



**südwest**

Franz Keggenhoff

# Erste Hilfe

## Das offizielle Handbuch

Sofortmaßnahmen bei Babys, Kindern und Erwachsenen

# Inhalt

## **1 Richtiges Verhalten bei Unfällen und Notfällen** 7

### **Die Verpflichtung zum Helfen** 8

Anforderung an Helfende	10
Eigene Sicherheit / eigenes Schutzverhalten	11

### **Verhalten bei Verkehrsunfällen** 12

Rettung aus akuter Gefahr	13
Rettung aus Kraftfahrzeugen	15

### **Erstmaßnahmen bei ansprechbaren Verletzten/Kranken** 16

Die erste Kontaktaufnahme	16
Umgang mit Verletzten/Kranken	17
Suchen nach Verletzungen	18
Betreuung und Zuwendung	19
Verletzte und Kranke zudecken	19

### **Notruf / Alarmierung des Rettungsdienstes** 21

### **Richtiges Verhalten bei Notfällen mit Kindern** 26

Die erste Kontaktaufnahme	26
---------------------------	----

Pulskontrolle	27
Suchen nach Verletzungen	29
Verletzte und kranke Kinder immer zudecken	29
Betreuung und Zuwendung	30

### **Kinderunfällen vorbeugen** 32

Typische Verletzungen und Unfallursachen bei Kindern	33
Unfallverhütung	34
Kinderunfälle im Straßenverkehr	36

## **2 Lebensrettende Sofortmaßnahmen** 39

### **Störungen des Bewusstseins** 40

Bewusstlosigkeit	40
Sonderfall Helmabnahme	45

### **Störungen von Atmung und Kreislauf** 47

Lebensgefährlicher Sauerstoffmangel	50
Durchführung durch zwei Helfer	53
Frühdefibrillation	53
Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen	54
Ersticken	59
Schock	62

<b>3</b>	<b>Bedrohliche Blutungen und Amputationsverletzungen</b>	<b>65</b>	Wundschnellverband	81
	<b>Blutungen</b>	66	Keimfreie Wundauflagen	82
	am Arm	66	Verbandarten	83
	am Bein	68	Kfz-Verbandkasten und Hausapotheke	87
	an Kopf und Rumpf	69	<b>Fremdkörper in Wunden und Körperöffnungen</b>	88
	<b>Amputationsverletzungen</b>	69	<b>Besondere Verletzungen und Blutungen</b>	91
			Nasenbluten	91
			Krampfaderblutungen	91
			Hämorrhoidalblutungen	92
<b>4</b>	<b>Kopf-, Bauch- und Brustkorbverletzungen</b>	<b>71</b>	<b>Wundinfektionen und Tierbisse</b>	93
	<b>Kopfverletzungen</b>	72	Infektionen	93
	Gehirnerschütterung	72	Gefahren durch Zecken	95
	Schädelbruch und Schädelbasisbruch	74	Schlangenbisse	98
	Blutungen im Gesicht	75	<b>6 Sportverletzungen und Knochenbrüche</b>	<b>99</b>
	<b>Bauchverletzungen</b>	76	<b>Typische Sportverletzungen</b>	100
	<b>Brustkorbverletzungen</b>	77	Ursachen und Anzeichen	100
			Gelenkverletzungen	103
<b>5</b>	<b>Wundversorgung</b>	<b>79</b>	<b>Knochenbrüche</b>	104
	Grundsätze der Wundversorgung	80	Maßnahmen bei Knochenbrüchen	107
	<b>Verbandarten und Verbandstechniken</b>	81	Wirbelsäulenbruch	111

## **7 Thermische Schädigungen** 113

### **Schädigungen durch Hitze** 114

Hitzeerschöpfung,	114
Hitzschlag	114
Sonnenstich	116

### **Schädigungen durch Kälte** 117

Unterkühlung	117
Erfrierungen	120

### **Verbrennungen / Verbrühungen** 121

Sonnenbrand	123
-------------	-----

## **8 Elektrounfälle** 125

### **Gefahren durch Strom** 126

Elektrounfälle	128
Hochspannungsunfälle	129

## **9 Vergiftungen und Verätzungen** 131

### **Vergiftungen** 132

### **Vergiftungen durch Gase** 136

Kohlenmonoxidvergiftung	137
Kohlendioxidvergiftung	138

## **Verätzungen** 138

Hautverätzungen	138
Augenverätzungen	140
Verätzungen im Magen-Darm-Bereich	140

### **Gefahren durch Haushaltschemikalien und Arzneimittel** 141

### **Für Kinder giftige Pflanzen** 147

Giftpflanzen in Garten und Natur	147
Giftige Topfpflanzen	164

## **10 Akute Erkrankungen** 167

### **Herzerkrankungen** 168

Herzinfarkt	168
Angina pectoris	170
Allgemeine Herzschwäche	171

### **Schlaganfall** 172

### **Gefäßverschlüsse** 173

### **Asthma bronchiale** 175

### **Diabetes mellitus** 176

Diabetisches Koma	176
Unterzucker	177

### **Akute Erkrankungen der Bauchorgane** 177

## **11** Infektionen und Krankheiten **179**

### **Immunisierung** 182

Schutz durch Impfung und Immunisierung 183

Die Ansteckungsgefahr 185

### **Der Verlauf von Infektionen** 186

Fieber messen 187

Allgemeine Maßnahmen bei Infektionen 189

### **Klassische Kinderkrankheiten** 193

Windpocken 193

Masern 194

Mumps 195

Röteln 196

Dreitagefieber 197

Fieberkrämpfe 197

Scharlach 197

Diphtherie 198

Keuchhusten 199

Kinderlähmung (Poliomyelitis) 200

### **Hinweise zur Hygiene** 201

### **Besondere Infektionskrankheiten / Notfälle** 202

Meningitis 202

Pseudokrupp 203

Epiglottitis 203

Allgemeine Infos zu Impfungen 204

Impfkalender 206

## **12** Schutz auf Reisen **207**

Magen-Darm-Verstimmung 208

Tropische Infektionskrankheiten und Hepatitis 209

## **13** Anhang – Infos zum Schluss **213**

Notruf bei Vergiftungen 214

Verbandkästen und Hausapotheke 216

Blut- und Organspende 220

### **Glossar medizinischer Begriffe** 225

**Register** 231

**Impressum** 236



**Erweiterte oder spezielle Maßnahmen bei Notfällen mit Kindern sind im Buch den einzelnen Kapiteln zu geordnet und besonders kenntlich gemacht!**

## Rasch handeln – Leben retten

Der tägliche Anblick mit Blaulicht und Sirene vorüberziehender Rettungswagen könnte zu dem Eindruck führen, als sei mit unserem vorbildlichen Rettungssystem das Problem der notfallmedizinischen Versorgung bei akuten Erkrankungen und Unfällen gelöst und Laienhilfe nicht mehr von Bedeutung, zumal auch in den Medien immer mehr über die »Rettungsspezialisten« als über Laienhilfe berichtet wird.

Notfallmedizin ist der Kampf gegen den »Erstickungstod« lebenswichtiger Organe durch Sauerstoffmangel. Dabei geht es nicht selten um Minuten. Aber die noch schnellere Heranführung der professionellen »Retter« an den Notfallpatienten stößt auf organisatorische und finanzielle Grenzen. Die unveränderbar zufällige räumliche Verteilung der Notfallorte erfordert daher die zufällige räumliche Verteilung einer möglichst großen Zahl von Ersthelfern, die imstande sind, die oft entscheidende Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes mit einfachen, aber oft lebensrettenden Erste-Hilfe-Maßnahmen zu überbrücken. Erste Hilfe – das ist die Anwendung von medizinischem Grundwissen bei plötzlich Erkrankten oder Verletzten durch zufällig am Notfallort anwesende Angehörige oder Passanten. Einfache, leicht erlernbare Maßnahmen können weitere Schäden abwenden und körperliche und seelische Schmerzen lindern.

Ersthelfer werden damit zum ersten und wichtigsten Glied der Rettungskette. Die Zeit von der Alarmierung des Rettungsdienstes bis zu dessen Eintreffen kann dem Kranken oder Verletzten wie dem Helfer wie eine Ewigkeit erscheinen, dem einen in Todesangst, dem anderen vielleicht in lähmender Ohnmacht und der beschämenden Erkenntnis, das Notwendige nicht gelernt zu haben und nichts tun zu können. Immer mehr Menschen haben dies mittlerweile erkannt und besuchen Erste-Hilfe-Kurse.

Der vorliegende Erste-Hilfe-Ratgeber und der Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses können dazu beitragen, Kenntnisse der ersten Hilfe zu erwerben, zu vertiefen oder aufzufrischen, aber auch Ihre Bereitschaft, Erste Hilfe zu leisten, zu stärken. Dies eröffnet und erweitert uns allen ein Guthaben, von dem jeder in Not profitieren kann.

*Dr. med. H.-J. Meyer*

*Vizepräsident des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe*

# Richtiges Verhalten bei Unfällen und Notfällen

## Kompetent Hilfe leisten im Unglücksfall

Menschen in Not brauchen Hilfe. Dies ist nicht allein eine Frage der Moral, sondern auch gesetzlich festgelegt. Wir sind bei einem Unfall, einem Notfall, einem Unglück – im Rahmen unserer Möglichkeiten – verpflichtet zu helfen.

Das erste Kapitel erläutert die wichtigsten Rettungs- und Verhaltensmaßnahmen bei einem Unfall. Es führt Sie vor allem in die Erstmaßnahmen ein, die für alle möglichen Situationen (nicht allein für Verkehrsunfälle) gelten.

Wichtig ist dabei auch die schnelle und richtige Alarmierung des Rettungsdienstes, damit die Rettungskette, die es in Deutschland gibt, möglichst schnell greifen kann.

Bitte bedenken Sie: Als Ersthelfer können Sie Leben retten, wenn Sie umsichtig und richtig handeln.

## Die Verpflichtung zum Helfen

Was fürchten wir Menschen mehr als Störungen unseres Wohlbefindens, Erkrankungen oder gar Unfälle mit ihren oft schlimmen Auswirkungen. Wie schnell wird der Gedanke daran, dass etwas passieren kann, verdrängt. Und doch gehören Unglücksfälle in allen unseren Lebensbereichen wie Haushalt, Beruf, Straßenverkehr, Freizeit, Sport usw. zu unserem Alltag.

### Der Ersthelfer ist enorm wichtig

Viele sind immer noch der Auffassung, für die Hilfe bei Unglücksfällen seien Rettungsdienst oder ärztliche Notdienste zuständig, und vergessen dabei, dass fast immer die richtige Hilfe in den ersten Minuten – bis zum Eintreffen des Notdienstes – für die Schwere der Unfallfolgen oder sogar für das Überleben entscheidend sein kann. Wer aber hat schon einen Erste-Hilfe-Kurs besucht und richtig helfen gelernt?

Zum Helfen sind wir nach § 323c auch gesetzlich verpflichtet (siehe unten stehenden Kasten). Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, Menschen in Not im Rahmen unserer Möglichkeiten zu helfen, auch ohne dazu gesetzlich verpflichtet zu sein.

### Unfälle – meist im Haushalt und in der Freizeit

Allzu häufig verbinden wir den Begriff »Erste Hilfe« mit Unfällen im Straßenverkehr und denken daran, irgendwelchen fremden Menschen helfen zu müssen; dabei ist dies eher selten notwendig.

Von den ca. acht Millionen Unfällen im Jahr in Deutschland (jeder Zehnte ist somit statistisch betroffen) passieren weniger als zehn Prozent im Straßenverkehr. Viel häufiger wird ErsteHilfe in unserem unmittelbaren Lebensumfeld erforderlich. In der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit und beim Sport, wo man mit Freunden und Bekannten zusammen ist; aber auch bei Notfällen und Unfällen mit Kindern müssen Sie ErsteHilfe leisten können.



## Jeden kann es treffen

Eine Frau sollte ihrem Ehemann helfen können, den plötzlich ein Herzinfarkt ereilt. Eine Mutter muss ihrem Kind Erste Hilfe leisten, das sich beim Spielen verletzt hat. Und auch Ihr Nachbar sollte Ihnen zu Hilfe eilen, wenn Sie sich selbst z.B. bei der Gartenarbeit verletzt haben.

### § 323c StGB »Unterlassene Hilfeleistung«

Nach § 323c des Strafgesetzbuches (StGB) wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft, wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist.

## Erste Hilfe kann man lernen

Von den ca. acht Millionen Unfällen, die sich jedes Jahr in Deutschland ereignen, geschehen:

- ▶ Über 30 Prozent im Haushalt
- ▶ Fast 30 Prozent bei der Arbeit
- ▶ Über 30 Prozent in der Freizeit und beim Sport
- ▶ Weniger als zehn Prozent im Straßenverkehr

Jährlich sterben über 150 000 Menschen an plötzlichem Herzversagen, aber ca. 5000 durch Verkehrsunfälle. In solchen Situationen richtig und kompetent helfen zu können ist gar nicht schwer – jeder kann dies in einem Erste-Hilfe-Kurs erlernen. Auch das vorliegende Buch kann dazu beitragen, die notwendigen Erste-Hilfe-Kenntnisse zu erwerben.

Denken Sie einmal darüber nach, wie es wäre, wenn Sie einem lieben, nahe stehenden Menschen, der sich in Not befindet, hilflos gegenüberstehen würden? Dabei hätten Sie nur ein paar Stunden Freizeit investieren müssen, um richtig Erste Hilfe zu erlernen.

## Anforderung an Helfende

Nicht jeder Notfall oder Unfall ist so spektakulär, wie man es womöglich aus Filmen oder einschlägigen Fernsehsendungen kennt. Die allermeisten Unglücksfälle verlaufen glimpflich, und es ist nicht schwer, die richtige ErsteHilfe zu leisten.

### *So machen Sie's richtig*

- ◆ **Bleiben Sie ruhig.** Verschaffen Sie sich zunächst eine Übersicht über die vorgefundene Situation.
- ◆ **Handeln Sie nicht »kopflös«, sondern besonnen.** Meist sind Sie an einer Unglücksstelle nicht allein, Umstehende sind bestimmt bereit mitzuhelfen. Sprechen Sie diese direkt an, und bitten Sie um Mithilfe. Es ist immer wichtig, dass einer die Initiative ergreift.
- ◆ **Beruhigen Sie die Betroffenen** und gegebenenfalls auch die Umstehenden.
- ◆ **Verhindern Sie unbedingt falsches Eingreifen** und unüberlegtes, »kopflöses« Handeln anderer Helfer.

## Was ist eigentlich ErsteHilfe?

Unter dem Begriff »ErsteHilfe« versteht man alle Maßnahmen, die bei Unfällen, akuten Erkrankungen und Vergiftungen bis zum Eintreffen eines Arztes oder des Rettungsdienstes erforderlich sind, damit sich der Gesundheitszustand des Betroffenen nicht weiter verschlechtert.

Zu diesen Maßnahmen gehören:

- ▶ Unfallstellen sichern und Verunglückte aus akuter Gefahr in Sicherheit bringen.
- ▶ Lebensrettende Sofortmaßnahmen durchführen (z.B. Blutstillung, Beatmung, stabile Seitenlagerung usw.).
- ▶ Schmerzen durch sachgerechte Lagerung oder andere Hilfeleistungen lindern.
- ▶ Verletzte betreuen und trösten.
- ▶ Notruf veranlassen, Rettungsdienst/Arzt alarmieren.

## Eigene Sicherheit / eigenes Schutzverhalten

Bei manchen Unfallsituationen ist es notwendig, die Verunglückten aus einer akuten Gefahrensituation zu retten, z.B. bei:

- ▶ Bränden
- ▶ Verkehrsunfällen
- ▶ Stürzen in Gewässer
- ▶ Einbrechen in Eis
- ▶ Verschüttungen
- ▶ Chemieunfällen
- ▶ Stromunfällen (auch im Haushalt)

### Immer die Unfallstelle absichern

Immer wieder geraten Menschen, die bei einem Unglück helfen wollen, selbst in Lebensgefahr – z.B. wenn eine Unfallstelle auf der Autobahn gar nicht oder nur unzureichend abgesichert ist.

Sorgen Sie dafür, dass an Unfallstellen wegen eventuell auslaufenden Benzins nicht geraucht und der Motor bzw. die Zündung beim verunglückten Fahrzeug abgestellt wird (den Zündschlüssel aber stecken lassen!).

Aber nicht nur bei Verkehrsunfällen ist das Absichern wichtig; auch andere Unfallstellen, z.B. in Betrieben oder auf der Skipiste, müssen abgesichert werden. Was Sie dabei im Einzelnen beachten sollten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

## An die eigene Sicherheit denken

Auf den Autobahnen kommen inzwischen mehr Menschen durch unachtsames Verhalten bei Pannen und Unfällen bzw. beim Helfen ums Leben als durch die Unfälle selbst. Denken Sie daher immer zunächst an Ihre eigene Sicherheit. Nur wenn Sie als Helfer selbst keinen Schaden erleiden, können Sie den Verunglückten helfen.

## Verhalten bei Verkehrsunfällen

### So machen Sie's richtig

#### Anhalten, um zu helfen

Gerade bei Verkehrsunfällen müssen Sie als Helfer auf Ihre eigene Sicherheit achten – vom ersten Moment an.

- ◆ Wenn Sie sich einer Unfallstelle nähern, warnen Sie die nachfolgenden Verkehrsteilnehmer, indem Sie rechtzeitig Ihre Warnblinkanlage einschalten.
- ◆ Fahren Sie nicht zu dicht an die Unfallstelle heran. Mindestens 10 bis 20 Meter Sicherheitsabstand zur Unfallstelle einhalten.
- ◆ Stellen Sie Ihr Fahrzeug am Fahrbahnrand so ab, dass z.B. bei Dunkelheit die Unfallstelle durch das Fahrlicht Ihres Fahrzeugs beleuchtet ist.



*Das Warndreieck muss 100 bis 200 Meter vor der Unfallstelle aufgestellt werden. Halten Sie es vor Ihren Körper, wenn Sie die Straße entlanggehen. Außerdem: eine Warnweste ist Pflicht..*

#### Die Unfallstelle sichern

Im Interesse der Sicherheit müssen Sie die Unfallstelle sichern.

- ◆ Tragen Sie an Unfallstellen zu Ihrer eigenen Sicherheit stets eine Warnweste.
- ◆ Nehmen Sie Ihr Warndreieck, klappen Sie es auf, halten Sie es vor den Körper, und gehen Sie damit dem Verkehr entgegen.

- ◆ Stellen Sie das Warndreieck in ausreichender Entfernung – d.h. bei Schnellstraßen und Autobahnen mindestens 100 bis 200 Meter vor der Unfallstelle – gut sichtbar am rechten Fahrbahnrand auf. Wenn Sie eine Warnblinkleuchte haben, stellen Sie diese in jedem Fall zusätzlich auf.
- ◆ Bei Kurven und Bergkuppen müssen Sie besonders gewissenhaft absichern. Es geht um Ihr Leben! Deshalb müssen Sie das Warndreieck jeweils vor der Kurve oder Bergkuppe aufstellen.
- ◆ Nachfolgende Fahrzeuge können Sie auch zusätzlich durch eine Auf-und-abwärts-Bewegung des Arms warnen.
- ◆ Fordern Sie weitere Verkehrsteilnehmer zur Mithilfe auf, und auch der Gegenverkehr muss gewarnt werden.
- ◆ Wenn sich mehrere Helfer an der Unfallstelle befinden, sorgen Sie für eine Aufgabenteilung.
- ◆ Brennende Personen können Sie im Notfall mit einem Pulverlöscher löschen. Dabei müssen Sie darauf achten, dass Sie den Löscher auf keinen Fall auf das Gesicht des Betroffenen richten.

## **Das Rote Kreuz rät**

Warnblinkleuchten und Warnwesten gehören noch nicht in allen Ländern zur Pflichtausstattung privater Kraftfahrzeuge, sie können jedoch an Unfallstellen sehr nützlich sein. Auch die Ausstattung des Fahrzeugs mit einem Feuerlöscher ist sinnvoll. Da sich Brände meist relativ langsam entwickeln, kann der frühzeitige und gezielte Einsatz eines Kfz-Feuerlöschers manchen Brand schnell löschen und manchmal sogar Fahrzeuginsassen retten.

## **Rettung aus akuter Gefahr**

Nach der Sicherung der Unfallstelle leisten Sie den Betroffenen Erste Hilfe. Manchmal müssen Sie dazu den Verletzten aus akuter Gefahr retten. Dies ist rasch mit Hilfe des Rettungsgriiffs möglich.

## So machen Sie's richtig

### ◆ (1) Sprechen Sie den Verletzten an.

Wenn er bei Bewusstsein ist, informieren Sie ihn über die beabsichtigte Maßnahme.

◆ (2) Fassen Sie den am Boden Liegenden von hinten kommend unter Nacken und Schultern, und bringen Sie ihn **mit angemessenem Schwung** zum Sitzen. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf mit Ihren Unterarmen stützen und der Betroffene nicht seitlich wegsackt.

◆ (3) Jetzt treten Sie dicht hinter den Betroffenen und unterfahren mit beiden Armen die Achselhöhlen. Legen Sie einen Unterarm des Betroffenen quer vor seinen Leib, und fassen Sie diesen Arm **mit beiden Händen** von oben. Dabei den Unterarm nicht umfassen, sondern mit allen Fingern (auch den Daumen) »überhaken«.

◆ (4) Indem Sie die **Knie beugen** und Ihr eigenes Körpergewicht nach hinten verlagern, ziehen Sie den Betroffenen auf Ihre Oberschenkel. Heben Sie den Verletzten nicht auf, damit die Belastung für Ihre Wirbelsäule und die Bandscheiben möglichst gering bleibt.

◆ (5) Dann ziehen Sie ihn an einen sicheren Ort und legen ihn dort möglichst **auf einer Decke vorsichtig ab**. Sprechen Sie den Betroffenen erneut an und führen die Erste Hilfe durch.



**Was Sie wissen sollten:** Der beschriebene Rettungsgriff kann auch benutzt werden, wenn Sie z.B. einen Kranken aus einem Bett auf den Boden oder auf eine Trage legen müssen.

## Rettung aus Kraftfahrzeugen

Bei Verkehrsunfällen können Verunglückte aufgrund ihrer Verletzungen ihr Kraftfahrzeug oft nicht selbstständig verlassen. Vor allem wenn sie im Fahrzeug in Lebensgefahr sind, z.B. wegen Brandgefahr, müssen sie aus dem Fahrzeug gerettet werden.

### So machen Sie's richtig

◆ Sprechen Sie den Verunglückten an, und sagen Sie ihm, was Sie tun werden, bzw. stimmen Sie das weitere Vorgehen, soweit möglich, mit ihm ab.

◆ **(1) Lösen Sie den Gurt** – unter Umständen müssen Sie den Gurt durchschneiden. Falls notwendig, stellen Sie den Sitz zurück. Achten Sie darauf, dass die Füße des Verletzten nicht eingeklemmt sind.

◆ **(2) Fassen Sie den Verletzten an der fernen Hüfte und am nahen Knie, und drehen Sie ihn auf dem Sitz mit dem Rücken zur Tür.** Fassen Sie den Verletzten mit dem schon beschriebenen Rettungsgriff (siehe vorhergehende Seiten), und **ziehen Sie ihn vorsichtig aus seinem Fahrzeug.** Wenn ein weiterer Helfer da ist, bitten Sie ihn, an den Beinen mit anzufassen, so dass Sie den Verletzten gemeinsam aus dem Fahrzeug ziehen.



◆ (4) Legen Sie den Verletzten in **sicherer Entfernung** von der Unfallstelle vorsichtig, möglichst auf einer Decke, ab und decken Sie ihn zu. Alarmieren Sie den Rettungsdienst. Sprechen Sie dann den Verletzten wieder an, und leisten Sie nach Bedarf weitere ErsteHilfe.



### Was tun, wenn Verunglückte im Fahrzeug eingeklemmt sind?

Manchmal stellen Sie fest, dass Ihre Möglichkeiten als Helfender nicht ausreichen. Das ist z.B. der Fall, wenn Personen in Fahrzeugen eingeklemmt sind. In solchen Fällen besteht Ihre ErsteHilfe zunächst darin, schnellstmöglich technisch-fachliche Hilfe anzufordern (Rettungsdienst/Feuerwehr). Bis zum Eintreffen des Fachpersonals müssen Sie bei dem Verunglückten bleiben. Falls die Situation es zulässt, führen Sie auch bei eingeklemmten Personen bis zum Eintreffen des Fachpersonals die erforderlichen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch. Versuchen Sie, den Betroffenen zu beruhigen.

## Erstmaßnahmen bei ansprechbaren Verletzten/Kranken

### Die erste Kontaktaufnahme

Um etwas über den Zustand eines Verunglückten zu erfahren, bedarf es meist keiner technischen Hilfsmittel. Die meisten Verunglückten sind bei Bewusstsein und somit ansprechbar. Sie können Angaben über ihre Verletzungen, Schmerzen oder ihr Befinden machen. Zu berücksichtigen ist jedoch, dass Verunglückte, aber auch akut Kranke meist emotional sehr angespannt sind. Helfer müssen auf unterschiedliche Reaktionen wie Angst, Scham und Aggressionen gefasst sein. Daher ist es wichtig, dass Vertrauen zwischen Helfendem und Betroffenen aufgebaut wird.



## Umgang mit Verletzten/Kranken

### Begeben Sie sich auf die Höhe des Betroffenen

Häufig stehen mehrere Personen um den Betroffenen herum. Dies ist für den Verunglückten sehr unangenehm, insbesondere wenn sich eine Person von oben über ihn beugt. Knien oder hocken Sie sich deshalb hin, wenn der Verletzte auf dem Boden liegt. Treten Sie nicht von hinten an einen Verletzten oder Kranken heran, sondern möglichst immer von vorn mit Blickkontakt.

### Schauen Sie den Betroffenen an

Sie erhalten dadurch einen Gesamtüberblick über den Zustand des Betroffenen. Sie können erkennen, ob die Person aufgeregt ist, ob die Person friert, ob sie vielleicht Schmerzen hat oder sichtbare Verletzungen vorliegen.

### Nennen Sie Ihren Namen

Durch diesen ersten Kontakt wird dem Betroffenen vermittelt, dass er wahrgenommen wurde – dies schafft Vertrauen. Fragen Sie auch nach dem Namen des Betroffenen. Damit bekunden Sie Respekt und Anteilnahme. Fragen Sie den Betroffenen, was passiert ist und ob er Schmerzen hat. Sie erhalten hierdurch wichtige Informationen über das Unfallgeschehen bzw. die Krankengeschichte. Krankheitsbild und Verletzungen können so erkannt werden. Befindlichkeiten und Ängste werden erkennbar.

### Stellen Sie vorsichtig Körperkontakt her

Halten Sie die Hand des Betroffenen, oder legen Sie Ihre Hand auf seine Schulter. Auch das Abwischen der Stirn wirkt häufig positiv auf den Verunglückten.

### Sagen Sie dem Betroffenen immer, was Sie tun

Stimmen Sie das weitere Vorgehen mit dem Verletzten/Kranken ab. Sagen Sie ihm immer, was Sie vorhaben, und fragen Sie ihn, ob er

einverstanden ist und gegebenenfalls mithelfen kann. Sagen Sie ihm auch, was schon getan wurde, dass z. B. der Rettungswagen oder Notarzt bereits alarmiert ist. Seien Sie behilflich, wenn der Betroffene Kontakt zu einem vertrauten Arzt oder zu Angehörigen aufnehmen will.

### **Bitten Sie Umstehende um Mithilfe**

Meist sind Sie an einer Unglücksstelle nicht allein. Sprechen Sie andere Personen direkt an, und bitten Sie um deren Mithilfe. Es ist wichtig, dass jemand die Initiative ergreift und die notwendige Hilfe koordiniert, bis der Rettungsdienst/ Notarzt eintrifft.

### **Suchen nach Verletzungen**

Bevor Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen, müssen Sie Art und Umfang der Verletzungen ermitteln.

- ▶ Wenn der Verletzte ansprechbar ist, ist dies relativ einfach. Sie können ihn nach seinem Befinden fragen und erhalten dadurch Hinweise auf seine Verletzungen.
- ▶ Manchmal ist es notwendig, dass Sie in Abstimmung mit dem Verletzten die Kleidung öffnen, oder auch aufschneiden, damit Sie Verletzungen besser erkennen und anschließend versorgen können.
- ▶ Blutlachen am Boden oder Blutflecke in der Kleidung, aber auch beschädigte Kleidung deuten auf verdeckte Verletzungen hin.
- ▶ Sie müssen bei bewusstlosen Verletzten – nachdem Sie die lebensrettenden Maßnahmen eingeleitet haben – vorsichtig nach weiteren Verletzungen suchen.
- ▶ Manchmal erhalten Sie durch Augenzeugenberichte oder die Unfallsituation Aufschluss über mögliche verdeckte Verletzungen.
- ▶ Wenn Sie Anhaltspunkte dafür haben, dass Verletzungen durch die Lage des Verunglückten verdeckt sein könnten, sollten Sie behutsam seine Lage so weit verändern, dass Sie die Verletzungen erkennen und versorgen können.
- ▶ Werden Verletzungen durch die Kleidung verdeckt, entfernen Sie die Kleidung soweit notwendig, oder schneiden Sie gegebenenfalls

die Kleidung vorsichtig auf, damit Sie die Verletzungen versorgen können.

## Betreuung und Zuwendung

Besonders wichtig für das Allgemeinbefinden Verunglückter und Kranker sind die Betreuung und die Zuwendung durch den Ersthelfer bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Dies wird häufig unterschätzt und leider allzu oft vernachlässigt. Vor allem für Kinder ist Zuwendung von ganz besonderer Bedeutung.

- ▶ Lassen Sie daher einen Verunglückten oder Kranken möglichst nicht allein, beruhigen Sie ihn, und spenden Sie Trost.
- ▶ Viele Betroffene berichten nach der Rettung oder Genesung, dass die menschliche Zuwendung durch den Helfer für sie die wichtigste Hilfe war.

Eine gute Betreuung wirkt sich immer auch positiv auf den Gesamtzustand eines Verletzten oder Kranken aus.



*Folien-Rettungsdecken aus dem Verbandskasten schützen Kranke und Verletzte vor Wärmeverlusten. Achtung: Die Silberseite muss zum Körper, die Goldseite nach außen weisen.*

## Verletzte und Kranke zudecken

Verletzte und Kranke zuzudecken (Wärmeverlust verhindern) gehört zu den wichtigsten Hilfeleistungen des Ersthelfers. Bedingt durch ihre Verletzungen und durch die psychische Belastung frieren Ver-

letzte und Kranke selbst bei normaler Lufttemperatur, insbesondere dann, wenn durch den Unfall oder die Erkrankung der Kreislauf beeinträchtigt ist. Hinzu kommt, dass Betroffene bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes oft auf dem Boden liegen müssen, wodurch ebenfalls Wärme verloren geht. Legen Sie Verunglückte und Kranke daher möglichst immer auf eine Decke oder Rettungsdecke (zur Not auf einen Mantel o.Ä.).

Besonders vorteilhaft sind die im Kfz-Verbandkasten vorhandenen Rettungsdecken (Rettungsfolien). Zum Warmhalten ist die Silberseite zum Verletzten, die Goldseite nach außen zu verwenden.

### **So machen Sie's richtig**

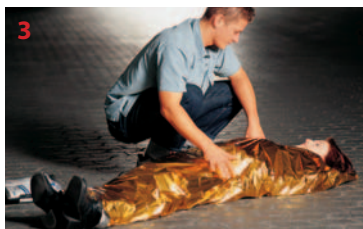
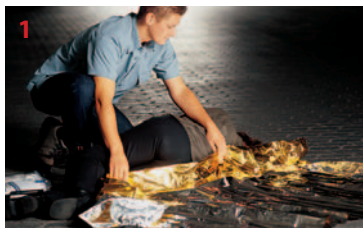
◆ **Sprechen Sie den Betroffenen an**, und sagen Sie ihm, was Sie tun werden. Bitten Sie ihn um Mithilfe.

◆ **Falten oder raffen Sie eine Rettungsdecke** (oder auch eine normale Decke) zu zwei Dritteln, und legen Sie sie längs dicht an eine Seite des Verletzten.

◆ **(1) Drehen Sie ihn vorsichtig auf die andere Seite**, und ziehen Sie die Decke dicht an seinen Rücken.

◆ **(2) Legen Sie den Verletzten vorsichtig wieder auf den Rücken**. Sie können jetzt den zusammengelegten Teil der Decke unter seinem Körper hervorziehen.

◆ **(3) Wickeln Sie den Verletzten mit den überstehenden Seiten der nun unter ihm liegenden Decke möglichst dicht ein**.



## Notruf / Alarmierung des Rettungsdienstes

Die möglichst rasche Alarmierung des Rettungsdienstes ist fast immer ein wichtiger Bestandteil der ersten Hilfe. In Deutschland und den meisten europäischen Ländern besteht ein lückenloses Netz von Rettungsleitstellen und Rettungswachen. Damit ist sichergestellt, dass Betroffene bei einem Notfall rund um die Uhr schnelle, fachgerechte medizinische Hilfe erhalten und in ein Krankenhaus gebracht werden.

Jeder Augenzeuge eines Unfalls muss in der Lage sein, den Rettungsdienst richtig zu alarmieren.

### Notruf ohne Geld

Es gibt sehr unterschiedliche »öffentliche« Unfallmeldemittel, alle sind mit verständlichen Bedienungsanleitungen versehen. Auch wenn Sie aufgeregt sind, können Sie kaum etwas falsch machen. Von allen öffentlichen Münz- und Kartentelefonen aus ist ein Notruf ohne Geldeinwurf bzw. Telefonkarte möglich.

### Besonderheiten beim Handy

Mittlerweile erfolgen die meisten Unfallmeldungen von einem Handy aus. Dabei ist zu beachten, dass Sie zwar über die Notrufnummern 112 immer eine Rettungsleitstelle erreichen, allerdings nicht immer die am nächsten liegende Dienststelle. Daher ist bei einem Notruf vom Handy aus immer eine besonders genaue Ortsangabe zu machen.

### Die Notrufsäulen

An den Autobahnen und an manchen Bundesstraßen befinden sich Notrufsäulen.

Die Notrufsäulen befinden sich in einem Abstand von ca. zwei bis vier Kilometern.

Den Hinweis auf die nächste Meldeeinrichtung geben kleine Pfeile auf den Leitpfosten der Straßenbegrenzung.

## Andere Anrufmöglichkeiten

Auch von Bussen, Taxis und Autotelefonen aus kann ein Notruf durchgeführt und der Rettungsdienst alarmiert werden.

## Die Notrufnummern

Die bundesweit einheitlichen Notrufnummern Rettungsdienst und Feuerwehr ist die: **112**

Die **112** ist auch in vielen europäischen Ländern die Notrufnummer. In Österreich und der Schweiz ist dies die **144**, in Italien die **118** und in Spanien die **061**. In den USA ist die Notrufnummer die **911**.

Der Notruf **110** geht zur nächsten Polizeileitstelle und wird an den Rettungsdienst weitergegeben.

## Ärztlicher Notdienst

In manchen Orten gelten zusätzlich noch andere Rufnummern, z.B. für den ärztlichen Notdienst (nicht zu verwechseln mit dem Rettungsdienst). Sie findet man in den »Amtlichen Fernsprechbüchern«.

## Was tun bei Vergiftungen?

Bei Vergiftungen rufen Sie zunächst den Rettungsdienst und danach die Informationszentrale für Vergiftungen in Berlin (zu weiteren Notrufnummern bei Giftunfällen siehe den Anhang, Seite 214f.) an:

**0 30 / 19 24 0**

## Die Unfallmeldung

Die Unfallmeldung soll folgende Informationen enthalten:

◆ **Wo ist der Notfall?** Geben Sie den Notfallort genau an: Ort, Straße, Hausnummer, Stockwerk usw.

◆ **Was ist geschehen?** Beschreiben Sie kurz die Notfallsituation.

Die Rettungsleitstelle muss erkennen, welche Maßnahmen eingeleitet werden müssen (Rettungshubschrauber, Feuerwehr usw.).

- ◆ **Wie viele Verletzte/Betroffene sind zu versorgen?** Diese Angaben sind wichtig, um genügend Fahrzeuge und Personal einsetzen zu können.
- ◆ **Welche Art von Verletzungen oder Krankheitszeichen haben die Betroffenen?** Sind Personen in lebensgefährlichem Zustand? Die Rettungsleitstelle braucht diese Angaben, um die richtigen Fahrzeuge und das notwendige Personal, z.B. Notarzt, einzusetzen.
- ◆ **Warten auf eventuelle Rückfragen der Rettungsleitstelle!** Legen Sie erst auf, wenn das Gespräch von der Leitstelle beendet wurde! Es ist nicht schlimm, wenn Sie in der Aufregung nicht genau wissen, welche Angaben benötigt werden. Das Leitstellenpersonal wird die notwendigen Informationen von Ihnen abfragen.

### Den Rettungsdienst einweisen

Bei schwierigen örtlichen Gegebenheiten, z.B. bei unübersichtlicher Straßenführung, einem großen Wohnblock, einem großen Werksgebäude o. Ä., ist es zweckmäßig, einen Helfer zu beauftragen, den Rettungsdienst auf der Straße zu empfangen und einzuweisen damit keine Zeit durch die Suche nach dem Unfallort verloren wird.

### Veranlassen Sie den Notruf!

Immer noch müssen Verletzte und Kranke zu lange auf den Rettungsdienst oder den Notarzt warten, weil deren Alarmierung zu spät erfolgt. Niemand an der Unfallstelle fühlt sich für den Notruf zuständig und verantwortlich. Fordern Sie als Ersthelfer daher eine andere Person gezielt auf: »Bitte verständigen Sie den Rettungsdienst. Bitte melden Sie: ... !«

### Sonderfall Gefahrgutunfall

Ist ein Gefahrgut-Lkw, der mit einer orangefarbenen Warntafel gekennzeichnet ist, in einen Unfall verwickelt, sollte bereits im Notruf auf die Warntafel und möglichst auf die darauf befindlichen Ziffernkombinationen hingewiesen werden. Anhand der Ziffernkombinationen kann der Gefahrstoff bzw. die von ihm ausgehende Gefahr

identifiziert werden. Die Rettungsleitstelle und die Feuerwehr können dann gezielter die notwendigen Maßnahmen ergreifen. Warnen Sie bei solchen Unfällen die Umstehenden, und halten Sie einen möglichst großen Sicherheitsabstand zur Unfallstelle. Rauchen und Feuer sind wegen der möglichen Explosionsgefahr strengstens verboten!

### **Von der Unfallstelle ins Krankenhaus**

Wenn in der Unfallmeldung (Notruf) alle Angaben sorgfältig und in Ruhe gemacht werden, kommt der Rettungsdienst nicht nur schnell, sondern auch mit dem richtigen Rettungsmittel (Krankenwagen, Rettungswagen, Notarztwagen oder Rettungshubschrauber). Außerdem konnte das Leitstellenpersonal erkennen, ob ein Notarzt oder zusätzliche Hilfe, z.B. die Feuerwehr, benötigt wird, und diese entsprechend einsetzen.

Das Unfallrettungssystem in Deutschland ist so aufgebaut, dass ein Notfallpatient nach der ersten Hilfe möglichst schnell noch an der Unfallstelle medizinisch versorgt wird. Bitte haben Sie Verständnis, dass der Rettungswagen oftmals zunächst an der Unfallstelle stehen bleibt. Der Betroffene wird vom Rettungsdienstpersonal im Fahrzeug versorgt. Erst danach erfolgt der Transport in ein entsprechendes Krankenhaus.

### **Die Rechtssituation der Ersthelfer**

An dieser Stelle muss noch auf eine Rechtsunsicherheit eingegangen werden, die in der Bevölkerung weit verbreitet ist.

Nicht wenige sind der Auffassung, dass sie, wenn sie beim Notruf aufgeregt falsche Angaben machen, den Rettungswagen, Notarzt oder gar Hubschraubereinsatz selbst bezahlen müssen. Das ist falsch.

► Sie können versichert sein, dass ein Ersthelfer mit der Kostenabwicklung nichts zu tun hat – auch dann nicht, wenn er in guter Absicht Rettungsmittel anfordert und sich später herausstellt, dass sie nicht benötigt werden.



- ▶ Jeder Ersthelfer ist automatisch gesetzlich unfallversichert. Entstehen ihm Sachschäden oder Auslagen, so werden diese durch die Versicherungen ersetzt.
- ▶ Selbst wenn in der Aufregung einmal eine Erste-Hilfe-Anwendung nicht richtig gelingt, obwohl sorgfältig und nach bestem Wissen gehandelt wurde, kann ein Laienhelfer dafür nicht strafrechtlich belangt werden.
- ▶ Strafbar macht sich nur, wer gar nicht hilft (unterlassene Hilfeleistung), grob fahrlässig handelt oder vorsätzlich jemandem Schaden zufügt. Auch wer die Arbeit von Rettungsdienst und Feuerwehr behindert macht sich strafbar.

## Die Rettungskette

Der Ablauf von Hilfeleistungen nach einem Unfall oder bei akuten Erkrankungen und Vergiftungen wurde in diesem ersten Kapitel deutlich. Die einzelnen Schritte der Hilfe sind wie Glieder einer Kette zu verstehen. Sie greifen ineinander und sorgen dafür, dass Betroffene die notwendige Hilfe schnell – bis hin zur endgültigen ärztlichen Behandlung im Krankenhaus – erhalten.

Jede Kette ist allerdings nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Die Bedeutung der ersten Hilfe zeigen die ersten zwei Glieder der Kette. Nur eine Ausbildung in erster Hilfe trägt dazu bei, die Rettungskette zu stärken.



*Wichtig! Helfen Sie mit, die Rettungskette zu stärken.*

## Richtiges Verhalten bei Unfällen und Notfällen mit Kindern



### Unsere Kinder sind gefährdet

Allein im Straßenverkehr verunglückt in Deutschland alle 14 Minuten ein Kind, 2005 waren es insgesamt 37 542 Kinder, 150 starben. Dabei machen Verkehrsunfälle nur 7,5 Prozent der Unfälle in Deutschland aus. Der überwiegende Teil der Unfälle und Notfälle vollzieht sich im häuslichen Bereich, in der Freizeit beim Sport und beim Spielen sowie z.B. in der Schule auf dem Schulhof und beim Schulport. Zum Glück verlaufen diese Unfälle nicht immer gleich tödlich, doch ist eine fachgerechte ErsteHilfe notwendig. Dies gilt in besonderer Weise auch bei Erkrankungen der Kinder. Die kleinen Patienten benötigen besonders viel Zuspruch und Betreuung. Zuwendung ist genauso wichtig wie gute Erste-Hilfe-Kenntnisse.

In diesem Kapitel erhalten Sie die Basisinformationen, was bei Unfällen und Krankheiten zu tun ist. Es schließt mit Tipps zur Unfallverhütung.

### Die erste Kontaktaufnahme

Um etwas über den Gesundheitszustand eines verunglückten oder kranken Kindes zu erfahren, bedarf es meist keiner technischen Hilfsmittel, aber oftmals viel Geduld. Versuchen Sie auf jeden Fall, ruhig zu bleiben. Aufgeregte, panische, schreiende oder gar weinende Eltern können keine sachgerechte Diagnose stellen und angemessen helfen. Das Kind bekommt Angst und wird weiter verunsichert: »Wenn die Eltern schon weinen, dann muss es mir ja schlecht gehen.« Wirken Sie beruhigend, indem Sie ruhig sprechen, das Kind streicheln und es zügig, aber ohne Hast untersuchen.

► Die meisten verunglückten Kinder sind bei Bewusstsein und somit ansprechbar. Sie können Angaben über ihre Verletzungen, Schmerzen oder ihr Befinden machen.

- ▶ Durch genaues Beobachten können Sie feststellen, ob z.B. die Hautfarbe normal rosig, blass oder blau verändert ist.
  - ▶ Fassen Sie das Kind z.B. an der Hand an. Dies wirkt zunächst beruhigend. Gleichzeitig spüren Sie durch den Hautkontakt, ob die Haut warm oder kalt, trocken oder feucht ist. Kontrollieren Sie gleichzeitig den Puls und damit die Kreislaufverhältnisse.
- All diese Beobachtungen geben Ihnen die ersten Informationen über den Allgemeinzustand des Kindes und wichtige Hinweise für die richtige Hilfe, die Sie dem Zustand des Kindes anpassen können.



*Betreuung und Zuwendung sind für ein verunglücktes Kind am Unfallort besonders wichtig. Sprechen Sie mit ihm, spenden Sie Trost, und betreuen Sie es, bis der Rettungsdienst eintrifft.*

## Pulskontrolle an Handgelenk oder Oberarm

Normalerweise schlägt das Herz:

- ▶ Bei einem Neugeborenen bis zu 140-mal pro Minute
- ▶ Bei einem Säugling ca. 120-mal pro Minute
- ▶ Bei einem Kleinkind ca. 100-mal pro Minute
- ▶ Bei einem Schulkind ca. 80-mal pro Minute

Die Anzahl der beim Pulsfühlen ermittelten Pulsschläge pro Minute ist die Herzfrequenz. Bei einem verletzten oder kranken Kind deuten Abweichungen von der Norm nach oben oder unten auf eine Störung des Kreislaufs hin.



Franz Keggenhoff

**Erste Hilfe - das offizielle Handbuch**

Sofortmaßnahmen bei Babys, Kindern und Erwachsenen

Gebundenes Buch, Flexibler Einband, 240 Seiten, 12,0x17,0

ISBN: 978-3-517-08276-9

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2007

Nach den neuen Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes

Unfälle passieren jederzeit, in jeder Situation und können jederzeit jeden treffen. Oft kommt es dabei auf sofortiges Handeln an, denn schnelle, kompetente Maßnahmen können Schlimmes verhindern. Dieses neue Nachschlagewerk – mit den ab Frühjahr 2007 geltenden neuen Richtlinien des DRK – sagt klar und verständlich, was bei Notfällen und Unfällen zu tun ist. Mit den bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und ausführlichen Erklärungen ist dieser Ratgeber für den gesamten Bereich Erste Hilfe unverzichtbar, und eine gute Auffrischung für alle, die damit schon vertraut sind.

 [Der Titel im Katalog](#)