

# LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Dieses Dokument enthält mögliche Lösungsvorschläge für das Workbook zum „Lebensretter“-Song von Stüpp+Schnäbelin. Viele Fragen im Workbook sind jedoch bewusst offen gestaltet und dürfen eigenes Nachdenken und reflektierende Gespräche fördern. Die hier aufgeführten Vorschläge dienen in den meisten Fällen also eher als Orientierungshilfen für die Auswertung und ersetzen nicht die individuelle Auseinandersetzung mit den jeweiligen Aufgaben.

## **Hinweis zu aktuellen Leitlinien und Neuerungen:**

Der Lebensretter-Song wurde 2021 veröffentlicht, das dazugehörige Video 2022 gedreht. Beide wurden auf Basis der damals gültigen Reanimations-Leitlinien produziert und vermitteln weiterhin zentrale und sehr wichtige Grundlagen der Laienreanimation: „Prüfen, Rufen, Drücken“.

Seit Herbst 2025 empfiehlt der European Resuscitation Council (ERC) jedoch eine Anpassung: Der Notruf soll bereits bei festgestellter Bewusstlosigkeit abgesetzt werden, noch bevor die Atmung überprüft wird. Denn für Laien ist es oft schwer zu erkennen, ob eine Person normal atmet oder nicht. Durch den frühen Notruf geht weniger Zeit verloren, und die Leitstelle kann beim Prüfen und Beurteilen der Atmung helfen. Diese Neuerung wird im Workbook so gut wie möglich berücksichtigt, unter anderem durch wiederholte Hinweise, den Notruf schnellstmöglich zu wählen. Gleichzeitig bleibt die Grundstruktur des Workbooks bewusst am Song orientiert, da dieser als Lern- und Merkhilfe dient.

## **EINSTIEG: SEITE 4 & 5**

### **Teil 1:** Individuelle Wahrnehmung, mögliche Antworten:

Der Mann telefoniert sehr gestresst. Der Mann scheint Schmerzen zu haben, möglicherweise in der Brust. Der Mann atmet schwer. Der Mann fällt um und bleibt regungslos liegen. Er scheint dringend Hilfe zu brauchen. Vermutlich ist ein medizinischer Notfall der Grund, vielleicht ein Herzstillstand.

### **Teil 2:**

1. Er spricht den Mann an: „Hallo? Alles ok? Können Sie mich hören?“
2. Er dreht den Mann auf den Rücken.
3. Er öffnet den Mund des Mannes und hält sein Ohr darüber.
4. Er holt sein Telefon raus und wählt die 112.
5. Er drückt mit beiden Händen rhythmisch auf den Brustkorb des Mannes.

### **Teil 3:** Individuelle Wahrnehmung, mögliche Antworten:

Der Junge ist wahrscheinlich nervös und gestresst, vielleicht hat er Angst. Der Junge könnte sich allein und überfordert fühlen. Er übernimmt Verantwortung, auch wenn er unsicher ist. Der Junge wirkt selbstbewusst, er lässt sich von Gaffenden und der Reaktion der Angehörigen äußerlich nicht aus der Ruhe bringen. Er wirkt angestrengt.

### **Teil 4:** Individuelle Wahrnehmung, mögliche Antworten:

Der Junge ist vermutlich sehr erleichtert. Der Junge wirkt stolz, geholfen zu haben. Der Junge ist möglicherweise erschöpft, vielleicht ist er auch noch aufgewühlt und nachdenklich.

## **HERZ-KREISLAUF-STILLSTAND: SEITE 7**

### **Quiz:**

- Richtige Antwort Frage 1: b)  
Richtige Antwort Frage 2: a)  
Richtige Antwort Frage 3: b)  
Richtige Antwort Frage 4: c)

## PRÜFEN: SEITE 9

**Fallbeispiel:** Hier sind mehrere Lösungen möglich:

Das Bewusstsein kann noch durch Berührung (z.B. Rütteln an den Schultern) kurz genauer überprüft werden. Im Video zum Lebensretter-Song wird dann die Atmung überprüft. Die neusten Leitlinien (ERC 2025) empfehlen inzwischen (anders als noch im Lebensretter-Song und Video dargestellt), schon nach Feststellen der Bewusstlosigkeit schnellstmöglich den Notruf 112 zu wählen. Dies soll Zeit einsparen und das Prüfen der Atmung gemeinsam anleiten, falls Laien sich unsicher sind. Anschließend wird bei fehlender oder nicht normaler Atmung (bei Erwachsenen) sofort mit einer Herzdruckmassage begonnen. Umstehende Personen können zu jeder Zeit noch als Hilfe dazu gerufen werden.

## RUFEN: SEITE 11

**Der Ablauf eines Notrufs:**

1. Notruf Feuerwehr und Rettungsdienst. Wo genau ist der Notfallort?
2. In Musterstadt, Musterstraße 10.
3. Was ist genau passiert?
4. Hier liegt jemand auf der Straße, er ist zusammengebrochen.
5. Reagiert die Person, wenn Sie sie ansprechen oder anfassen?
6. Nein, er reagiert gar nicht.
7. Atmet die Person normal?
8. Nein, er atmet nicht.
9. Dann beginnen Sie bitte mit der Wiederbelebung. Ich erkläre Ihnen, was Sie machen müssen.

## DRÜCKEN: SEITE 13

**Frage 1:** Die „No-Flow-Zeit“ (oder No-Flow-Time) ist die Zeit, in der bei einem Herzstillstand keine Herzdruckmassage durchgeführt wird, und somit kein Blut durch den Körper fließt. In dieser Zeit bekommen dann lebenswichtige Organe wie das Gehirn keinen Sauerstoff. Deshalb ist es bei einem Herzstillstand sehr wichtig, so früh wie möglich mit der Wiederbelebung zu beginnen und die Herzdruckmassage ohne Unterbrechungen durchzuführen. Je geringer die „No-Flow-Zeit“, desto größer sind die Chancen, dass die Reanimation erfolgreich ist.

**Frage 2:**

**Beatmung:** Mit effektiver Beatmung können geübte Ersthelfer die Überlebenschancen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand noch erhöhen, besonders in Regionen, in denen der Rettungsdienst längere Anfahrtswege hat.

**AED:** Ein gewisser Anteil der Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand könnte von einem AED („Automatisierter Externer Defibrillator“) profitieren, indem er das Herz wieder in den richtigen Rhythmus bringt. Allerdings bleibt die Herzdruckmassage oberste Priorität und sollte durch das Heranholen nicht unterbrochen oder verzögert werden. Im besten Fall kann eine weitere Person einen AED zum Einsatzort bringen.

# LÖSUNGSVORSCHLÄGE

## LEBENSRETTETTER WERDEN: SEITE 15 & 16

Sprich die Person an, schau was sie noch kann.  
Schüttel, Rüttel, Kneif sie mal und wenn da nichts kommt dann:  
Kein Grund das man wartet, prüf ob sie richtig **atmet**:  
Schaue, Höre, Bleib ganz ruhig - so wichtig, dass man startet.

Ist das Gesicht **blau**, oder aber **grau**:  
Ruf ganz laut um **Hilfe**, egal ob Mann ob Frau.  
Hast du ein Telefon dabei, dann wähle jetzt die **112**:  
**Lautsprecher** an, nun hast du deine Hände frei!

Prüfen, Rufen, Drücken, hey!  
Prüfen Rufen, Drücken.  
Prüfen, Rufen, Drücken,  
lass beim Drücken keine **Lücken**!  
Das hier ist der Rhythmus für die **Reanimation**,  
hey, du machst das richtig toll, hey du schaffst das schon!

Wer hätte das gedacht, das man mal sowas macht.  
Zum Glück gibts Leute so wie **dich**, Augen auf und geben Acht!  
Halte durch und bleib dabei, das Gefühl ist vielleicht neu.  
Du bist hier der Held, hab vor **Gaffern** keine Scheu!

**8 bis 10** Minuten, sollst du die Adern fluten.  
Der Rettungsdienst gibt Gas, und er wird sich richtig sputen.  
Und wenn du nicht allein bist, und jemand noch bei dir ist:  
Tauschen, **Wechseln** ist ganz gut und helfen kann wer da ist.

Prüfen, Rufen, Drücken, hey!  
Prüfen Rufen, Drücken.  
Prüfen, Rufen, Drücken,  
lass beim Drücken keine **Lücken**!  
Das hier ist der Rhythmus für die **Reanimation**,  
hey, du machst das richtig toll, hey du schaffst das schon!

Hörst du das **Martinshorn** ist das Musik in deinen Ohren.  
Der Rettungsdienst der ist gleich da, deine Hilfe ist enorm.  
Was du bis hier geschafft, auch wenn die Menge gafft:  
In ihren Augen bist du der Star, sie haben's längst gerafft.

Die **Sanitäter** kommen, dein Job wird übernommen.  
Ohne dich hätten wir es nicht geschafft, wären nie so weit gekommen.  
Was uns jetzt noch bleibt wir sagen: Danke für deine Zeit!  
**Reanimation** - du hast dich nicht gescheut.

Menschenleben retten, Menschenleben retten.  
Wir könnten viel mehr retten wenn wir mehr von dir hätten.  
Vergiss nie diesen Rhythmus für die Reanimation,  
**Prüfen, Rufen, Drücken** - hey, du schaffst das schon!

Hey, du hast es geschafft! Hey, du hast es geschafft!  
**Prüfen, Rufen, Drücken** war doch gar nicht so schwer.  
Du hast alles gegeben, wir sagen Danke sehr!

# LÖSUNGSVORSCHLÄGE

SUCHSEL: SEITE 18

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | B | W | X | E | K | H | F | N | D | Q | T | Z | A | S | F |
| T | E | U | L | E | B | E | N | S | R | E | T | T | E | R | W |
| J | W | R | T | J | S | C | X | B | Ü | A | I | Y | N | L | I |
| S | U | I | Z | K | B | Ä | K | R | C | T | L | M | O | A | Y |
| D | S | K | G | D | V | I | F | G | K | V | N | S | T | N | J |
| X | S | H | A | E | R | S | T | H | E | L | F | E | R | I | N |
| B | T | B | E | U | J | U | R | Ö | N | J | D | T | U | S | H |
| W | S | T | Ü | X | H | L | C | I | K | M | A | N | F | Z | W |
| V | E | T | C | M | S | K | D | K | Ä | Q | Ü | P | T | V | A |
| J | I | Q | D | G | P | C | K | W | M | U | R | S | E | A | B |
| B | N | A | I | K | R | E | I | S | L | A | U | F | R | T | L |
| R | I | M | R | N | Ü | Ö | V | U | L | Y | S | D | A | M | F |
| T | E | K | U | H | F | T | E | H | W | X | W | S | O | U | C |
| X | G | Q | F | N | E | D | K | N | B | C | Z | E | A | N | O |
| Y | H | R | E | A | N | I | M | A | T | I | O | N | V | G | P |
| B | Z | U | N | D | I | L | A | R | I | A | U | R | Z | I | E |

ERSTHELFERIN – PRÜFEN – ATMUNG – HERZDRUCKMASSAGE – NOTRUF  
KREISLAUF – DRÜCKEN – REANIMATION – BEWUSSTSEIN – LEBENSRETTETTER – RUFEN