

Zum Nacherfinden. Konzepte und Materialien für Unterricht und Lehre
Online-Supplement

Die Lebensretterolympiade

**Eine themen- und fächerübergreifende Möglichkeit
zur Überprüfung des Lernerfolgs im Rahmen von
Reanimations- und Gesundheitsunterricht**

Online-Supplement 2: Materialien für die Stationen

Rico Dumcke^{1,*}, Franziska Riegenring¹,
Niels Rahe-Meyer² & Claas Wegner¹

¹ Universität Bielefeld

² Franziskus Hospital Bielefeld

* Kontakt: Universität Bielefeld,
Fakultät für Biologie / Biologiedidaktik,
Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld
rico.dumcke@uni-bielefeld.de

Zitationshinweis:

Dumcke, R., Riegenring, F., Rahe-Meyer, N., & Wegner, C. (2021). Die Lebensretterolympiade. Eine themen- und fächerübergreifende Möglichkeit zur Überprüfung des Lernerfolgs im Rahmen von Reanimations- und Gesundheitsunterricht [Online-Supplement 2: Materialien für die Stationen]. *DiMawe – Die Materialwerkstatt*, 3 (1), 22–31. <https://doi.org/10.11576/dimawe-4457>

Online verfügbar: 01.06.2021

ISSN: 2629–5598



STATION 4

SZENARIEN UND
ROLLENKARTEN



Szenario 1

„Hilfe im Park“

Situation:

Nach einem wunderschönen sonnigen Tag am See treten du und dein*e Freund*in den Rückweg nach Hause an. Gemeinsam habt ihr gegrillt und ein paar Runden Tischtennis gespielt. Auf eurem Rückweg kommt ihr durch einen viel besuchten Park und bemerkt etwas Ungewöhnliches. Im Park liegt eine Person auf dem Rücken im Gras. Mindestens eine Person steht erschrocken daneben, kann jedoch nicht helfen. Ihr kommt auf diese Situation zu.

- ✓ Handle bitte ernst und in dem Tempo, in dem du auch im realen Leben handeln würdest.
- ✓ Sprich die Person an und handle situationsgerecht.
- ✓ Euer*eure Spielleiter*in lässt das Szenario beginnen und beendet es auch wieder.

Personen:

1 Spielleiter*in (Person 1)

2 Helfer*innen (Personen 2 und 3)

2-3 andere Schauspieler*innen (Personen 4, 5 und 6)

Hinweis: Solltet ihr nur zu viert in eurer Gruppe sein, nehmt die Personen 1-4.

Viel Erfolg!



Szenario 01



Diese Karte nur an den*die Spielleiter*in ausgeben!

Person 1 (Spielleiter*in)

Du bist der*die Spielleiter*in. Das bedeutet, dass du das Spiel gleich starten lässt und es auch wieder beendest. Du bist dafür verantwortlich, dass alle wissen, wann es losgeht. Des Weiteren musst du auf die Schritte achten, die deine Mitschüler*innen (Helfer*innen) vornehmen. Sollten sie in der richtigen Reihenfolge (siehe anliegende Checkliste) handeln, gibt es für jeden richtigen Schritt einen Punkt. Sollte ein Schritt vergessen werden oder erst später, nach mehreren anderen Schritten eingeleitet werden, gibt es keinen Punkt.

Dein Vorgehen:

- 1.) Prüfe, ob alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben und ihnen bewusst ist, wofür sie gleich verantwortlich sind. Für dich gibt es hier eine kleine Übersicht:
 - a. Helfer*innen (2 Personen): Kommen auf die Situation zu, prüfen Bewusstsein und Atmung und stellen beides nicht fest. Sie leiten die weiteren Schritte ein.
 - b. Person 4: Bewusstlose Person ohne Atmung, die auf dem Boden liegt. In dem Moment, in dem sie von den Helfer*innen angesprochen wird, soll sie nicht reagieren, genauso in dem Moment der Atemüberprüfung.
 - c. Person 5: Nimmt den Notruf entgegen, der abgesetzt wird. Sollte es keine Person 5 geben, nimmst du diese Rolle ein.
 - d. Person 6: Diese Person versucht, die Reanimation bzw. das Handeln der anderen Personen immer wieder zu unterbrechen, stört also.
- 2.) Wenn alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben, lässt du das Szenario beginnen und beobachtest das Handeln. Wenn die Helfer*innen mit der Herz-Duck-Massage beginnen wollen, tauschst du die Person 4 gegen die Puppe aus. An der Puppe wird dann die Herz-Druck-Massage begonnen.
- 3.) Nach ca. 5-6 Minuten beendest du das Szenario.



Szenario 01



Die Rollen ausschneiden und nur der Person bzw. den Personen geben.



.....

Personen 2 und 3 (Helfer*innen)

*Ihr kommt auf die oben beschriebene Situation zu. Wichtig für euch ist, dass ihr als Team kooperiert und gemeinsam Entscheidungen trefft, euch die Schritte jedoch sinnvoll aufteilt. Lasst euch in keinem Fall von anderen Personen ablenken. Der*die Spielleiter*in lässt das Szenario beginnen und beendet es auch wieder.*

.....

Person 4 (andere*r Schauspieler*in)

*Du bist die Person, die bewusstlos und ohne Atmung von den Helfer*innen aufgefunden wird. Du reagierst nicht auf das Rütteln des Helfers bzw. der Helferin oder das Ansprechen. In dem Moment, in dem deine Atmung von einem*einer der Helfer*innen überprüft wird, solltest du für einen Moment nicht atmen.*

.....

Personen 5 und 6 (andere Schauspieler*innen)

*Ihr könnt gemeinsam oder nacheinander versuchen, die Helfer*innen bei der Herz-Druck-Massage zu stören bzw. ein störendes Verhalten in der Situation zu zeigen. Im besten Fall gehen die Helfer*innen auf euer Verhalten nicht ein bzw. unterbinden dies.*



Szenario 2

„Hilfe in der Shoppingmall“

Situation:

Es ist verkaufsoffener Sonntag in einer Großstadt. Eine große Shoppingmall wirbt seit Tagen damit, dass es an diesem Tag 30 Prozent Rabatt auf alles gibt – dementsprechend ist heute viel los. In der Shoppingmall bricht plötzlich eine Person zusammen. Die Person liegt auf dem Bauch mitten im Eingangsbereich, ihr*e Freund*in steht panisch daneben. Eine Person von euch kommt auf die Situation zu und kann handeln.

- ✓ Handle bitte ernst und in dem Tempo, in dem du auch im realen Leben handeln würdest.
- ✓ Sprich die Person an und handle situationsgerecht.
- ✓ Euer*eure Spielleiter*in lässt das Szenario beginnen und beendet es auch wieder.

Personen:

1 Spielleiter*in (Person 1)

1 Helfer*in (Person 2)

1 Freund*in (Person 3)

1 Opfer (Person 4)

2 andere Schauspieler*innen (Personen 5 und 6)

Hinweis: Solltet ihr nur zu viert in eurer Gruppe sein, nehmt die Personen 1-4.



Diese Karte nur an den*die Spielleiter*in ausgeben!

Person 1 (Spielleiter*in)

Du bist der*die Spielleiter*in. Das bedeutet, dass du das Spiel gleich starten lässt und es auch wieder beendest. Du bist dafür verantwortlich, dass alle wissen, wann es losgeht. Des Weiteren musst du auf die Schritte achten, die deine Mitschüler*innen (Helfer*innen) vornehmen. Sollten sie in der richtigen Reihenfolge (siehe anliegende Checkliste) handeln, gibt es für jeden richtigen Schritt einen Punkt. Sollte ein Schritt vergessen werden oder erst später, nach mehreren anderen Schritten eingeleitet werden, gibt es keinen Punkt.

Dein Vorgehen:

- 1.) Prüfe, ob alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben und ihnen bewusst ist, wofür sie gleich verantwortlich sind. Für dich gibt es hier eine kleine Übersicht:
 - a. Helfer*in (Person 2): Kommt auf die Situation zu, prüft Bewusstsein und Atmung und stellt dabei eine Bewusstlosigkeit mit Atmung fest. Er*sie leitet die weiteren Schritte ein.
 - b. Person 4: Bewusstlose Person mit Atmung, die auf dem Boden (auf dem Bauch) liegt. In dem Moment, in dem sie von dem*der Helfer*in angesprochen wird, soll sie nicht reagieren; bei der Überprüfung der Atmung atmet die Person ganz normal.
 - c. Person 3: Ist Freund*in des Opfers und steht panisch neben dem*der Helfer*in. Die Person versucht, alles zu hinterfragen, und hat große Angst um seine*n Freund*in.
 - d. Personen 5 und 6: Diese Personen sind entweder Schaulustige, gestresste Personen, die durch den Eingang der Shoppingmall wollen, oder aber weitere Helfer*innen. Beide müssen sich zu Beginn für eine Rolle entscheiden.
- 2.) Wenn alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben, lässt du das Szenario beginnen und beobachtest das Handeln. Du bist die Person, die den Notruf als Rettungsleitstelle entgegennimmt.
- 3.) Nach ca. 5-6 Minuten beendest du das Szenario.



Die Rollen ausschneiden und nur der Person bzw. den Personen geben.



Person 2 (Helfer*in)

Du kommst auf die oben beschriebene Situation zu und siehst die Person auf dem Bauch am Boden liegen und den*die hilflose*n Freund*in daneben. Vor einer Woche hast du angefangen, deinen Erste-Hilfe-Schein zu machen. Durch die bisher besuchten Stunden weißt du, wie man in einer solchen Situation handeln sollte. Trotzdem bist du aufgeregt und an manchen Stellen unsicher. Nimm dir für manche Dinge vielleicht andere Personen zur Hilfe. Sprich die Person auf dem Boden an und handle situationsgerecht. Der*die Spielleiter*in lässt das Szenario beginnen und beendet es auch wieder.

Person 3 (Freund*in)

Du bist der*die Freund*in des Opfers. Dein*e Freund*in ist plötzlich bewusstlos geworden, und du weißt nicht, was zu tun ist. Deshalb wirst du schnell hysterisch und stellst alles in Frage, was die Hilfsperson macht. Gemeinsam habt ihr beiden doch gerade noch im Café gesessen und euren Tee getrunken und einen leckeren Käsekuchen gegessen. Du hast Angst, dass eventuell etwas in euer Getränk gemixt wurde und du gleich auch bewusstlos wirst. Deshalb wirst du sehr ängstlich und fast panisch. Solltest du von einer Person eine Anweisung bekommen, führst du diese jedoch aus.

Person 4 (andere*r Schauspieler*in)

Du bist die Person, die bewusstlos, jedoch mit Atmung auf dem Bauch liegend von dem*der Helfer*in aufgefunden wird. Du reagierst nicht auf das Rütteln der Hilfsperson oder das Ansprechen. In dem Moment, in dem deine Atmung von dem*der Helfer*in überprüft wird, atmest du ganz normal weiter. Wenn du der Meinung bist, dass der*die Helfer*in alles Notwendige getan hat, kannst du auch wieder zu Bewusstsein kommen, bevor die Zeit abgelaufen ist.

Personen 5 und 6 (andere Schauspieler*innen)

Ihr könnt euch aussuchen, ob ihr weitere Helfer*innen sein wollt, die nach einer gewissen Zeit auf die Situation zukommen, oder ob ihr Schaulustige seid, die Fotos schießen, schnell durch den Eingang der Shoppingmall wollen oder sich anderweitig im Eingang der Mall betätigen. Entscheidet euch jedoch zu Anfang und behaltet eure Rolle bei - ihr müsst nicht dieselbe Rolle wählen.



Szenario 3

„Ungewohntes in der Bahnhofshalle“

Situation:

Nach einem Ausflug mit deiner Schulklasse sind dein*e Freund*in und du mit dem Zug nach Hause gefahren. Am Bahnhof angekommen müsst ihr jedoch noch auf euren Bus warten. Als ihr von den Gleisen in die Bahnhofshalle geht, seht ihr einen Mann mit viel Blut im Gesicht mitten auf dem Weg liegen. Mehrere zerbrochene Bierflaschen liegen neben ihm – es sieht aus, als sei er gestürzt. Viele Leute bleiben stehen, schauen den Mann an und gehen weiter. Ihr wollt diesem Mann helfen – was könnt ihr tun?

- ✓ Handle bitte ernst und in dem Tempo, in dem du auch im realen Leben handeln würdest.
- ✓ Sprich die Person an und handle situationsgerecht.
- ✓ Euer*eure Spielleiter*in lässt das Szenario beginnen und beendet es auch wieder.

Personen:

1 Spielleiter*in (Person 1)

2 Helfer*innen (Personen 2 und 3)

2-3 andere Schauspieler*innen (Personen 4, 5 und 6)

Hinweis: Solltet ihr nur zu viert in eurer Gruppe sein, nehmt die Personen 1-4.



Diese Karte nur an den*die Spielleiter*in ausgeben!

Person 1 (Spielleiter*in)

Du bist der*die Spielleiter*in. Das bedeutet, dass du das Spiel gleich starten lässt und es auch wieder beendest. Du bist dafür verantwortlich, dass alle wissen, wann es losgeht. Des Weiteren musst du auf die Schritte achten, die deine Mitschüler*innen (Helfer*innen) vornehmen. Sollten sie in der richtigen Reihenfolge (siehe anliegende Checkliste) handeln, gibt es für jeden richtigen Schritt einen Punkt. Sollte ein Schritt vergessen werden oder erst später, nach mehreren anderen Schritten eingeleitet werden, gibt es keinen Punkt.

Dein Vorgehen:

1.) Prüfe, ob alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben und ihnen bewusst ist, wofür sie gleich verantwortlich sind. Für dich gibt es hier eine kleine Übersicht:

- a. Helfer*innen (Personen 2 und 3): Kommen auf die Situation zu, prüfen Bewusstsein und Atmung und stellen dabei eine Bewusstlosigkeit ohne Atmung fest. Sie leiten die weiteren Schritte ein.
- b. Person 4: Bewusstlose Person ohne Atmung, die auf dem Boden (auf dem Rücken) liegt. In dem Moment, in dem sie von den Helfer*innen angesprochen wird, soll sie nicht reagieren; bei der Überprüfung der Atmung atmet die Person nicht.
- c. Person 5: Ist ein*e Passant*in, welche*r über den Obdachlosen schimpft. Er*sie versucht, die Helfer*innen zu warnen und sie abzuhalten.
- d. Person 6: Diese Person ist entweder ein*e Schaulustige*r, eine gestresste Person, die durch den Eingang der Bahnhofshalle will, oder aber eine weitere Hilfsperson. Die Person muss sich vor Beginn auf eine Rolle festlegen.

2.) Wenn alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben, lässt du das Szenario beginnen und beobachtest das Handeln. Du bist die Person, die den Notruf als Rettungsleitstelle entgegennimmt. Wenn die Helfer*innen mit der Herz-Duck-Massage beginnen wollen, tauschst du die Person gegen die Puppe aus. An der Puppe wird dann die Herz-Druck-Massage begonnen.

3.) Nach ca. 5-6 Minuten beendest du das Szenario.



Szenario 03



Die Rollen ausschneiden und nur der Person bzw. den Personen geben.



Personen 2 und 3 (Helfer*innen): Ihr kommt auf die oben beschriebene Situation zu und seht die Person auf dem Rücken am Boden liegen. Auch das ganze Blut fällt euch direkt auf. Trotzdem habt ihr keine Angst, dem Mann vor euch zu helfen, denn in eurem letzten Erste-Hilfe-Kurs habt ihr gelernt, wie ihr auch in solchen Fällen schnell und sinnvoll handelt.

Person 4 (Opfer): Du bist die Person, die in der Bahnhofshalle auf dem Boden liegt. Wenn du möchtest, kannst du den Sturz auch nachstellen. Sollten Personen 2 und 3 dich ansprechen, dein Bewusstsein und deine Atmung kontrollieren, reagierst du nicht.

Person 5 (Passant*in): Du kommst zufällig an dem bewusstlosen Mann vorbei. Er ist dir schon vor Wochen aufgefallen, denn er bettelt regelmäßig in der Bahnhofshalle und hat auch dich schon mehrfach angesprochen. Du hältst nichts davon, solchen „Pennern“, wie du sie nennst, Geld zu geben – deiner Meinung nach sollten diese Personen sich lieber schnellstmöglich einen Job suchen, damit deine Rente gesichert ist.

Person 6 (andere*r Schauspieler*in): Du kannst dir aussuchen, ob du eine weitere Hilfsperson sein willst, die nach einer gewissen Zeit auf die Situation zukommt, oder ob du ein*e Schaulustige*r bist, der*die Fotos schießt, schnell durch den Eingang der Bahnhofshalle will oder sich anderweitig im Eingang des Bahnhofs betätigt. Entscheide dich jedoch zu Anfang und behalte deine Rolle bei.



Szenario 4

„Der Paketbote“

Situation:

Nachdem du Geburtstag gehabt hast, entscheidest du dich dazu, dein ganzes Geburtstagsgeld in neue Klamotten und Schuhe zu stecken, und bestellst im Internet bei einem großen Versandhandel. Nach einem Tag wird dir dein großes Paket geliefert. Der Paketbote bringt es dir sogar in den vierten Stock bis vor die Tür. Als du die Annahme des Paketes unterschreibst, bemerkst du plötzlich, wie der Paketbote sich an die Brust fasst, anfängt, nur noch kurz zu atmen, und sich am Türrahmen abstützen muss, um sich auf den Beinen zu halten. Zum Glück hast du Freund*innen da, die dich bei der Hilfe unterstützen können.

- ✓ Handle bitte ernst und in dem Tempo, in dem du auch im realen Leben handeln würdest.
- ✓ Sprich die Person an und handle situationsgerecht.
- ✓ Euer* eure Spielleiter*in lässt das Szenario beginnen und beendet es auch wieder.

Personen:

1 Spielleiter*in (Person 1)

1 Helfer*in (Person 2)

1 Paketbote (Person 3)

2 Freund*innen von dir (Personen 4 und 5)

1 Nachbar*in (Person 6)

Hinweis: Solltet ihr nur zu viert in eurer Gruppe sein, nehmt die Personen 1-4.



Diese Karte nur an den*die Spielleiter*in ausgeben!

Person 1 (Spielleiter*in)

Du bist der*die Spielleiter*in. Das bedeutet, dass du das Spiel gleich starten lässt und es auch wieder beendest. Du bist dafür verantwortlich, dass alle wissen, wann es losgeht. Des Weiteren musst du auf die Schritte achten, die deine Mitschüler*innen (Helfer*innen) vornehmen. Sollten sie in der richtigen Reihenfolge (siehe anliegende Checkliste) handeln, gibt es für jeden richtigen Schritt einen Punkt. Sollte ein Schritt vergessen werden oder erst später, nach mehreren anderen Schritten eingeleitet werden, gibt es keinen Punkt.

Dein Vorgehen:

- 1.) Prüfe, ob alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben und ihnen bewusst ist, wofür sie gleich verantwortlich sind. Für dich gibt es hier eine kleine Übersicht:
 - a. Helfer*in (Person 2): Bittet den Paketboten in die Wohnung und leistet, gemeinsam mit Freund*innen, angemessene Erste Hilfe. Außerdem wird unverzüglich ein Notruf abgesetzt, den du entgegennimmst.
 - b. Person 3: Paketbote mit Herzinfarkt - Er weist die typischen Symptome eines Herzinfarktes auf (Schmerzen im Brustbereich, ausstrahlend in den linken Arm; Kurzatmigkeit; Angstgefühl und Schwindelgefühl).
 - c. Personen 4 und 5: Sie sind Freund*innen der Hilfsperson und zufällig in der Wohnung. Sie können ihre*n Freund*in beim Leisten der Ersten Hilfe unterstützen und beispielsweise den Rettungsdienst alarmieren.
 - d. Person 6: Diese Person ist ein*e Nachbar*in der Hilfsperson. Es ist bekannt, dass er*sie seit mehreren Monaten Notfallsanitäter*in ist und sich mit solchen Fällen also auskennt.
- 2.) Wenn alle Mitspielenden ihre Rolle verstanden haben, lässt du das Szenario beginnen und beobachtest das Handeln. Du bist die Person, die den Notruf als Rettungsleitstelle entgegennimmt.
- 3.) Nach ca. 5-6 Minuten beendest du das Szenario.



Szenario 04



Die Rollen ausschneiden und nur der Person bzw. den Personen geben.



Person 2 (Helfer*in): Du bittest den Paketboten nach dem oben beschriebenen Vorfall in deine Wohnung und unterstützt ihn dabei beim Gehen. Gemeinsam mit deinen Freund*innen leistest du angemessene Erste Hilfe. Nach ein paar Minuten fällt dir ein, dass dein*e Nachbar*in doch vor wenigen Monaten die Ausbildung als Notfallsanitäter*in abgeschlossen hat. Du läufst los und versuchst, ihn*sie zu erreichen.

Person 3 (Paketbote): Du bist der Paketbote mit Herzinfarkt. Du weist die typischen Symptome eines Herzinfarktes auf (Schmerzen im Brustbereich, ausstrahlend in den linken Arm; Kurzatmigkeit; Angstgefühl und Schwindelgefühl) und solltest diese Symptome auch spielen und den Helfer*innen immer wieder deutlich zeigen. Du hast unglaubliche Angst und erzählst deinen Retter*innen immer wieder, dass du schon in den letzten Wochen öfter ein Stechen und Schmerzen im Brustbereich hattest.

Personen 4 und 5 (Freund*innen): Ihr seid Freund*innen der Hilfsperson und zufällig in der Wohnung. Ihr könnt eure*n Freund*in beim Leisten der Ersten Hilfe unterstützen und beispielsweise den Rettungsdienst alarmieren.

Person 6 (Nachbar*in): Du bist der*die Nachbar*in der Hilfsperson und hast vor kurzem deine Ausbildung als Notfallsanitäter*in erfolgreich abgeschlossen. In Fällen wie diesen, also einem Herzinfarkt, kennst du dich aus und kannst diesen anhand der Symptome erkennen, jedoch nicht viel mehr tun als die anderen Helfer*innen auch. Trotzdem bist du dir in deinem Handeln sehr sicher und redest beruhigend als „Expert*in“ auf den Paketboten ein.

STATION 5

FRAGEN UND ANTWORTEN



Frage 01





Frage 01

Was sind die häufigsten Anzeichen für einen Herzinfarkt?

- a) Schmerzen im Brustbereich, ausstrahlend in den linken Arm, sowie Kurzatmigkeit und Schweißausbrüche*
- b) Knie- und Hüftschmerzen, Angstgefühl und Lähmungen, herabhängender Mundwinkel, undeutliche Sprache und Heiserkeit*



Frage 02





Frage 02

Ist es für Menschen mit einer Herzschwäche besser, sportliche Aktivitäten zu vermeiden, damit das Herz nicht noch stärker belastet wird?

- a) Ja, denn es besteht die Gefahr, dass durch sportliche Aktivität ein Herzinfarkt begünstigt wird.*
- b) Nein, sie sollten unbedingt viel Sport und auch im besten Falle Leistungssport betreiben.*
- c) Nein, denn gerade diese Personen sollten ihr Herz-Kreislauf-System stärken und trainieren, um sich präventiv zu schützen.*



Frage 03





Frage 03

Was sollten Angehörige einer Person, die einen Herzinfarkt erleidet, bis zum Eintreffen des Rettungswagens tun?

- a) Am besten sollten sie nur den Rettungsdienst (112) rufen und die Person in die stabile Seitenlage bringen.*
- b) Die Angehörigen sollten unverzüglich mit der Herz-Druck-Massage beginnen.*
- c) Die Angehörigen sollten den Rettungsdienst (112) alarmieren sowie den*die Betroffene*n mit erhöhtem Oberkörper lagern, beruhigen und seine*ihre Atmung sowie das Bewusstsein überwachen.*



Frage 04





Frage 04

Wie überprüft ihr, ob die Person vor euch noch bei Bewusstsein ist und atmet?

- a) Neben die Person knien, die Atmung überprüfen und bei fehlender Atmung die Herz-Druck-Massage beginnen.*
- b) Neben die Person knien, die Person laut und deutlich ansprechen und an den Schultern rütteln. Den Kopf überstrecken und die Atmung überprüfen (ca. 10 Sekunden lang – sehen, fühlen, hören!).*
- c) Neben der Person stehend diese ansprechen und an die Schulter fassen.*



Frage 05





Frage 05

Wie tief und mit welchem Rhythmus sollte die Herzdruckmassage vorgenommen werden?

- a) Die Herz-Druck-Massage wird im Rhythmus von 100-120 BPM gegeben. Die Tiefe beträgt 5-6 cm.*
- b) Die Herz-Druck-Massage wird im Rhythmus von 95-99 BPM gegeben. Die Tiefe beträgt 6-9 cm.*
- c) Die Herz-Druck-Massage wird im Rhythmus von 120-160 BPM gegeben. Die Tiefe beträgt 5-6 cm.*



Frage 06





Frage 06

Wie kannst du einer Herz-Kreislauf-Erkrankung schon in deinem Alter vorbeugen?

- a) Durch viele Entspannungspausen im Alltag.*
- b) Durch regelmäßigen Sport und gesunde Ernährung.*
- c) Durch wenig Sport, damit keine Überanstrengung entsteht.*



Frage 07





Frage 07

Wie kann grob die Entstehung eines Herzinfarktes beschrieben werden?

- a) *Es entsteht eine „Plaque“ in einer Herzkranzarterie, die den Durchmesser von dieser einengt. Nach einiger Zeit kann die Plaque aufreißen und verstopft zusammen mit Blutzellen die Arterie komplett. Durch die fehlende Versorgung mit Blut kommt es zum Absterben des Gewebes, zur Bildung von Narbengewebe und schlussendlich zum Herzinfarkt.*
- b) *Aufgrund von Fetteinlagerungen im Körper kann es zu einer Überbelastung des Herzens kommen. Diese macht sich durch ein vergrößertes Herz deutlich, das nach einiger Zeit aufhört zu schlagen.*
- c) *Es entsteht eine „Plaque“ in einer Arterie im Kopf, die den Durchmesser von dieser einengt. Nach einiger Zeit kann die Plaque aufreißen und verstopft zusammen mit Blutzellen die Arterie komplett. Durch die fehlende Versorgung mit Blut kommt es zum Absterben des Gewebes, zur Bildung von Narbengewebe und schlussendlich zum Herzinfarkt.*



Frage 08





Frage 08

Ihr findet eine bewusstlose Person ohne Atmung vor. Die Person hat allerdings viel Blut im Gesicht, und ihr besitzt weder Beatmungsmaske noch -tuch. Was tut ihr?

- a) Ihr ruft den Notruf und beschreibt eine bewusstlose Person ohne Atmung. Allerdings führt ihr keine Herz-Druck-Massage und keine Beatmung durch, da ihr mit dem fremden Blut nicht in Kontakt kommen wollt und die Herz-Druck-Massage allein nichts bringt.*
- b) Ihr ruft den Notruf, beschreibt eine bewusstlose Person ohne Atmung und führt eine Herz-Druck-Massage durch.*
- c) Ihr ruft den Notruf, beschreibt eine bewusstlose Person ohne Atmung und benutzt nur den AED (Defibrillator) zur Wiederbelebung. Herz-Druck-Massage und Beatmung kommen für euch aufgrund des Blutes nicht in Frage.*



Frage 09





Frage 09

Können auch jüngere Personen (in eurem Alter) einen Herzinfarkt erleiden?

a) Ja, das kommt aber eher selten vor.

b) Nein, die Krankheit tritt erst ab 35 Jahren auf.



Frage 10





Frage 10

Wo genau liegt das Herz im menschlichen Körper?

- a) Unter den beiden Lungenflügeln, zwischen den Nieren.*
- b) Zwischen den beiden Lungenflügeln, leicht nach links (von dir selbst aus) versetzt, schräg hinter dem Brustbein.*
- c) Es liegt über dem Magen auf, leicht nach rechts (von dir selbst aus) versetzt.*



Frage 11





Frage 11

Welche Funktion hat unser Blut nicht?

- a) Die Regulation des Wärmehaushaltes.*
- b) Die Umwandlung von Abfallstoffen.*
- c) Die Verteilung von Nährstoffen.*
- d) Der Abtransport von Kohlendioxid.*
- e) Die Immunabwehr.*



Frage 12





Frage 12

Welche Ursache ist der häufigste Auslöser eines Herzstillstandes?

- a) Ein sehr hoher Blutverlust durch eine Verletzung.*
- b) Eine Herzrhythmusstörung im linken Vorhof.*
- c) Eine schnelle Herzrhythmusstörung in den Kammern.*
- d) Eine Lungenembolie (Luft blockiert Blutgefäße der Lunge).*



LÖSUNGSKARTE





LÖSUNGSKARTE

1) A

2) C

3) C

4) B

5) A

6) B

7) A

8) B

9) A

10) B

11) B

12) C