage
2. Oberkörper freimachen
3. Handballen einer Hand auf die Mitte der Brust legen
4. Handballen der zweiten Hand auf die erste Hand legen und die Finger verschränken
5. Mit gestreckten Armen das Brustbein 5-6 cm nach unten drücken
6. Brustbein nach jedem Druck entlasten
7. Herzdruckmassage schnell - 100 bis 120 x pro Minute - durchführen.
8. Wiederbelebung bis Atmung einsetzt oder Rettungsdienst übernimmt

