



# ERSTE HILFE IM NOTFALL



# WICHTIGER HINWEIS

Autoren, Herausgeber und Verlag übernehmen keine Haftung für in diesem Werk enthaltene Informationen und Handlungsanweisungen bzw. daraus entstandene Schäden. Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung, klinische Erfahrungen. Herausgeber und Autoren dieses Werkes haben größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten Therapieempfehlungen / Medikamentenhinweise (insbesondere hinsichtlich Indikation, Dosierung und unerwünschter Wirkungen) dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes aber nicht von der Verpflichtung, anhand der Herstellerinformationen (z.B. Beipackzettel) verschriebener Präparate, die in diesem Fächer gemachten Angaben auf Richtigkeit zu überprüfen. Daher können die angegebenen Empfehlungen nicht unter allen Umständen als bindend und vollständig betrachtet werden. (Druck-)fehler sind nicht völlig ausgeschlossen. **Insbesondere ersetzt die Präsentation Erste Hilfe im Notfall keinesfalls die regelmäßige Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs.** Jeder Nutzer trifft seine Maßnahmen in eigener Verantwortung und gemäß seines Kenntnis- und Ausbildungsstandes. Die in dieser Präsentation gemachten Angaben beziehen sich auf erwachsene Personen, sofern nicht anders angegeben. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) wurden in der Regel kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann aber nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Auch ist nicht anzunehmen, dass nicht auch weitere Medikamente mit dem gleichen Wirkstoff auf dem Markt sind.

## **Alle Rechte vorbehalten.**

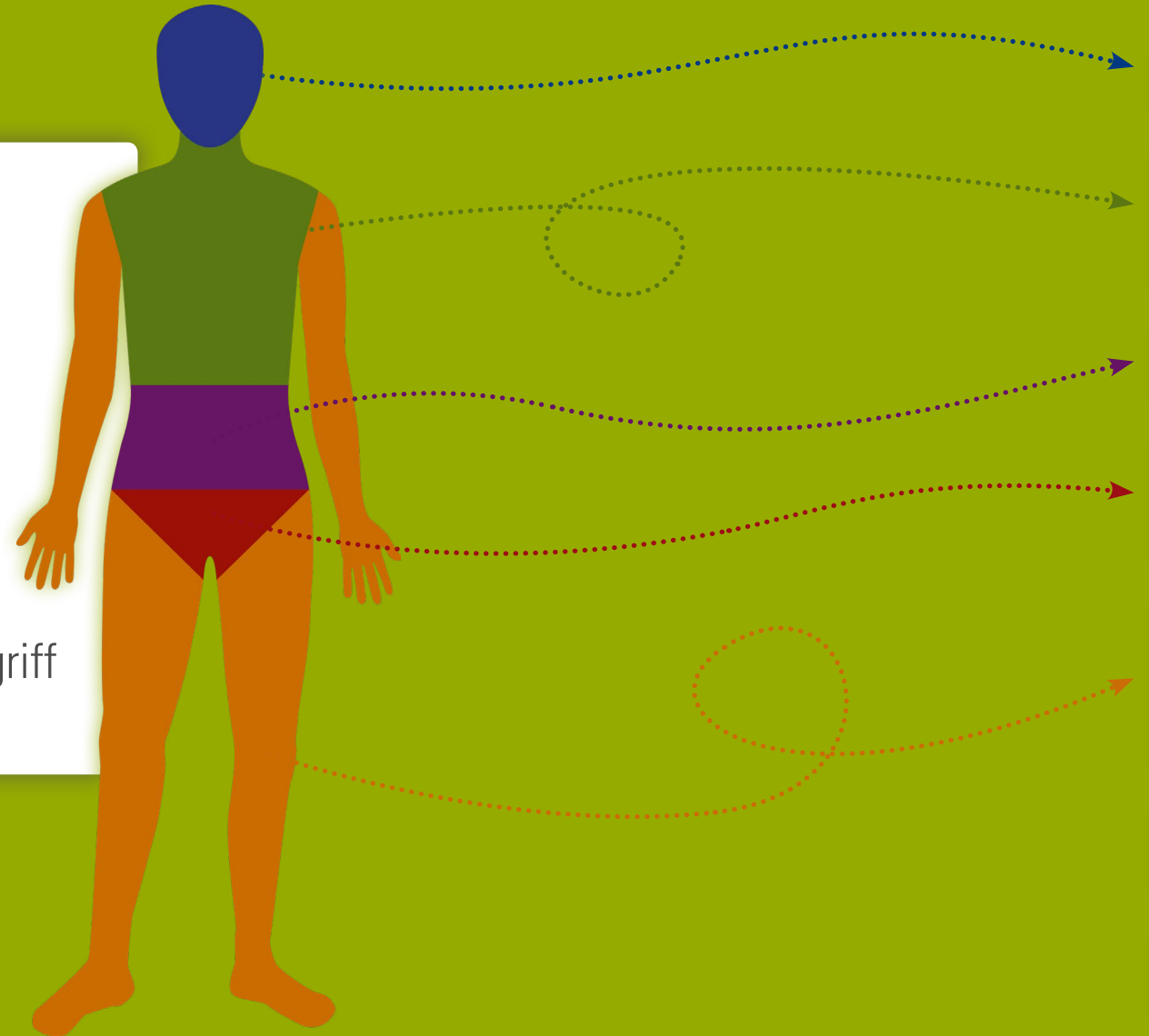
Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Weitergabe, Wiederverkauf, Mikroverfilmungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Auszugsweise Wiedergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

# KONZEPT

Die Präsentation **Erste Hilfe im Notfall** ist farblich nach Körperregionen strukturiert.

Über die Verwendung der seitlichen Reiter lässt sich die Präsentation auf die entsprechenden Körperregionen navigieren.

Die Übersichtsseiten der → *Notfälle A–Z* und → *Basics* ermöglichen einen direkten Schnelzugriff auf die Unterseiten.



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics

# Notfälle A – Z

## Basics

## Impressum

Allergie

Akute Blutung

Amputation

Asthma bronchiale

Atemnot

Augenverletzung

Bauchschmerzen

Bauchverletzung

Diabetes mellitus

Eingeatmeter Fremdkörper

Geburt

Genitalverletzungen

Herzinfarkt

Hitzenotfall

Hodenschmerzen

Hyperventilation

Insektenstich

Knochenbruch Arm

Knochenbruch Bein

Kopfverletzung

Krampfanfall / Epilepsie

Muskelverletzung

Nasenbluten

Schlaganfall

Sonnenstich

Schwächeanfall

Stromschlag

Sturz

Unterkühlung

Verätzung

Verbrennung

Vergiftung

Zahnverletzung

# Kopf

Augenverletzung

Nasenbluten

Sonnenstich

Kopfverletzung

Schlaganfall

Zahnverletzung

Krampfanfall / Epilepsie



Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



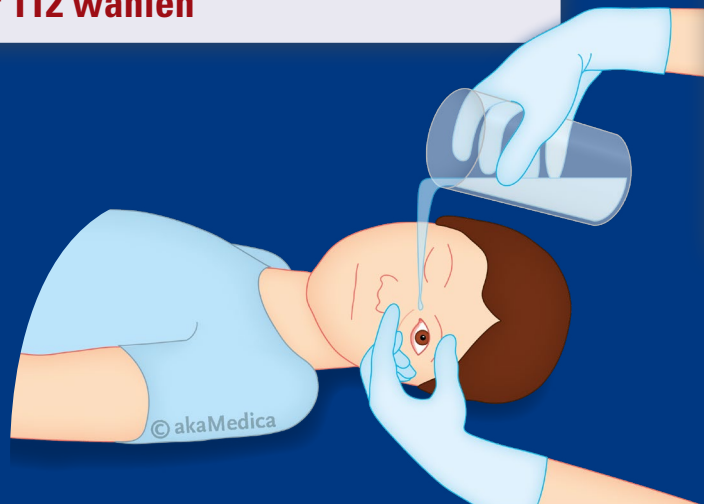
# AUGENVERLETZUNG

## STURZ / SCHLAG

+ **Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!**

- **Betroffenen beruhigen!**
- Betroffenen hinlegen
- Kompresse auf beide (!) Augen auflegen und fixieren
- **Kühle Umschläge** auflegen
- Auf Symptome einer **Gehirnerschütterung** achten  
(siehe auch → Kopfverletzung)
- Orientierung geben und **kontinuierliche Betreuung**

📞 **Notrufnummer 112 wählen**



## FREMDKÖRPER / VERÄTZUNG

**Kleine, nicht sichtbare Fremdkörper** (Staub, Wimpern)

- Fremdkörper vorsichtig in Richtung Nase streichen
- Augenspülung durchführen

📞 **Notrufnummer 112 wählen bei**

**Großem, sichtbarem Fremdkörper im Auge**

- Keine Entfernung und Berührung des Fremdkörpers
- Kompresse vorsichtig auf das betroffene Auge auflegen  
u. beide Augen (!) locker mit einer Mullbinde umwickeln

**Verätzungen** (z.B. WC-Reiniger)

- Verhindern, dass der Betroffene die Augen berührt
- Sofortige, ausgiebige Augenspülung durchführen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes

# KOPFVERLETZUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### Gesamten Kopf untersuchen (dabei Handschuhe tragen)

- Blutungen? Schwellungen? Blaufärbung? Schmerzen?
- Verdecken Haare die Verletzungen?
- Blut in Ohren, Mund, Nase?
- Veränderter Blick, Mimik oder Verhalten des Betroffenen?

#### Zeichen einer Gehirnerschütterung?

- Kopfschmerzen und Schwindel
- Erinnerungslücke („Person weiß nicht was passiert ist“)
- Übelkeit / Erbrechen

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Ruhige, reizarme Umgebung schaffen
- Betroffenen liegend mit **leicht erhöhtem Kopf** lagern

#### • Blutung stoppen

» sterile Kompresse oder ggf. sauberes Handtuch auf die Wunde drücken

- **Kühlung** des betroffenen Bereiches
- Frischluftzufuhr
- Keine Speisen oder Getränke anbieten
- Betroffenen durch kontinuierliche Ansprache wach halten



*Kopfverletzungen müssen immer ärztlich überwacht werden!*

# KRAMPFANFALL

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- **Plötzliches Zittern von Kopf, Körper, Extremitäten**
- Person kurzzeitig nicht ansprechbar (Bewusstseinsverlust)
- Verdrehte Augen, starrer Blick
- Urin- oder Stuhlabgang
- **Zungenbiss**, daher ggf. auch blutiger Speichel im Mund
- In der Regel dauert ein Krampfanfall ca. 1–2 Min. an; nach dem Krampf tritt ein Erschöpfungsschlaf ein

## MASSNAHMEN

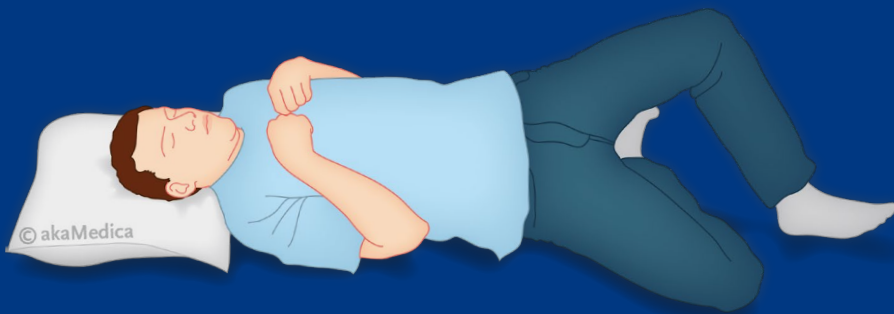
### 📞 Notrufnummer 112 wählen

#### Maßnahmen während des Krampfes:

- Körper nicht festhalten
- Betroffenen vor weiteren Verletzungen schützen (Kopf!)
- Betroffenen bei Erbrechen auf die Seite drehen

#### Maßnahmen nach dem Krampf:

- Betroffenen ansprechen und anfassen
  - **Betroffener ist auf Ansprache wach**
    - » Ruhige, reizarme Umgebung zum Ausruhen schaffen
  - **Betroffener zeigt keine Reaktion**
    - » Kontrolle der Atmung nach dem Krampf
      - » Atmung normal → Stabile Seitenlage
      - » Atmung nicht normal → Wiederbelebung





# NASENBLUTEN

## BEURTEILUNG

**+ Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!**

### Worauf achten?

- Dauer der Blutung
- Fließgeschwindigkeit („tropft“ oder „strömt“ die Blutung)

### Ursache der Blutung erkennbar?

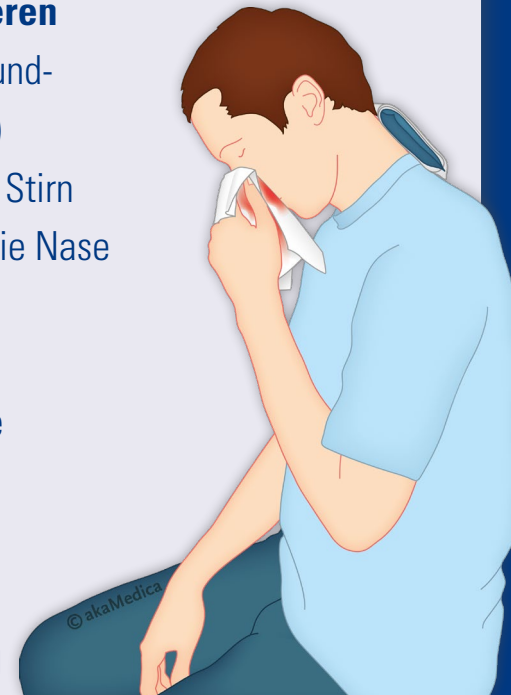
- Vorgegangene Manipulation („Bohren“) in der Nase
- Trockene Schleimhäute aufgrund Erkältung?
- Sturz oder Schlag auf die Nase?
- Nimmt der Betroffene blutverdünnende Medikamente?

**Notrufnummer 112** wählen bei *Unsicherheit oder strömender Blutung, die sich nicht durch o.g. Massnahmen stoppen lässt*

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- **Oberkörper erhöhen** und **Kopf nach vorne** beugen
- **Nasenflügel komprimieren**  
(nur bei ausreichender Mundatmung für ca. 5 Minuten)
- **Kühlung** von Nacken und Stirn
- Vorlage von Tüchern vor die Nase
- **Frischlufzufuhr**
- Nach der Blutstillung:
  - » Betroffenen noch einige Zeit sitzen lassen
  - » kein Schnäuzen in den nächsten Stunden
- Kontinuierliche Betreuung



# SCHLAGANFALL

## BEURTEILUNG

**Frühzeitiges Erkennen ist lebensrettend! Bei Verdacht nie zögern, die Notrufnummer 112 zu wählen!**

Häufigste Anzeichen:

- **Plötzliche Lähmungen** von Armen und / oder Beinen
- **Herabhängende Gesichtshälfte**, Mundwinkel, Augenlid
- Sprachstörungen, unklare/verwaschene Sprache
- Außerdem: Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Orientierungsstörungen, Sehstörungen, Urin- / Stuhlabgang

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen** / betreuen!
- Oberkörper erhöht lagern
- Frischluftzufuhr, Wärmeerhalt
- Gelähmte Extremitäten abpolstern

## FAST-TEST

### Test zur Schlaganfallfrüherkennung (FAST)

**F**ace (Gesicht): Patienten lächeln lassen → Gesicht wird nur zu einer Seite verzogen → Schlaganfall wahrscheinlich

**A**rm (Arm): Patienten beide Arme mit geschlossenen Augen nach vorne strecken lassen → Ein Arm sinkt ab → Schlaganfall wahrscheinlich

**S**peech (Sprache): Patienten einen Satz nachsprechen lassen → Satz wird verwaschen / unvollständig ausgesprochen → Schlaganfall wahrscheinlich

**T**ime (Zeit): Keine Zeit vergehen lassen, jede Sekunde zählt → sofort den Notruf veranlassen!

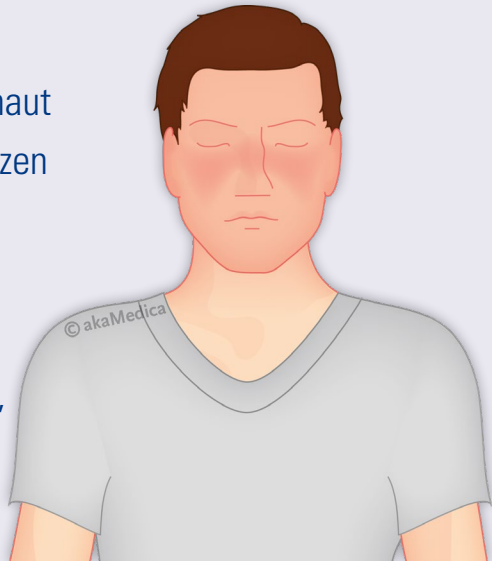


# SONNENSTICH

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Hochroter, heißer Kopf
- Trockene o. feuchte, warme Haut- / Schleimhaut
- Schwindel, Kopfschmerzen
- Nackensteifigkeit
- Übelkeit / Erbrechen
- Fieber > 38°C
- Die Person wirkt anders, als Sie sie kennen (Unruhe, Schwäche)



## MASSNAHMEN

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Kühle, ruhige Umgebung, **Schatten aufsuchen**
- **Flachlagerung mit erhöhtem Kopf**
- Entfernung von warmer Kleidung
- **Kühlung des Kopfes** durch
  - » großflächige, kühle, feuchte Umschläge
  - » Zufächern von frischer Luft (Verdunstung)
- **Gekühlte Getränke** und Salzgebäck anbieten
  - » Wichtig: Nur bei vollständig wachen Personen!

**Notrufnummer 112** wählen bei zunehmender Schläfrigkeit oder Krampfanfall! Arzt aufsuchen bei starken Kopfschmerzen, Schwindel, Fieber, Nackensteifigkeit und Erbrechen.

# ZAHNVERLETZUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Abgebrochener Zahn, Zähne
- Sichtbarer Zahnstumpf, Zahnlücke
- Blutung? Schwellung? Schmerzen?
- Begleitverletzungen durch Sturz?
  - » Betroffenen von Kopf bis Fuß untersuchen
  - » *siehe auch* → Sturz
- Zahnteile auffindbar?



## MASSNAHMEN

### 1 Versorgung des Betroffenen

- Betroffenen beruhigen! Ruhe bewahren!
- Betroffenen sitzend lagern, Kopf nach vorne beugen
- Blut ausspucken oder aus dem Mund laufen lassen (Blutschlucken vermeiden → bewirkt Übelkeit)
- Bei blutender Zahnlücke → Kompresse aufdrücken
- Kühlung des Kiefers mit kühlen, feuchten Umschlägen

### 2 Versorgung der Zahn (-teile)

- Nach der Versorgung des Betroffenen, Zahn (-teile) aufsuchen
- Zahn (-teile) nicht säubern und in einer „Zahnrettungsbox“ oder alternativ in einem mit kühler H-Milch oder Kochsalzlösung gefülltem Behältnis transportieren (kein reines (Leitungs-) Wasser verwenden, Zahn nicht austrocknen lassen)

# Hals / Brust

Asthma bronchiale

Eingeatmeter Fremdkörper

Hyperventilation

Atemnot

Herzinfarkt

# ASTHMA BRONCHIALE

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

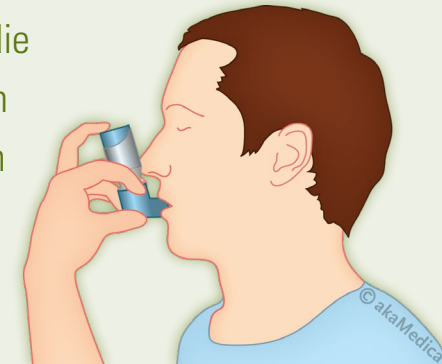
- Atemnot mit erschwelter Ausatmung
- Pfeifendes Atemgeräusch
- Husten mit zähem Schleim
- Schwindel, Angst, Unruhe
- Person ist bekannt an Asthma erkrankt (Asthma-Ausweis)
- **Kontakt mit allergieauslösenden Reizen?**
  - » z.B. Tierhaare, Pollen, Nahrungsmittel (Nüsse), körperliche Aktivität, seelische Belastung

*Ist der Betroffene bekannter Asthmatiker unterstützen Sie ihn bei der Einnahme **seines Asthma-Sprays**. Verwenden Sie nur 1, max. 2 Pumpstöße, um eine Überdosierung zu vermeiden!*

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Kind aus dem **allergieauslösenden Umfeld entfernen**
- **Oberkörper hochlagern**, dabei Arme leicht erhöhen
- Beengende Kleidung an Hals, Brust und Bauch lockern
- **Frischlufzufuhr** durch z.B. Öffnen des Fensters
  - » außer: Pollenflug als Auslöser des Anfalls
- Betroffenen anleiten über die Nase einzuatmen und durch zusammengepresste Lippen auszuatmen → Erleichtert das Ausatmen



# ATEMNOT

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Erschwertes Ein- und /oder Ausatmen
- Keuchendes Atemgeräusch mit offenem Mund
- Bläuliche Lippen, Ohrläppchen, Finger
- Angst, Unruhe, große Augen
- Sich bewegende Nasenflügel

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Stress reduzieren!
- Sicherheit vermitteln!
- **Oberkörper hochlagern**, dabei Arme leicht erhöhen
- Möglichkeit zum Anlehnen geben, z.B. Kissen im Rücken
- **Beengende Kleidung lockern** an Hals, Brust und Bauch
- **Frischluftezufuhr**

### Hinweise auf die Ursache suchen:

- Allergie
- Asthma bronchiale
- Eingeatmeter Fremdkörper
- Herzinfarkt



# EINGEATMETER FREMDKÖRPER

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Plötzlich Husten (Würgen)  
meist bei Nahrungsaufnahme
- Akute Atemnot
- Bläuliche Lippen / Gesicht
- Tränende, gerötete Augen
- Angst, Unruhe

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

1 • Betroffenen zum **kräftigen Husten** auffordern

2 • **Keine Besserung?**

- » 5 einzelne, scharfe **Schläge** mit der flachen Hand **zwischen die Schultern**



3 • **Keine Besserung?**

- » Hinter den Betroffenen stellen
- » Hände vorne auf das Brustbein legen
- » 5 einzelne Oberbauchkompressionen durchführen



4 • **Keine Besserung?**

- » Schläge und Kompressionen im Wechsel wiederholen, bis Besserung eintritt oder Notarzt eintrifft
- » Schläge und Kompressionen einzeln verabreichen und nach jedem Schlag schauen, ob Besserung eingetreten ist

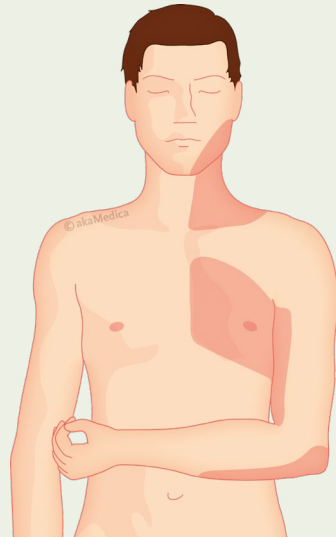


# HERZINFARKT

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Starke **Brustschmerzen**
- Schmerzen im **linken Arm**,  
Unterkiefer, Bauch, Schulter
- Atemnot
- Brustenge
- Blaues, fahles Gesicht
- Kalter Schweiß auf der Haut
- Schwindel
- Todesangst



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- Sicherheit vermitteln! Stress reduzieren!  
» Betroffenen vor fremden Blicken schützen
- **Oberkörper hochlagern**  
» Möglichkeit zum Anlehnen geben, z.B. Kissen im Rücken
- Beengende **Kleidung an Hals, Brust, Bauch öffnen**
- **Frischlufzufuhr**, z.B. Öffnen des Fensters
- Betroffenen nicht weiter bewegen!
- **Keine Anstrengung!**
- Keine Speisen oder Getränke anbieten
- Kontinuierliche Betreuung

# HYPERVENTILATION

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Schnelles, flaches Atmen mit offenem Mund
- Gefühl der Atemnot
- **Rosige Haut – Keine blauen Lippen oder Gesicht!**
- Aufregung, Angst, Schwindel
- Kribbeln an Fingern, Lippen (Gefühl von Ameisenlaufen)
- Ggf. verkrampfte Finger

### Hinweise auf die Ursache?

- Aufregung?
- Emotionale Belastung?
- Schmerzen?

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Stress reduzieren!** Sicherheit vermitteln!
- Ruhige, **reizarme Umgebung** aufsuchen
- Betroffenen sitzend lagern, kontinuierliche Betreuung
- Beengende Kleidung an Hals, Brust, Bauch lockern
- **Anleitung zum langsamen, tiefen Ein-/Ausatmen**
- **Rückatmung in eine Tüte** (ggf. mehrere Minuten)
  - » Tüte fest vor Mund und Nase halten
  - » Betroffenen in die Tüte ausatmen und dann einatmen lassen
  - » alle 30 Sek. Tüte von Mund und Nase entfernen und 1–2 Atemzüge aus der Umgebungsluft nehmen lassen



# Bauch

Bauchschmerzen

Diabetes mellitus

Vergiftung

Bauchverletzung

Verätzung

# BAUCHSCHMERZEN

## BEURTEILUNG

- Gekrümmte Haltung, Anziehen der Beine
- Krämpfe, ggf. mit kurzen Pausen (Koliken)
- Übelkeit / Erbrechen
- Kalter Schweiß auf der Haut, Schüttelfrost
- Blässe, Schwindel
- Verdauungsprobleme (Durchfall, Verstopfung, Blähungen)

### Zeichen einer Blinddarmentzündung

- Schmerzen im rechten Unterbauch
- Schmerzen beim Anwinkeln der Beine (z.B. Treppensteigen)
- Fieber und ausgeprägtes Krankheitsgefühl
- Druckschmerzhaftes Bauchdecke

*Bei länger anhaltenden Bauchschmerzen ist eine ärztliche Abklärung immer notwendig!*

## MASSNAHMEN

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren
- Wunschlage z.B. **Rückenlage oder Seitenlage** mit angewinkelten Beinen und Kissen unter die Knie lagern → Entlastung des Bauches
- **Keine Speisen und Getränke anbieten**
- **Frischluftzufuhr**
- Beengende Kleidung am Bauch entfernen
- Stirn mit kühlem Lappen erfrischen
- Unterstützung bei Erbrechen leisten



# BAUCHVERLETZUNG

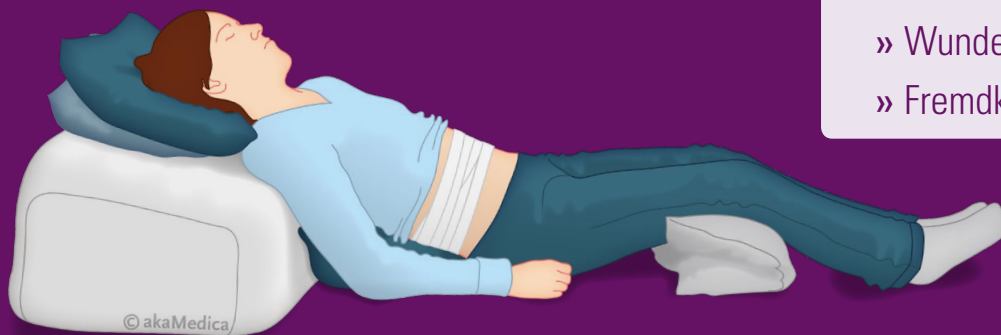
## BEURTEILUNG

- Beobachteter / beschriebener Unfallhergang
  - » Tritt in den Bauch, Sturz, Verkehrsunfall
- Bauchschmerzen
- Gekrümmte Haltung mit angezogenen Beinen
- Rötung, Bluterguss der Bauchdecke
- (Harte) Schwellung der Bauchdecke
- Übelkeit / (Blut-) Erbrechen
- Blutung, offene Wunde ggf. mit sichtbarem Fremdkörper

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren
- Wunschlage z.B. **Rückenlage oder Seitenlage** mit angewinkelten Beinen und Kissen unter die Knie lagern → Entlastung des Bauches
- **Keine Speisen und Getränke anbieten**
- **Frischluftzufuhr**
- Wärmeerhalt, Betroffenen zudecken
- Beengende Kleidung am Bauch entfernen
- Bei Blutungen:
  - » Handschuhe tragen
  - » Wunden mit steriler Kompresse abdecken
  - » Fremdkörper in der Wunde belassen, mit Verband fixieren



# DIABETES MELLITUS

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### Symptome treten meist infolge Unterzuckerung auf:

- Betroffener ist bekannter Diabetiker  
(Diabetikerausweis?)
- Ausgeprägtes Hungergefühl (Heißhunger)
- Schwächegefühl, Müdigkeit
- Schwindel, Verwirrtheit
- Zittern der Hände
- Schweißausbrüche

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- Bei bekanntem Diabetiker und dessen Einverständnis  
→ Blutzucker mittels Blutzuckergerät ermitteln  
(Normwert: 3,9–5,5 mmol/l oder 70–99 mg/dl)
- Zuckerhaltige Nahrungsmittel oder Getränke geben
  - » Ideal Traubenzucker!
  - » Wenn nicht vorhanden, Saft, Limonade, o.ä.
  - » **Wichtig: Nur bei ansprechbaren, wachen Personen**
  - » **Wichtig: Keine Light-Produkte**
  - » **Wichtig: Kontinuierliche Betreuung**
- Meist schnelle Beschwerdebesserung nach Nahrungsaufnahme!

*Diabetiker sind in den meisten Fällen mit ihrer Erkrankung vertraut und führen vorbeugend Traubenzucker mit (z.B. in der Tasche), der für den Fall einer Unterzuckerung gedacht ist.*

# VERÄTZUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Plötzliche brennende Schmerzen in Mund, Speiseröhre, Magen und hinter dem Brustbein
- Weißliche Lippen, Zunge und Mundschleimhaut
- Übelkeit und Erbrechen
- Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen
- Benommenheit, Bewusstseinsstörungen
- Umherliegende Substanzen oder Verpackungen von z.B.
  - » Chemikalien, Reiniger, selbstgemixte Alkoholgetränke



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Reste aus dem Mund wischen
- **Schluckweise (!) kühles Wasser zu trinken geben**
- **Keine Milch, kein Salzwasser!**
- **Betroffenen nicht zum Erbrechen bringen!**
- Feststellung, welche Substanz geschluckt wurde
- **Giftnotruf 030/1 92 40 wählen** (Deutschland / Berlin)
- Verpackungsmaterial aufbewahren → Arzt übergeben
- Bei Erbrechen u. Verpackungsmaterial nicht auffindbar → Erbrochenes aufbewahren und Notarzt übergeben

*Grundsätzlich: Sab Simplex<sup>®</sup>, Lefax<sup>®</sup> und Kohle-Compretten<sup>®</sup> vorrätig halten, diese Medikamente werden ggf. von der Giftnotrufzentrale empfohlen.*

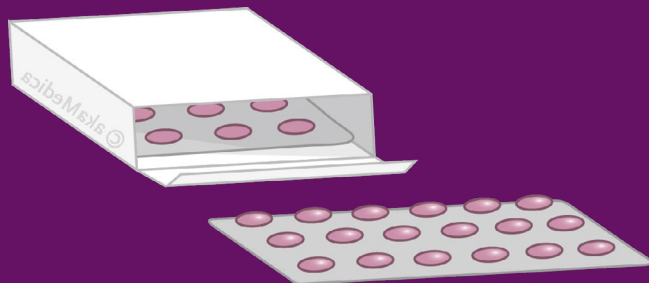
# VERGIFTUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### Anzeichen, die auftreten können:

- Plötzliches Unwohlsein, Übelkeit / Erbrechen
- Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen
- Atemgeruch nach Alkohol
- Verwaschene Sprache
- Fleckiges Gesicht
- Ungewöhnliches Verhalten des Betroffenen
  - » Schläfrigkeit, Schwindel, Unruhe, Bewegungsstörungen



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- **Betroffenen nicht zum Erbrechen bringen!**
- Rückstände aus dem Mund entfernen
- Verpackungsmaterial des Giftes aufbewahren
- **Keine Milch, kein Salzwasser!**
- **Giftnotruf 030/1 92 40 wählen** (Deutschland / Berlin) und Situation schildern. Nach Empfehlung der Giftnotrufzentrale weitere Betreuung
- Bei Erbrechen und Verpackungsmaterial nicht auffindbar
  - Erbrochenes aufbewahren und Arzt / Rettungsdienst übergeben

*Grundsätzlich: Sab Simplex<sup>®</sup>, Lefax<sup>®</sup> und Kohle-Compretten<sup>®</sup> vorrätig halten, diese Medikamente werden ggf. von der Giftnotrufzentrale empfohlen.*



# Genitalien

Geburt

Genitalverletzungen

Hodenschmerzen

# GEBURT

## BEURTEILUNG

+ **Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!**

### Anzeichen für eine beginnende Geburt

- Fruchtwasserabgang (Blasensprung)
- Schwangere gibt regelmäßige Wehen an (alle 10 Min.)

### Anzeichen für eine fortgeschrittene, zeitnahe Geburt

- Starke, schmerzhafte Wehen (alle 2–3 Minuten)
- Starker Druck in der Scheide
- Schwangere gibt an, pressen zu müssen

#### **Wichtig:**

*Ruhe bewahren! Sicherheit vermitteln!*

*Kontinuierliche Betreuung der Schwangeren!*

*Eine Geburt ist in den meisten Fällen kein Notfall!*

## MASSNAHMEN

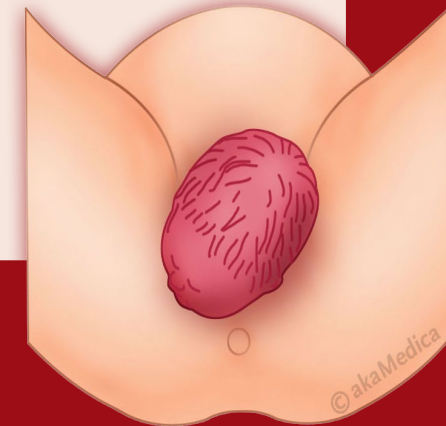
📞 **Notrufnummer 112 wählen**

### Bei beginnender Geburt

- Schwangere auf die linke Seite lagern
- Wünschen der Schwangeren entsprechen
  - » Wärmeerhalt, Personen (z.B. Hebamme, Bezugsperson) benachrichtigen, Mutterpass bereitstellen

### Bei fortgeschrittener Geburt

- Den Lagerungswunsch der Schwangeren unterstützen
- Intimsphäre wahren!
- Unterbekleidung ausziehen

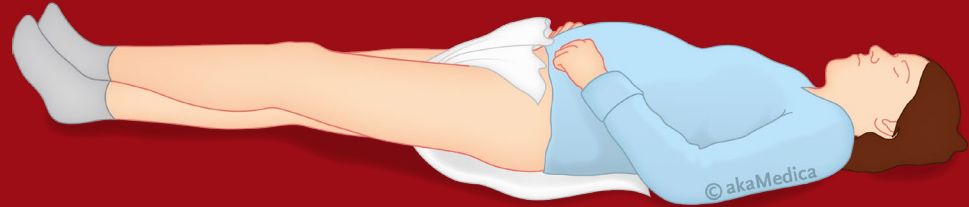


# GENITALVERLETZUNGEN

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Schmerzen? Blutungen? Schwellungen? Fremdkörper?



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- Sicherheit vermitteln! Stress reduzieren!
- **Ruhige Umgebung** schaffen
- Intimsphäre wahren!
- Unbeteiligte aus dem Raum bitten
- Person zudecken für **Wärmeerhalt und Intimschutz**
- Vermeidung weiterer körperlicher Aktivität

### Bei Blutungen

- Kompresse auf die Wunde drücken
- Kompresse oder Tücher vor die Scheide / den After legen
- Beine übereinander legen und fest zusammen halten
- Betroffenen zudecken (Wärmeerhalt / Intimschutz)

### Bei Schwellungen, Blutergüssen

- Vorsichtige Kühlung → Abschwellung, Schmerzlinderung

### Bei Fremdkörpern in der Scheide / After

- Fremdkörper in der Scheide / After belassen

*Grundsätzlich:  
Arzt aufsuchen.  
**Notrufnummer  
112** wählen bei  
schweren Blutun-  
gen oder starken  
Schmerzen*

# HODENSCHMERZEN

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Plötzliche, heftige Schmerzen im Hoden und Bauch
- Rotbläuliche Schwellung des Hodens
- Überwärmung des Hodens
- Ggf. zusätzlich Fieber, Abgeschlagenheit
- Ggf. zusätzlich Übelkeit / Erbrechen

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Stress reduzieren!
- **Keine Getränke oder Speisen** anbieten, da im Verlauf eine Operation erforderlich sein könnte
- **Kühlung des Hodens**
  - » feuchter, kühler Umschlag
  - » kein direkter Kontakt von Eis / Kühlpack zur Haut!
- Beengende Unterbekleidung ausziehen
- Körperliche **Aktivität vermeiden**  
(Person tragen und nicht selbstständig laufen lassen)

*Bei Hodenbeschwerden immer sofort ohne Zeitverlust einen Arzt aufsuchen, um ggf. Durchblutungsstörungen rechtzeitig zu erkennen (Gefahr von Unfruchtbarkeit).*

# Arme / Beine

Akute Blutung

Knochenbruch Arm

Muskelverletzung

Amputation

Knochenbruch Bein



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Körper

Basics



# AKUTE BLUTUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Strömende oder spritzende Blutung
- Blutflecken auf der Kleidung vergrößern sich
- **Begleitsymptome**
  - » Schwindel, blasse und kalte Haut, Unruhe, Schwäche, Benommenheit, flache und schnelle Atmung

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Eigensicherheit wahren – **Handschuhe tragen**
- **Betroffenen liegend lagern** (Kollapsgefahr)
- **Wärmeerhalt** (Betroffenen zudecken)
- **Frischluftezufuhr**

### Blutung stoppen

- Betroffenes Körperteil hochlagern (Arm / Bein)
- Kompresse, Handtuch o.ä. stark auf die Wunde drücken
- Druckverband anlegen
- Arterie der Extremität mit eigenen Händen an Oberarm bzw. Oberschenkel abdrücken



# AMPUTATION

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Komplette oder teilweise abgetrennte Körperteile
- Starke Blutung / Schmerzen

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

#### 1 Versorgung des Betroffenen steht an 1. Stelle!

- Betroffenen beruhigen! Sicherheit vermitteln!
- Eigensicherheit wahren (Handschuhe tragen)
- Betroffenen liegend lagern (Kollapsgefahr)
- **Blutung stoppen**
  - » Betroffenes Körperteil hochlagern, Arterie abdrücken
  - » Kompresse stark auf die Wunde drücken
  - » Druckverband anlegen (*siehe → Druckverband*)
  - » Teilamputate durch Verband am Körper fixieren

#### 2 Versorgung des abgetrennten Körperteils

- Abgetrenntes Körperteil in ein sauberes Tuch wickeln
- Dieses in eine wasserdichte Tüte legen und verschließen
- Zweite Tüte mit Wasser und Eis füllen
- Tüte mit Körperteil in die Tüte mit Eis legen
- **Amputat darf keinen direkten Eis / Wasserkontakt haben!**



# KNOCHENBRUCH ARM

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### Sichere Anzeichen eines Knochenbruchs

- Unnormale Beweglichkeit
- Fehlstellung des Arms, des Handgelenks
- Hervorstehende Knochenteile, ggf. mit Blutung

#### Vermutliche Anzeichen eines Knochenbruchs

(es kann sich auch um eine Muskelverletzung o.ä.handeln)

- Schwellung, Schmerzen
- Person hält mit gesunder Hand den betroffenen Arm
- Blutergüsse

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Betroffenes **Körperteil nicht bewegen**
- **Ruhigstellung des gesamten Armes**  
(z.B. in ein Kissen lagern)
- **Kühlung** der Extremität
- Keine Getränke oder Speisen anbieten
- **Bei Blutungen**
  - » Eigensicherheit wahren (Handschuhe)
  - » betroffenes Körperteil vorsichtig im Kissen hochlagern
  - » Wunden mit einer sterilen Kompresse abdecken und Druck auf die Wunde ausüben





# KNOCHENBRUCH BEIN

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### Sichere Anzeichen eines Knochenbruchs

- Unnormale Beweglichkeit
- Fehlstellung des Beins, des Fußgelenks
- Hervorstehende Knochenteile (offener Knochenbruch)  
ggf. mit Blutung

#### Vermutliche Anzeichen eines Knochenbruchs

(es kann sich auch um eine Muskelverletzung o.ä. handeln)

- Schwellung, Schmerzen, Blutergüsse
- Betroffener kann nicht laufen

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Betroffenes **Körperteil nicht bewegen**
- **Ruhigstellung des gesamten Beines**  
(z.B. durch Umpolsterung mit einer Decke)
- **Kühlung** der Extremität
- Keine Getränke oder Speisen anbieten
- **Bei Blutungen**
  - » Eigensicherheit wahren (Handschuhe tragen)
  - » betroffenes Körperteil vorsichtig mit Kissen hochlagern
  - » Wunden mit einer sterilen Kompresse abdecken  
und Druck auf die Wunde ausüben



# MUSKELVERLETZUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Bewegungs- und Druckschmerz
- Betroffener kann das betroffene Körperteil nicht vollständig belasten, ohne dabei Schmerzen anzugeben
- Schwellung, Rötung, Bluterguss
- Beobachteter Unfallhergang (z.B. Umknicken)

## MASSNAHMEN

### Betroffenen beruhigen und PECH-Regel einhalten:

**P**ause → **A**bruch der Aktivität (Schonung)

- » Konsequent weitere Bewegung vermeiden
- » Ruhigstellung des betroffenen Gelenkes

**E**is → **K**ühlung (Abschwellung, Schmerzlinderung)

- » Kühlkomresse im Tuch
- » Kein direkter Kontakt von Kühlkomresse zur Haut!

**C**ompression → Kompressionsverband anlegen

- » Wichtig: Nicht zu stramm wickeln!

**H**ochlagerung → Betroffene Extremität hochlagern

→ Abschwellung

- Bei sichtbaren Fehlstellungen von Gelenken **keine eigenständigen Versuche des Wiedereinrenkens** unternehmen (ärztliche Maßnahme)

# Körper

Allergie

Stromschlag

Unterkühlung

Insektenstich

Sturz

Verbrennung

Schwächeanfall

# ALLERGIE

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### Allgemeine Zeichen einer Allergie

- Am ganzen Körper oder auf eine Körperstelle begrenzt:
  - » rote Flecken, Pickelchen, Wasserbläschen, Juckreiz
  - » tränende Augen, laufende Nase, häufiges Niesen

#### Schwere allergische Reaktion

- Unerwartet, plötzliches Auftreten heftiger Symptome
  - » erschwerte Atmung (mit pfeifendem Atemgeräusch)
  - » starke Schwellung von Mund, Zunge, Lippen, Augenlidern
  - » starke Hautrötung, Übelkeit und Erbrechen

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren
- **Allergieauslöser entfernen**
  - » Pollen, Tierkontakt, Nahrungsmittel aus Mund entfernen
- **Oberkörper hochlagern** mit leicht erhöhten Armen
- Beengende **Kleidung lockern**
- **Kühlung** der Schwellung durch feuchte, kühle Umschläge
- **Frischluftezufuhr**
- Kontinuierliche **Betreuung**

*Ist die Allergie bekannt, ggf.  
an ärztlich verschriebene  
Notfallmedikamente denken!*

# HITZENOTFALL

## BEURTEILUNG

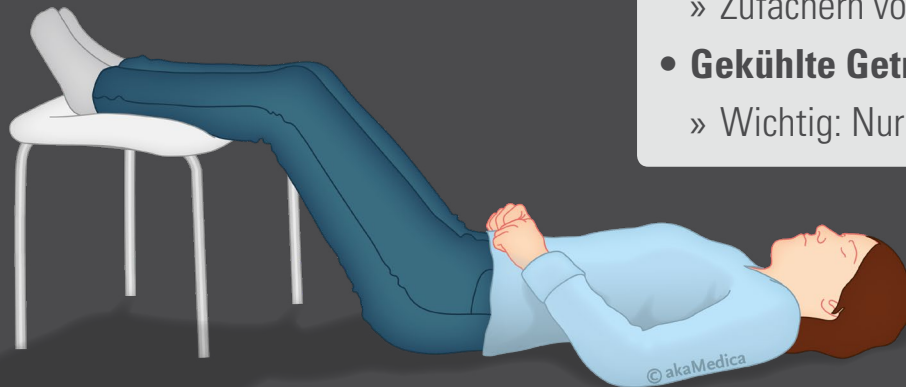
### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Trockene oder feuchte Haut
- Warme, gerötete Haut / Schleimhaut
- Schwindel, Schwäche
- Übelkeit / Erbrechen
- Ggf. Fieber > 38 °C
- Durstgefühl

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- **Kühle, ruhige Umgebung** schaffen (Schatten)
- Sturzgefahr (Kollapsneigung) beachten
- **Flachlagerung mit erhöhten Beinen**
- Entfernung von warmer Kleidung
- **Kühlung** des Körpers
  - » Großflächige kühle, nasse Umschläge
  - » Zufächern von frischer Luft (Verdunstung)
- **Gekühlte Getränke** und Salzgebäck anbieten
  - » Wichtig: Nur bei wachen, ansprechbaren Personen



# INSEKTENSTICH

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Rötung, leichte (lokale) Schwellung, Juckreiz
- Sichtbarer Stachel (Bienenstich)

### Auf Allergiezeichen achten:

- Atemnot?
- Pfeifendes Atemgeräusch?
- Rote Flecken?
- Starke Schwellung?
- Starker Juckreiz am ganzen Körper?
- Kribbelgefühl am Körper?

## MASSNAHMEN

### ☎ Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- Insektenfreie Umgebung aufsuchen
- **Kühlung** → Abschwellung / Schmerzlinderung
  - » kühle, feuchte Umschläge
  - » Kühlkomresse im Tuch
- **Juckreizlinderndes Gel** (z.B. Fenistil®) auftragen
- Bei einem Bienenstich den (sichtbaren) **Stachel mittels Pinzette entfernen**, ohne den anhängenden Giftsack zu berühren

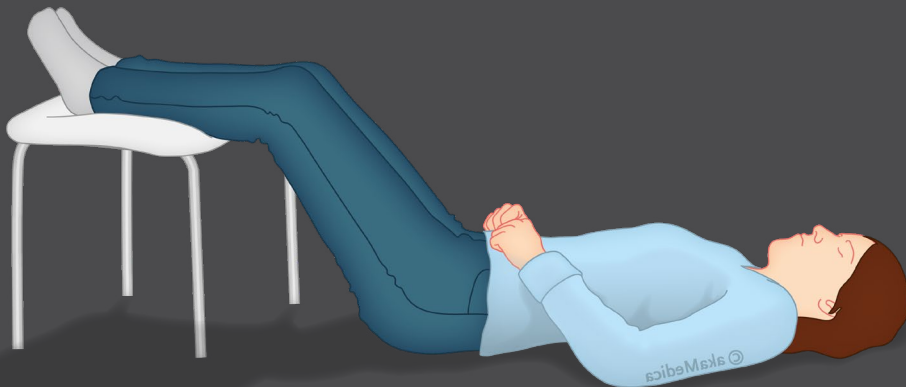
Bei Allergieverdacht **Notrufnummer 112** wählen! Bei Insektenstichen im Mundbereich immer einen Arzt aufsuchen!

# SCHWÄCHEANFALL

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- **Kurzer Bewusstseinsverlust für wenige Sekunden**  
→ danach sofort wieder wach, ansprechbar, orientiert
- Blasses Gesicht, Schwitzen
- Schwächegefühl, Schwindel
- **Hinweise auf Ursache?** Ausreichend gegessen und getrunken? Aufregung? Langes Stehen? Wärme?



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

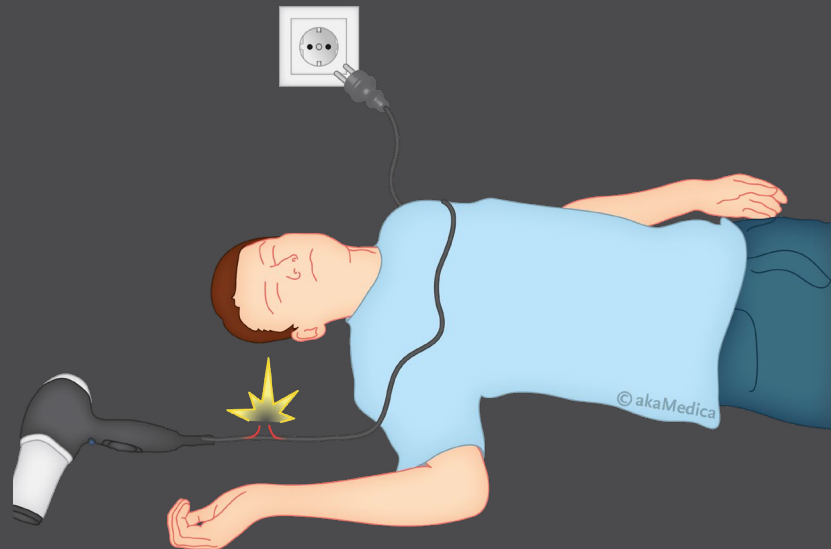
- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- Flachlagerung mit **erhöhten Beinen**
- **Frischlufzufuhr** z.B. Fenster öffnen und Luft zufächern
- Kleidung an Hals und Brust lockern
- **Gesicht erfrischen** (mit kühlem Lappen)
- Wachen Personen zuckerhaltige Getränke anbieten
- **Kontinuierliche Betreuung** und ausruhen lassen
- **Untersuchung von Kopf bis Fuß auf Sturzfolgen**  
» Schmerzen, Blutungen, Blutergüsse, Schwellungen
- Bei Besserung der Symptome (kein Schwindel, keine Schwäche) dem Betroffenen langsam und schrittweise in die Sitzposition helfen

# STROMSCHLAG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Benommenheit, Schwindel, verkrampfte Muskeln
- Herzbeschwerden und Atemnot
- Verbrennungen (meist die Hände)



## MASSNAHMEN

- 1 • Eigenschutz wahren!**  
» Person während des Stromkontakts nicht berühren!
- 2 • Strom abstellen!**
- 3 • Betroffenen von der Stromquelle entfernen**  
» falls der Strom nicht abgestellt werden kann:  
→ Betroffenen mit Hilfe eines **trockenen, nicht leitenden Gegenstands** vom Strom wegziehen  
» **Wichtig: Keine Metallhilfsmittel verwenden!**
- 4 📞 Notrufnummer 112 wählen**
- 5 • Betroffenen ansprechen und anfassen**  
→ **Betroffener zeigt keine Reaktion**  
» Atemwege freimachen, Kontrolle der Atmung  
» Atmung normal → Stabile Seitenlage  
» Atmung nicht normal → Wiederbelebung  
→ **Betroffener ist wach**  
» Betroffenen beruhigen! Sicherheit vermitteln!  
» Auf Begleitverletzungen achten z.B. Sturzfolgen



# STURZ

## BEURTEILUNG & MASSNAHMEN

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### 1 Hat der Betroffene schwere Blutungen?

- Stoppen Sie als Erstes die Blutungen mittels Druckverband oder drücken Sie eine Kompresse, Handtuch o.ä. auf die Wunde

#### 2 Was macht der Betroffene für einen Eindruck?

- Ist er wach und ansprechbar?
- Ist er klar orientiert oder wirkt er benommen?
- Zeigt der Betroffene ein ungewohntes Verhalten, anders als Sie es kennen?

#### 3 Untersuchen Sie den Betroffenen von Kopf bis Fuß

- Handschuhe tragen (Eigensicherheit beachten)
- Achten Sie dabei grundsätzlich auf:
  - » Blutungen, Schwellungen, Hämatome, Wunden, Fehlstellungen, Schmerzen

#### 4 Handeln Sie je nach Symptomen und Zustand des Betroffenen

- Schlagen Sie die benötigte Fächerseite der jeweiligen Körperregion auf



# UNTERKÜHLUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Blasse Haut
- Zittern von Muskulatur
- „Zähneklappen“
- Bläuliche Lippen, Finger, Zehen



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

#### Wache, ansprechbare Personen

- Trockene, warme Umgebung schaffen
- **Weitere Unterkühlung vermeiden**
  - » ggf. nasse Bekleidung entfernen
  - » nassen Körper mit Handtüchern o.ä. trocknen
  - » Betroffenen mit Decke, Wärmefolie o.ä. umhüllen
  - » warme, gezuckerte Getränke anbieten (kein Alkohol!)  
(Wichtig: Ausschließlich bei wachen Betroffenen)
  - » Betroffene sich bewegen lassen
- Kontinuierliche Betreuung

*Bei Unsicherheit nie zögern die  
**Notrufnummer 112** zu wählen!*

# VERBRENNUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Schmerzen, Hautrötung, Blasenbildung, verkohlte Haut
- **Verbrennung** entsteht durch Feuer, heiße Gegenstände
- **Verbrühung** entsteht durch heiße Flüssigkeiten

- Keine (Fett-) Salben, kein Mehl / Öl o.ä. Mittel auftragen
- Brandblasen nicht öffnen, Brandwunden nicht berühren!
- Kein eiskaltes Wasser verwenden!

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Eigenschutz** beachten! Betroffenen aus der Gefahr retten!
- **Person löschen! Kopf zuerst löschen!** (Decke verwenden, auf dem Boden wälzen, mit Wasser übergießen)  
» Feuerlöscher nie direkt auf den Kopf richten!
- **Bei Verbrühungen: Heiße Kleidung entfernen**
- **Bei Verbrennungen: Verklebte Kleidung belassen**
- **Betroffenen beruhigen!** Kontinuierliche Betreuung!
- **Sofortige Kühlung** der betroffenen Körperstellen  
» lauwarmes (nicht eiskaltes!) fließendes Wasser oder nasse, kühle Umschläge (fusselfreie Tücher)  
» konsequentes Kühlen bis Eintreffen des Notarztes  
» Wichtig: Person nicht auskühlen lassen! → Nicht verbrannte Körperstellen vor Wärmeverlust schützen
- Schmuck entfernen (Fingerringe, Fußbänder)

## Notfälle A – Z

Auffinden einer Person

**Ansprechbar**

**Nicht ansprechbar**

**Stabile Seitenlage**

**Herzdruckmassage**

**Beatmung**

Frühdefibrillation (AED)

Rechtliche Grundlagen

Rettungskette

**Notruf**

## Basics

Giftnotruf

Verkehrsunfall

Gefahrgutunfall

Absicherung Unfallst.

Rettungsgriff

Helmabnahme 1 / 2

Helmabnahme 2 / 2

Feuerlöscher

Wunden

Verbandmaterial

## Impressum

Wundversorgung

Druckverband

Verbände

Tetanus / Wundinfektion

Haus- / Reiseapotheke

Medikamentenumgang

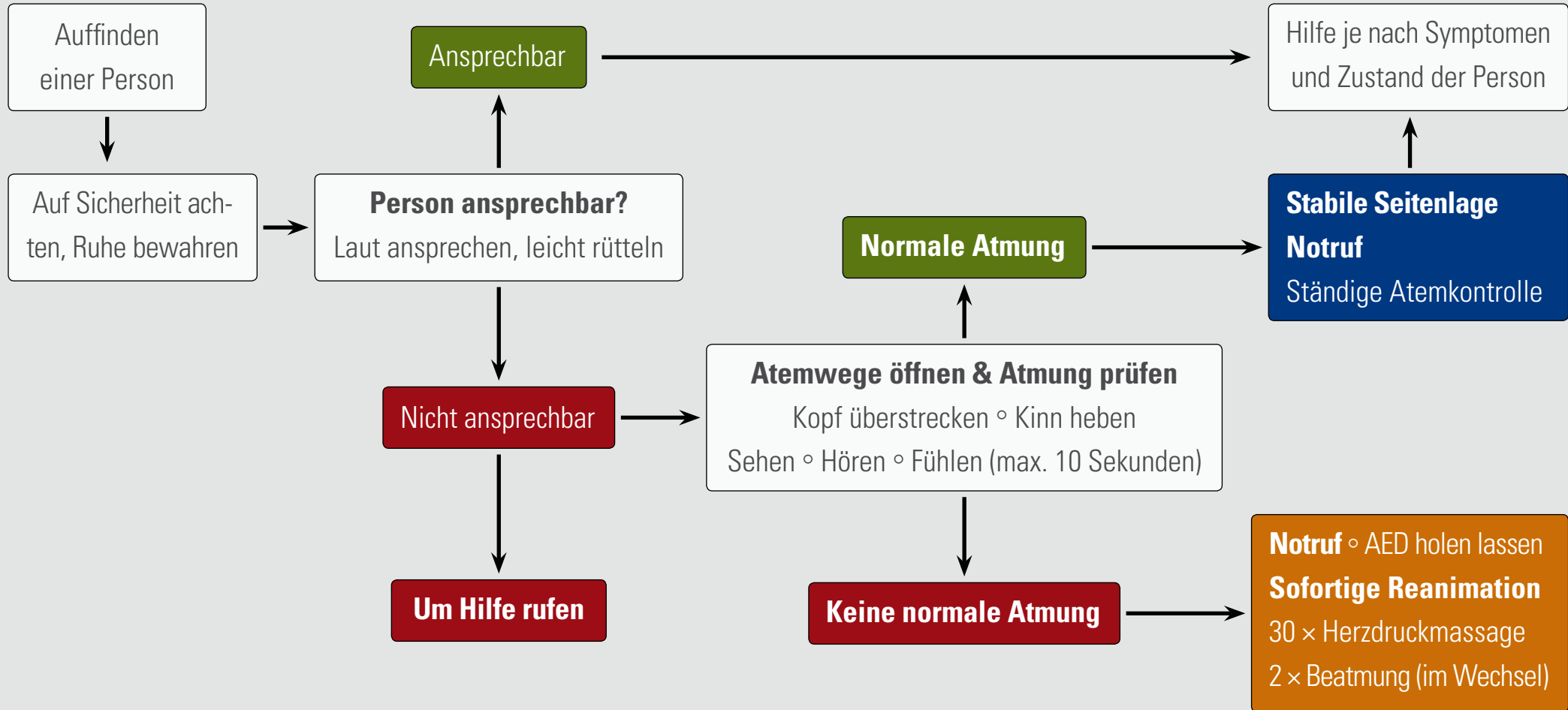
Symbole Erste Hilfe

Vitalzeichen

Glossar

Produkte

# AUFFINDEN EINER PERSON



# ANSPRECHBAR

## UMGANG MIT BETROFFENEN

Menschliche Zuwendung, Mitgefühl und kontinuierliche Betreuung verbessern das Befinden des Betroffenen.  
Beachten Sie daher folgende Umgangsformen:

### 1 Ruhe bewahren und Sicherheit vermitteln!

Bleiben Sie ruhig, nur so können Sie im Notfall besonnen handeln und den Betroffenen beruhigen.

### 2 Blickkontakt halten

Begeben Sie sich auf Augenhöhe, so können Sie erkennen wie sich der Betroffene fühlt. (Schmerzen, ...)

### 3 Namen nennen

Nennen Sie Ihren Namen und fragen Sie nach dem Namen des Betroffenen (aus Respekt und Mitgefühl)

### 4 Vorsichtiger Körperkontakt

Halten Sie die Hand des Betroffenen oder legen Sie Ihre Hand auf seine Schulter (für Sicherheit / Beruhigung)

### 5 Umherstehende zur Mithilfe auffordern

Sprechen Sie umherstehende Personen direkt an und verteilen Sie Aufgaben. Wichtig: Koordinationsperson

### 6 Maßnahmen ankündigen

Fragen Sie den Betroffenen nach seinen Wünschen und teilen Sie ihm immer Ihre geplanten Maßnahmen mit.

### 7 Frischluftzufuhr

Erkrankte, verletzte Personen benötigen Sauerstoff.  
Öffnen Sie z.B. ein Fenster.

### 8 Wärmeerhalt

Verletzte Personen frieren sehr leicht. Schützen Sie den Betroffenen mittels Decke, Mantel, Rettungsdecke / -folie.

# NICHT ANSPRECHBAR

## BEURTEILUNG

### Betroffener ist nicht ansprechbar!

- Keine Reaktion auf Ansprache/Rütteln

## MASSNAHMEN

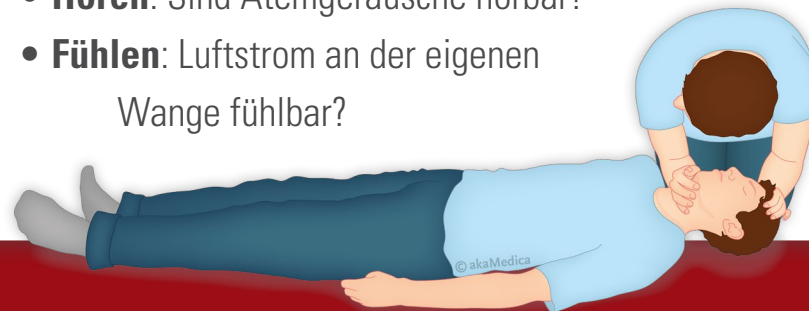
### Laut um Hilfe rufen – ☎ Notrufnummer 112 wählen

#### 1 Atemwege freimachen:

- Fremdkörper zügig aus dem Mund entfernen
- Kinn mit Fingern der einen Hand anheben, mit der anderen Hand den Kopf festhalten
- Kopf mit beiden Händen nacktenwärts strecken

#### 2 Kontrolle der Atmung (max. 10 Sekunden):

- Eigenen Kopf über den Betroffenen beugen und Atmung überprüfen
- **Sehen:** Hebt und senkt sich der Brustkorb?
  - **Hören:** Sind Atemgeräusche hörbar?
  - **Fühlen:** Luftstrom an der eigenen Wange fühlbar?



#### 3 • Atmung normal

→ Stabile Seitenlage

#### • Atmung nicht normal

→ Herzdruckmassage/  
Beatmung

# STABILE SEITENLAGE

## DURCHFÜHRUNG

Durchführen, wenn Person **nicht ansprechbar** (bewusstlos), aber **Atmung normal** vorhanden ist

1 Den Ihnen zugewandten Arm des Betroffenen strecken und zur Seite lagern

2 Hand des fernen Arms auf die Ihnen zugewandte Wange des Betroffenen legen und diese dort festhalten

3 Mit Ihrer anderen Hand das gegenüberliegende Bein des Betroffenen greifen, anwinkeln und zu sich herüberziehen

4 Kopf nackenwärts neigen / überstrecken und Mund des Betroffenen öffnen

- Die Atemwege sind jetzt frei
- Erbrochenes kann jetzt ablaufen



## ZIELE DER STABILEN SEITENLAGE

- Mundraum ist der tiefste Punkte des Körpers
- Freihalten der Atemwege (Zunge verlegt sonst Atemwege)
- Schutz vor Einatmen von Erbrochenem



# HERZDRUCKMASSAGE

## DURCHFÜHRUNG

- 1 Betroffenen auf **feste Unterlage** in Rückenlage legen
- 2 **Frühdefibrillator** (AED) holen (lassen)
- 3 Oberkörper entkleiden, Druckpunkt aufsuchen
- 4 Beide Hände übereinander auf das untere Drittel des Brustbeins legen
- 5 **30** Brustbeinkompressionen  
ca. **5–6 cm tief** eindrücken
- 6 Frequenz der Herzdruckmassage:  
**100–120 Kompressionen pro Minute**
  - Auf vollständige Entlastung nach jeder Kompression achten
  - Druck- und Entlastungsphase gleich lang



# BEATMUNG

## DURCHFÜHRUNG

- 1** Kopf überstrecken
  - eine Hand auf die Stirn legen
  - mit der anderen Hand den Unterkiefer hochziehen
- 2** Über die Nase einatmen
- 3** Mund des Betroffenen mit eigenen Lippen umschließen und die Nase des Betroffenen zudrücken
- 4** Eigene Ausatemluft über den Mund weitergeben
  - etwa 1 Sekunde bis der Brustkorb sich hebt
- 5** **2 Beatmungen hintereinander durchführen**
- 6** **Rhythmus 30:2 im Wechsel**
  - 30 Brustkorbkompressionen
  - 2 Beatmungen



## RHYTHMUS

**Herzdruckmassage** und **Beatmungen** im gleichen Rhythmus **30:2** bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes oder Einsetzen der Atmung wiederholen!



# FRÜHDEFIBRILLATION

## DURCHFÜHRUNG

### 1 Auffinden einer leblosen Person

Keine Reaktion auf Ansprache, keine Atmung vorhanden

### 2 Laut um Hilfe rufen u. Notrufnummer 112 wählen lassen sowie Frühdefibrillator (AED) holen (lassen)

### 3 Wiederbelebung starten (immer im Wechsel)

30× Herzdruckmassage, 2× Beatmen

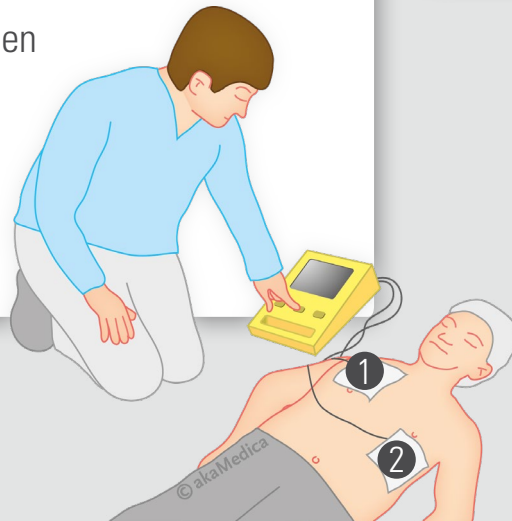
### 4 Sobald AED vorhanden / bereit

Öffnen, einschalten und verbalen Anweisungen folgen

### 5 Auspacken/Aufkleben der großen Klebeelektroden

Positionierung der Klebeelektroden  
(siehe Abbildung)

- 1 Rechts auf der Brust unterhalb des Schlüsselbeins
- 2 Links im Bereich der Flanke



### 6 Analyse des Herzrhythmus durch das Gerät

### 7 Schock empfohlen

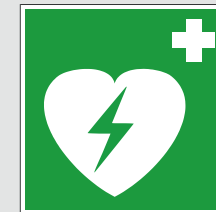
- Betätigung Schocktaste (Sicherheit beachten)

### Kein Schock empfohlen

- Wiederbelebung starten

### 8 Wiederbelebung sofort weiterführen

30× Herzdruckmassage, 2× Beatmen (immer im Wechsel)  
Wiederbelebung durchführen, bis Rettungsdienst eintrifft oder der Betroffene selbstständig anfängt zu atmen.



# RECHTLICHE GRUNDLAGEN

## VERPFLICHTUNG ZUM HELFEN

Menschen in Notlagen benötigen die Hilfe von Mitmenschen. Dies ist nicht nur eine Frage von Ethik und Moral, sondern auch eine gesetzliche Verpflichtung (§ 323c Strafgesetzbuch).

In Deutschland ist jeder gesetzlich verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten, sofern:

- Die Hilfestellung den Umständen nach zuzumuten ist
- Der Helfer durch die Hilfeleistung nicht andere wichtige (Aufsichts-) Pflichten verletzt
  - » z.B. **Kinder dadurch unbeaufsichtigt sind**
- Der Helfer durch die Hilfeleistung sich nicht selbst in Gefahr bringen muss
- Der Helfer ist verpflichtet mindestens den **Notruf 112** anzurufen und den Notfall zu melden

## WEITERE INFOS

- Wer aus guter Absicht Rettungsmittel verständigt, welche nachher doch nicht benötigt werden, trägt keine Kosten!
- Wenn Erste Hilfe Maßnahmen nicht richtig gelingen, wird der Laienhelfer strafrechtlich nicht dafür belangt.
- Nur wer nicht hilft, macht sich der unterlassenen Hilfeleistung, die mit Geld- / Freiheitsstrafe geahndet werden kann, schuldig.

# RETTUNGSKETTE

## VERPFLICHTUNG ZUM HELFEN

Die Rettungskette zeigt auf, welche Schritte erfüllt werden müssen, damit eine lückenlose Versorgung des Verletzten oder Erkrankten erfolgen kann. **Der Ersthelfer ist die wichtigste Person, er leitet die Rettungskette ein!**



## AUFGABEN DES ERSTHELFFERS

### 1. Absichern / Eigenschutz

- **Der Eigenschutz steht an erster Stelle!**
- **Die Absicherung von Unfallorten** ist von grundlegender Wichtigkeit, um weitere Gefahren abzuwenden!

### 2. Notruf / Sofortmaßnahmen

- **Wählen Sie die Notrufnummer 112**
  - » Nur so kann die Rettungskette fortgeführt werden
- **Sofortmaßnahmen**
  - » Die Sofortmaßnahmen sichern das Überleben des Verletzten / Erkrankten! Dazu zählen Stabile Seitenlage durchführen, Blutungen stoppen etc.

### 3. Weitere Erste Hilfe

- Betreuen Sie den Verletzten / Erkrankten kontinuierlich bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Führen Sie Erste Hilfe Maßnahmen durch z.B. Wärmeerhalt etc.

# NOTRUF

## NOTRUFNUMMERN

**Notfall ☎ 112**

**Feuer ☎ 112**

**Polizei ☎ 110**

## W-FRAGEN

### **Wo befinden Sie sich?**

- Adresse und Hausnummer
- Autobahnabschnitt
- Wegbeschreibung bei unklarer Örtlichkeit

### **Was ist passiert?**

- Beschreiben Sie kurz die Notfallsituation

### **Welche Personen sind verletzt?**

- Alter (der Person)

### **Wie viele Personen sind verletzt?**

- Nur eine Person verletzt, mehrere Personen verletzt

### **Welche Verletzung oder Krankheit besteht?**

- Ist die verletzte Person ansprechbar?
- Wie geht es der Person?

### **Warten auf Rückfragen! Legen Sie nicht auf!**

- Hören, ob die Rettungsleitstelle etwas mitteilen möchte!

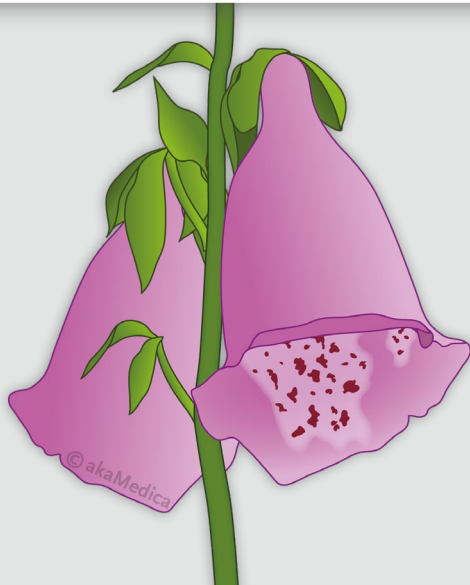
# GIFTNOTRUF

## NOTRUFNUMMERN

Die Giftnotrufzentralen unterstützen Sie bei der Erkennung, Behandlung und Verhütung von Vergiftungsunfällen.

### Giftnotrufnummern

- D (Berlin): **+49 (0) 30 / 1 92 40** (Tag und Nacht)
- Schweiz: **+41 (0) 1 25 / 1 51 51** (oder national **145**)
- Österreich: **+43 (0) 14 06 / 43 43**



## VORGEHENSWEISE

### Machen Sie folgende Angaben:

- **Wer** hat sich vergiftet?
  - » Alter, Körpergewicht, Geschlecht des Betroffenen
- **Womit** hat sich der Betroffene vergiftet?
  - » Medikamente, Chemikalien, Lebensmittel, Haushaltsprodukte, Tiere, Pflanzen, Pilze?
- **Wie viel** wurde davon eingenommen?
- **Wann** hat sich die Vergiftung ereignet?
  - » Machen Sie eine möglichst genaue Zeitangabe
- **Wie** geht es dem Betroffenen?
- **Was** wurde bereits an Maßnahmen unternommen?

**Nach Empfehlung der Giftnotrufzentrale weitere Betreuung durchführen!**

# VERKEHRSUNFALL

## BEURTEILUNG

Als Verkehrsunfall werden alle Notfälle / Unfälle bezeichnet, die im Straßenverkehr auftreten, z.B. Unfälle mit einem KFZ / Fahrrad.



## MASSNAHMEN

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Vorsicht: Fahrender Verkehr?  
Feuer? Gefahrenstoff? Benzin?
- Gelbe Warnweste anziehen
- Handschuhe tragen (ggf. Blutkontakt)

### Unfallstelle absichern!

- Warnblinkanlage einschalten
- Warndreieck aufstellen  
(ausreichender Sicherheitsabstand)
- Autofahrer zum langsamen  
Fahren und Halten animieren
- Laufenden Motor des Unfallwagens abstellen

### Beurteilung der Unfallstelle

- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte?
- Ist der Verletzte ansprechbar?
- Ist der Verletzte eingeklemmt?

**☎ Notrufnummer 112 wählen**



# GEFAHRGUTUNFALL

## BEURTEILUNG

Transportfahrzeuge, welche gefährliche Substanzen transportieren, sind vorne und hinten mit **Gefahrentafeln** ausgestattet.

### Bedeutung von Zahlen/Buchstaben auf Gefahrentafeln

- **Obere Nummer** (Gefahrnummer)

» Beschreibt die Eigenschaft/Gefahr der Substanz

- **Untere Nummer** (Stoffnummer)

» Beschreibt die Stoffgruppe der Substanz/Chemikalie



- **X vor der Gefahrnummer**

» Substanz reagiert gefährlich mit Wasser

- **Leere Gefahrentafel**

» Gemeinsamer Transport unterschiedlicher Substanzen

## MASSNAHMEN

### + Eigene Sicherheit beachten! Ruhe bewahren!

- Nicht rauchen, kein offenes Feuer
- Motor des eigenen Fahrzeuges abschalten
- Abstand zur Unfallstelle halten

### Absicherung der Unfallstelle

- Warnblinkanlage einschalten, Warnweste anziehen
- Warndreieck aufstellen (Sicherheitsabstand einhalten)
- Autofahrer zum langsamen Fahren und Halten animieren

### Sofortmaßnahmen durchführen

- Erkrankte/Verletzte aus akuter Gefahr retten
- Ausreichend Sicherheitsabstand zur Unfallstelle wahren

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

→ Dabei auf Gefahrgutunfall hinweisen  
und die jeweiligen Nummern angeben

# ABSICHERUNG UNFALLSTELLE

## BEURTEILUNG

### + Sicherheit hat die höchste Priorität!

- Warnblinkanlage bei Annäherung an eine Unfallstelle einschalten
- Langsam fahren!
- Fahrzeug in angemessenem **Abstand zur Unfallstelle** (mind. 10–20 m) am Straßenrand abstellen
- **Ablendlicht** bei Dunkelheit anlassen, um damit, wenn möglich, die Unfallstelle zu beleuchten
- Orangene / gelbe **Warnweste** anziehen
- **Warndreieck** aufklappen und in ausreichendem Abstand vor der Unfallstelle aufstellen, dabei hinter der Leitplanke laufen u. Warndreieck vor dem Körper halten!
  - » Autobahn 600 m / Landstrasse 100 m / Stadt 50 m
  - » Warndreieck vor Kurven / Bergkuppen aufstellen
- **Warnblinkleuchte** (falls vorhanden) aufstellen
- Andere Fahrer zum langsamen Fahren / Halten animieren
- **Beurteilung der Unfallstelle**
  - Ggf. bei Bränden Feuerlöscher nutzen
    - » Feuerlöscher nie auf das Gesicht richten
- **Beurteilung eventuell verletzter Personen**

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- Ggf. **Erste Hilfe** leisten
- Ggf. andere Verkehrsteilnehmer zur Mithilfe auffordern / Aufgaben verteilen

# RETTUNGSGRIFF

## RAUTEKGRIFF

Der schnelle Handgriff zur zügigen Rettung von Personen aus einer Gefahrenzone wird Rautekgriff genannt.

## DURCHFÜHRUNG

### Rautekgriff bei liegender Person

(Bei ansprechbarer Person Maßnahme ankündigen)

- Hinter die Person stellen
- Person an den Schultern fassen und aufsetzen
- Eigene Arme unter die Achseln der betroffenen Person nach vorne schieben
- Unterarm der Person mit beiden Händen fassen und anwinkeln (Finger / Daumen greifen dabei über den Arm)
- In die Hocke gehen (Wirbelsäule bleibt gerade)
- Person auf den eigenen Oberschenkel heranziehen
- Person nach hinten wegziehen und an einem sicheren Ort auf einer Decke ablegen (Wärmeerhalt)
- Erste Hilfe je nach Beschwerden leisten



# HELMABNAHME 1/2

## BEURTEILUNG

### **Betroffenen ansprechen und Bewusstsein prüfen:**

#### → **Ansprechbarer Motorradfahrer:**

Der Betroffene nimmt in der Regel den Helm selbständig ab. Ist der ansprechbare Motorradfahrer selber nicht in der Lage den Helm zu entfernen, so gilt:

- **Motorradfahrer wünscht die Helmabnahme:**
  - » Durchführung der schonenden Helmabnahme wie bei bewusstlosen Motorradfahrern (siehe unten)
- **Motorradfahrer verweigert die Helmabnahme:**
  - » Der Wunsch des Betroffenen steht an oberster Stelle – der Helm wird nicht abgenommen.
  - » Motorradfahrer anleiten, Kopfbewegungen zu vermeiden
  - » Vorsichtige Stabilisierung des Kopfes

#### → **Bewusstloser Motorradfahrer:**

Der Helm muss durch den / die Helfer abgenommen werden, um die Atmung zu überprüfen und entsprechend weitere sachgerechte Maßnahmen durchführen zu können.

- Es gibt keine Ausnahmen! Helm auch abnehmen, wenn sich darauf die Aufschrift „Helm nicht abnehmen“ befindet!



# HELMABNAHME 2/2

## DURCHFÜHRUNG

**Die Durchführung der Helmabnahme erfolgt idealerweise zu zweit, im Notfall jedoch auch alleine**

### 1. Helfer:

- kniet oberhalb des Kopfes des Betroffenen
- Helm rechts und links mit beiden Händen stabilisieren
- Nabel und Nase sollen möglichst eine Linie bilden

### 2. Helfer:

- seitlich neben dem Betroffenen knien
- Visier des Helmes öffnen (ggf. jetzt Brille abnehmen)
- Kinnriemen öffnen / durchschneiden, Bekleidung entfernen (Tücher, Schals)
- mit beiden Händen li. und re. in den Helm greifen und Kopf / Nacken des Betroffenen seitlich fixieren / stützen

### 1. Helfer:

- jetzt vorsichtig den Helm nach oben abziehen

### 2. Helfer:

- Kopf stabilisieren und diesen vorsichtig auf dem Boden ablegen
- jetzt Kopf vorsichtig nackenwärts neigen
- Kontrolle der Atmung

### 1. und 2. Helfer: (wenn Atmung normal vorhanden ist)

- Kopf kontinuierlich ohne Unterbrechung stabilisieren
- Drehung zeitlich absprechen (Kommando 1-2-3-jetzt)
- Während der Drehung Nase / Nabel in einer Linie halten
- Drehung des Betroffenen auf die Seite
  - » Kopf behutsam nackenwärts neigen
  - » Mund öffnen, um die Atemwege freizuhalten

# FEUERLÖSCHER

## HANDHABUNG

### Beachten Sie:

- Feuerlöscher befinden sich in LKW, Bussen und öffentlichen Gebäuden (Pflicht in Deutschland)
- Funktionsdauer (Ausstoß des Pulvers)
  - » 2 kg Feuerlöscher (meist im PKW):  
etwa 2–4 Sekunden
  - » 6 kg Feuerlöscher (meist in LKW, Bus):  
etwa 10 Sekunden
- Nicht gegen die Windrichtung löschen
- Für ideale Löschwirkung:
  - » Mehrere Feuerlöscher **gleichzeitig** auf das Feuer richten (nicht nacheinander)
- Wiederentzündung nach erfolgreichem Löschvorgang möglich

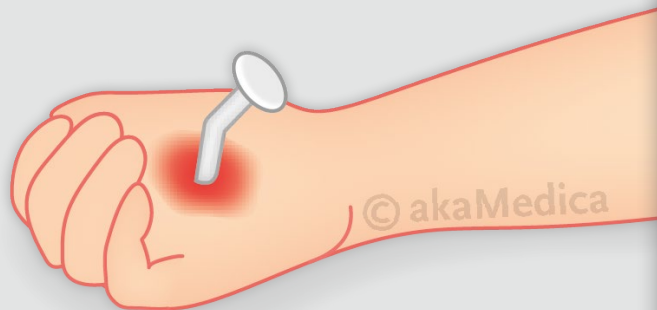


# WUNDEN

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Hautverletzung
- Leichte bis starke Blutung
- Schmerzen
- Ggf. Fremdkörper in der Wunde



## MASSNAHMEN

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- Eigensicherheit wahren (Handschuhe tragen)
- Betroffenen liegend lagern (Kollapsgefahr)
- **Blutung stoppen**
  - » Betroffenes Körperteil hochlagern (Arm / Bein)
  - » sterile Kompresse auf die Wunde drücken
- **Oberflächliche (Schürf-) Wunde, geringe Blutung**
  - » Wunde mittels fusselfreier Kompresse und lauwar-  
mem Wasser von innen nach außen reinigen
  - » Verband anlegen (*siehe* → *Wundversorgung*)
  - » Tetanusschutz überprüfen (Impfbuch, 5 Jahre aktiv)
  - » Stärkere Verschmutzungen, Fremdkörper (Glas-  
scherben) nur durch den Arzt entfernen lassen!
- **Tiefe Wunde, starke Blutung**
  - » **Druckverband anlegen** (*siehe* → *Druckverband*)

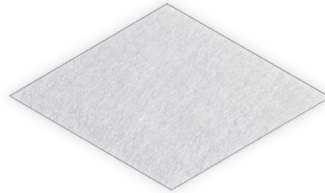
# VERBANDMATERIAL

## MATERIALIEN DER WUNDVERSORGUNG

Grundlage der Wundversorgung ist der Verband. Ein Verband besteht aus einer keimfreien Wundauflage und einer Befestigung. Folgende Materialien stehen u.a. zur Verfügung:

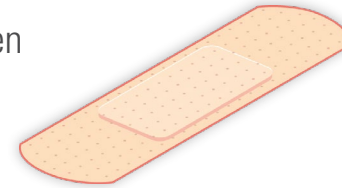
### Keimfreie (sterile) Kompresse

- » wird direkt auf die Wunde aufgelegt
- » Wundauflage nicht berühren
- » nur an den Ecken festhalten



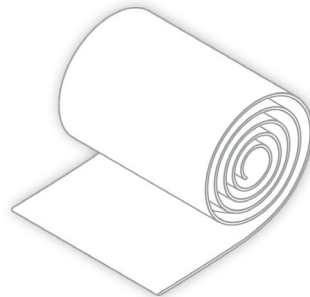
### Wundschnellverband / Pflaster

- » ideal für kleine Wunden
- » schnell durchzuführen
- » selbsthaftend



### Mullbinde

- » elastische Binde
- » z.B. zur Fixierung von Kompressen



### Verbandpäckchen

- » Mullbinde mit integrierter Kompresse





# WUNDVERSORGUNG

## ZIELE

- Blutungen stillen (Druckverband anlegen)
- Schmerzen lindern (Ruhigstellung)
- Infektionsrisiko verringern (keimfreie Abdeckung)

## GRUNDSÄTZE

- Betroffenen beruhigen!
- Ruhe bewahren!
- **Handschuhe tragen!** (Schutz vor Infektionen)
- Betroffenen sitzend / liegend lagern (Kollapsgefahr)
- Wunden und Wundauflagen nicht mit Händen berühren
- Fremdkörper (z.B. Glasscherben) in Wunden belassen
- Keine Verwendung von Hausmitteln wie Puder, Salben etc.
- Keine Speisen oder Getränke anbieten, da ggf. eine Operation nötig wird
- Tetanusschutz im Impfbuch überprüfen (5 Jahre aktiv)
- Arzt aufsuchen (innerhalb 6 Std.), um weitere Wundversorgung vornehmen zu lassen (Impfbuch nicht vergessen!)
- Verbände regelmäßig wechseln und Wunde beobachten

# DRUCKVERBAND

## ALLGEMEINE MASSNAHMEN

- Eigensicherheit wahren (Handschuhe tragen)
- Flachlagerung mit leicht erhöhten Beine (Kollapsgefahr)

### Blutung stoppen

- Betroffenes Körperteil hochlagern
- Kompresse stark auf die Wunde drücken
- Blutgefäß (Arterie) der betroffenen Extremität abdrücken

#### » **Blutung am Arm/Hand**

→ Abdrücken der Blutgefäße gegen den Oberarmknochen (innen am Oberarm zwischen den Muskeln)

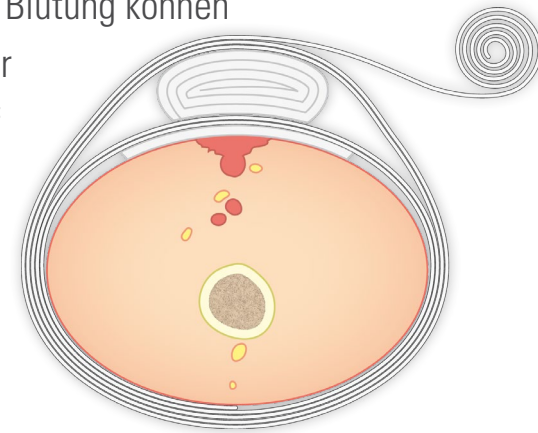
#### » **Blutung am Bein/Fuß**

→ Abdrücken der Blutgefäße gegen den Beckenknochen (mittig in der Leiste)

» es ist ein kräftiger Druck erforderlich, um die Blutgefäße ausreichend zu komprimieren (evtl. schmerzhaft)

## DURCHFÜHRUNG

- Mullbinde und Kompresse oder Verbandpäckchen öffnen
- Wundauflage auf die Wunde auflegen
- 2–3× mit der Binde die Wunde umwickeln
- Druckpolster (z.B. weitere, eingepackte Mullbinde) auf die blutende Wunde legen
- Weiter mit dem Wickel das Druckpolster fixieren
- Bei fortschreitender Blutung können weitere Druckpolster aufgebracht und auf dieselbe Weise fixiert werden



# VERBÄNDE

## GRUNDSÄTZE DES ANLEGENS

**Ziel:** Keimfreie Abdeckung, Blutstillung, Ruhigstellung  
Wichtig: **Verbände nie zu stramm anlegen**, sonst drohen Durchblutungsstörungen, die Gewebe zerstören können!

**Kontrolle der Durchblutung** nach Anlage eines Verbandes durchführen:

- **Rosige Hautfarbe** → Verband optimal angelegt
- **Bläuliche/Weiße Hautfarbe** → Verband zu stramm angelegt, Verband muss gelockert werden

## VERSCHIEDENE VERBÄNDE

### Verband bei Kopfverletzungen



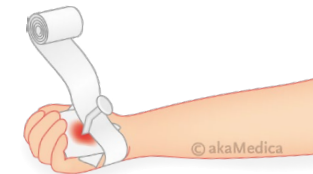
### Ruhigstellung des Arms / der Schulter



### Verband bei Bauchverletzungen



### Fremdkörper in Wunden



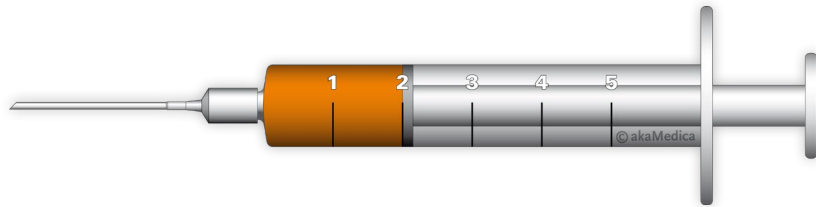
# TETANUS / WUNDINFEKTION

## TETANUS

**Tetanus** ist eine schwere bakterielle Infektionskrankheit, die meist durch Wundkontakt mit Erde und Staub entsteht. Die Tetanusbakterien gelangen in die Blutbahn und können schwere Nervenschädigungen verursachen.

**Der beste Schutz gegen Tetanus ist die Impfung.**

Diese wird im Säuglingsalter durchgeführt, muss aber in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten!



## WUNDINFEKTION

**Wundinfektionen** entstehen, wenn Keime in die Wunde eingedrungen sind und die Wunde sich dadurch entzündet. Durch die Entzündung wird die Wundheilung gestört, es besteht die Gefahr, dass die Keime in das Blut gelangen und eine Blutvergiftung entsteht.

**Beobachten Sie daher:**

- **die Wunde** auf Entzündungszeichen:
  - » Rötung, Schmerzen, Schwellung, Überwärmung
- **den Betroffenen** allgemein auf:
  - » Fieber, Schwäche, Unwohlsein, Schüttelfrost

# HAUS- / REISEAPOTHEKE

## VERBANDMATERIAL

- Sterile Kompressen
- Mullbinden
- Wundschnellverbände
- Verbandpäckchen
- Heftpflaster (-rolle)
- Dreiecktuch

## MEDIKAMENTE

### Grundsätzliche Beratung von Ihrem Hausarzt

- Medikamente gegen
  - » Insektenstiche
  - » Schmerzen
  - » Schnupfen
  - » Durchfall / Erbrechen
  - » Reiseübelkeit
- Ggf. Desinfektionsmittel für kleine Verletzungen (ohne Alkohol)
- » Sonnenbrand
- » Fieber
- » Husten
- » Blähungen

## INSTRUMENTE / HILFSMITTEL

- Einmalhandschuhe
- Pinzette, Kühlpack
- Augenklappe
- Waschlappen / Leinentuch
- Körnerkissen (keine Wärmflasche → Verbrühungsgefahr)
- Abgerundete Schere
- Zeckenkarte / -zange
- Fieberthermometer
- Zahnrettungsbox

## NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG

- Zwiebeln
  - » Entzündungs- / juckreizlindernde Wirkung bei Hals- / Ohrenschmerzen sowie Insektenstichen
- Homöopathische Globuli nach Rücksprache mit dem Hausarzt / Homöopathen

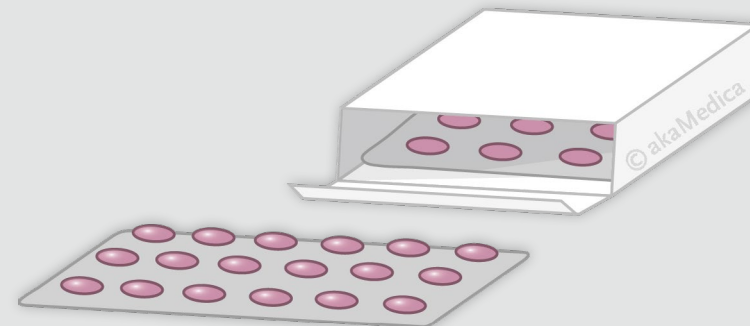
# MEDIKAMENTENUMGANG

## GRUNDSÄTZLICHE HINWEISE

- Medikamente kühl, licht- / feuchtigkeitsgeschützt und **außerhalb der Reichweite von Kindern (!)** aufbewahren
- Notfallmedikamente kennzeichnen / vorrätig haben
- Ärztlich verordnetes Einnahmeschema einhalten
- Vorschriften / Haltbarkeitshinweise beachten
- Beseitigung aller Medikamente, bei denen das Etikett / die Gebrauchsanweisung fehlt
- Medikamente mit dem Einkaufsdatum kennzeichnen (z.B. sind Augentropfen nach Anbruch vier Wochen haltbar)
- Überprüfung der Hausapotheke zweimal im Jahr
- Keine Medikamente verwenden, die jemand anderem verschrieben wurden
- Medikamente nicht im Dunkeln verabreichen
- Notieren Sie sich unter dem Register „Notrufnummer“ die wichtigsten Kontaktdaten von Hausarzt / Apotheke


## NOTIZEN FÜR DEN UMGANG

- Wie heißt das Medikament?
- Wogegen wurde es verschrieben?
- Wie oft soll es eingenommen werden?
- Wann soll es eingenommen werden (Tageszeit)?
- Wie soll es verabreicht werden?
  - » Zäpfchen, Tropfen, Tablette, Inhalation, Injektion
- Was kann es ggf. für Nebenwirkungen verursachen?
- Welcher Arzt (Name / Funktion) hat es wann verschrieben?




# SYMBOLLE ERSTE HILFE

## GRUNDSÄTZLICHE HINWEISE

 Symbol für  
**Erste Hilfe**

 Symbol für  
**Arzt**

 Symbol für  
**AED / Frühdefibrillation**


 Symbol für  
**Augenspüleinrichtung**

 Symbol für  
**Notdusche**

 Symbol für  
**Richtungsangabe**

 Symbol für  
**Richtungsangabe diagonal**

 Symbol für  
**Telefon**

 Symbol für  
**Krankentrage**

 Symbol für  
**Sammelstelle**

# VITALZEICHEN

Vitalfunktionen sind Körperfunktionen, welche für die Aufrechterhaltung des Lebens notwendig sind. Die drei wichtigsten Vitalfunktionen sind die **Atmung**, die **Herz-Kreislauffunktion** und das **Bewusstsein**.

## BEWUSSTSEIN

Das Bewusstsein mit Sitz im Gehirn beschreibt den Zustand des Wachseins. Ein Mensch mit vollem Bewusstsein kann denken, handeln, sich orientieren und hat funktionierende Schutzreflexe wie Husten und Schlucken.

Bei Bewusstlosigkeit funktionieren die Schutzreflexe nicht:

- Die Zungenmuskulatur erschlafft, die Zunge verliert den Halt und kann die Atemwege verlegen
- Erbricht der Patient und erfolgt kein Husten und Schlucken, droht die Anamnese von Erbrochenem in die Lungen

## ATMUNG

Die Atmung dient der Aufnahme von Sauerstoff aus der Luft in das Blut. Sauerstoff ist lebenswichtig für die Funktionen des Organismus. Bereits ein Mangel über wenige Minuten kann schwere Schäden am Gehirn/Herz verursachen.

## HERZKREISLAUF

Das Herz als Pumpe und die Blutgefäße als Leitungsbahnen transportieren den Sauerstoff im Blut an alle Körperzellen. Störungen der Herz-Kreislauf-Funktion führen zu Sauerstoffmangel an den Zellen. Diese können ihre Aufgaben nicht erfüllen und es droht ein Herzstillstand.



# GLOSSAR

AED	Abkürzung für Automatischer elektrischer Defibrillator (Elektroschockgerät)
Allergie	Überreaktion des Immunsystems
Asthma bronchiale	Anfallsartige Verengung der Bronchien durch allergische (z.B. Pollen, Tierhaare, Medikamente) oder nicht allergische (z.B. Stress, Anstrengung, Kälte) Ursachen
Diabetes mellitus	ugs. Zuckerkrankheit, fehlende Insulinproduktion
DMS	Durchblutung, Motorik, Sensibilität
FAST-Test	Test zur Schlaganfall Früherkennung (Face - Arm - Speech - Time)
Fieber	Erhöhte Körpertemperatur über 38,5 °C meist durch Entzündungsreaktionen
Fraktur	Knochenbruch
Hämatom	Bluterguss
Herzinfarkt	Verschluss eines Herzkranzgefäßes mit lebensbedrohlicher Herzmuskelschädigung

Hyperventilation	Gesteigerte Atemtätigkeit meist infolge psychischer Erregung
Koma	Tiefe Bewusstlosigkeit, keine Reaktion
Krampfanfall	Akute Entladung von Gehirnzellen
Reanimation	Abwechselnde Herzdruckmassage und Beatmung
Schenkelhalsfraktur	Typische Fraktur des alten Menschen
Schlaganfall	Durchblutungsstörung des Gehirns durch Verschluss eines Blutgerinnsels oder Riss einer Hirnarterie
Schock	Lebensbedrohliche Störung des Kreislaufs mit Durchblutungsstörungen der Peripherie und Sauerstoffmangel im Gewebe (Hauptursachen: Allergie, Herzerkrankungen, Blutungen)
Sonnenstich	Hitzeschaden durch massive Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf
Thrombose	Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel

# PRODUKTE

## KOMPAKTGUIDES

### Informativ & Umfassend

Das kompakte Nachschlagewerk für zuhause und unterwegs.



## FÄCHER

### Kurz & Bündig

Die wichtigsten Handgriffe für den akuten Notfall.





**Herausgeber**

Judith Forst & Jan Tareq Forst  
akaMedica® Akademie & Medizinverlag

**Autoren**

Judith Forst (Dozentin im Gesundheitswesen, Pflegefachkraft)  
Jan Tareq Forst (Arzt, Rettungsassistent)

**Präsentationskonzept, Layout & Gestaltung**

Marian Brost | [www.marianbrost.de](http://www.marianbrost.de)

**Illustrationen**

Anna Sina Isaev  
Marian Brost

**Verlag**

akaMedica® GmbH Akademie & Medizinverlag  
© 2019 akaMedica® GmbH

**Kontakt**

akaMedica® GmbH Akademie & Medizinverlag  
Fon +49 2 51. 96 19 76 76  
Fax +49 2 51. 96 19 76 77  
Höftestraße 42, 48167 Münster, NRW, Deutschland  
[www.akamedica.de](http://www.akamedica.de)  
[info@akamedica.de](mailto:info@akamedica.de)

**Bestellungen, weitere Fachliteratur  
und Seminare für Notfallmedizin:**

[www.akamedica.de](http://www.akamedica.de)  
[www.notfallwissen.de](http://www.notfallwissen.de)