

# Das Erste Hilfe Kursbuch



[ersthilfe.de](http://ersthilfe.de)

 **M-A-U-S**  
mehr tun. erste hilfe.



# Inhaltsverzeichnis

## Die Notfallregeln

Unsere Notfallregeln helfen dir, bei allen Notfällen das Richtige zu tun. Hier erklären wir dir, was dahinter steckt, bevor wir die Notfallregeln bei jedem Notfall anwenden.



**Sichern**  
Seite 4



**Prüfen**  
Seite 6



**Rufen**  
Seite 8



**Lagern**  
Seite 10



**Verbinden**  
Seite 12



**Betreuen**  
Seite 14

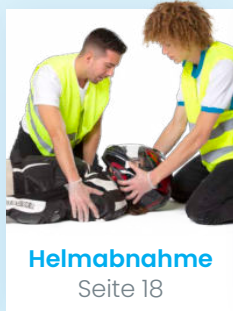


**Temp. regeln**  
Seite 14

## Bewusstlosigkeit



**Rettungsgriff**  
Seite 16



**Helmabnahme**  
Seite 18



**Stabile Seitenlage**  
Seite 20



**HLW & AED**  
Seite 22

## Weitere Notfälle

### Verletzungen

Stark blutende Wunde .....	25
Fremdkörper in Wunde / Auge .....	26
Amputation .....	27
Verbrennung .....	28
Erfrierung .....	30
Verätzung .....	31
Nasenbluten .....	32
Knochen- / Gelenkverletzung .....	33
Wirbelsäulen- / Beckenverletzung .....	34
Kopfverletzung .....	35
Brustkorb- / Rippenverletzung .....	36
Bauchverletzung / -erkrankung .....	37

### Herz

Stromunfall .....	38
Herzinfarkt .....	39

### Atmung

Asthma bronchiale .....	40
Fremdkörper in Luft- und Speiseröhre .....	41
Insektenstiche .....	42

### Hirn

Diabetes mellitus / Unterzuckerung .....	43
Krampfanfall .....	44
Schlaganfall .....	45

### Temperatur

Hitzerschöpfung .....	46
Hitzschlag .....	47
Sonnenstich .....	48
Unterkühlung .....	49

### Gift

Vergiftung .....	50
------------------	----

**Anhang Betriebliche Erste Hilfe .....** 51



# Sichern

**Ziel:** Eigen-, Fremd- und Umgebungssicherung gewährleisten

Das Gesetz schützt dich als Ersthelfer:in. Der **„rechtfertigende Notstand“** macht es dir leicht. Handeln im Notfall wird nicht bestraft, du bist als Ersthelfer:in gegen rechtliche Ansprüche geschützt.

Bestraft wird nur, wer im Notfall nichts tut.

Die Grundlage hierzu ist §323c StGB **„Unterlassene Hilfeleistung“**



## **Strom**

Schalte Stromquellen ab und nimm Sicherungen raus!



## **Brand**

Benutze einen Feuerlöscher oder Löschdecke!




## **Gefahrgut / Chemikalien**

Trage Schutzkleidung! Gib Gefahrguthinweise beim Notruf immer weiter!



## **Gewässer / Eis**

Nutze hier ein Rettungsgerät, beispielsweise einen Rettungsring!



**Trage für den Eigen- und Fremdschutz Handschuhe**



# Sichern im Straßenverkehr

## Die Warnweste

10-20 Meter vor der Unfallstelle anhalten und Warnweste anziehen



## Der Warnblinker



Schalte den Warnblinker und das Licht ein



## Das Warndreieck

Trage das Warndreieck sichtbar auf Brusthöhe und stelle es in ausreichendem Abstand vor der Unfallstelle auf. Der Abstand sollte mindestens der zulässigen Geschwindigkeit in Metern entsprechen.

Innerorts ca. 50m, auf Landstraßen mind. 100m, auf Autobahnen mind. 150m vor der Unfallstelle aufstellen.

Begrenzung	Abstand
	ca. 50 Meter Abstand
	ca. 100 Meter Abstand



Achte beim Aufstellen darauf, dass das Warndreieck **vor** Kurven, Bergkuppen, Kreiseln und Kreuzungen abgestellt wird.

Das Warndreieck sollte andere Verkehrsteilnehmende nicht behindern, jedoch gut sichtbar aufgestellt werden.



# Prüfen

**Ziel:** Bewusstsein und Atmung prüfen, Symptome erkennen

Das Prüfen führt zur Auswahl der konkreten Hilfeleistung. Bewusstsein, Atmung und körperlicher Zustand können mit dem **SHF-Schema** (Sehen + Hören + Fühlen) grundlegend beurteilt werden.

Wenn du dich einer betroffenen Person näherst, **prüfe das Bewusstsein:**

## Sehen

Durch *Anschauen* kannst du bereits einiges erkennen.  
Hat die Person die Augen geschlossen? Wirkt sie leblos?

## Hören

Frage dann laut und deutlich: „*Hallo, können Sie mich hören?*“  
Achte auf die Reaktion nach dem *Ansprechen*.

## Fühlen

Wenn du keine Reaktion erkennst, fasse die Person kräftig an den Schultern an.  
Wenn die Person auch auf dein *Anfassen* nicht reagiert, ist die Person bewusstlos!

Dann musst du die Atmung überprüfen! Das geht nur richtig, wenn die Person flach auf dem Rücken liegt. Vielleicht musst du erst einen Rettungsgriff anwenden, bevor du weitermachen kannst. Schau dazu im Kapitel **Bewusstlosigkeit**.

## Das SHF-Schema

Auch wenn die Person bei Bewusstsein ist, hilft dir das SHF-Schema, die Lage zu beurteilen:

### Sehen

Suche Blickkontakt zur betroffenen Person, hier siehst du gegebenenfalls Hinweise (*blasse Haut, Wunden, Medikamentenreste...*).

### Hören

Stelle dich vor und frage die betroffene Person nach ihrem Namen. Frage nach Schmerzen und dem Unfallhergang. Kündige Hilfe immer an und stimme sie mit der betroffenen Person ab.

### Fühlen

Suche vorsichtig Körperkontakt während der Hilfe.





# Ist die Person bei Bewusstsein?

**Ja!**



Situationsgerecht  
**mehr tun.**

**Nein!**

## Atmung prüfen!

Überstrecke den Kopf der betroffenen Person und prüfe max. 10 Sekunden die Atmung



### Sehen

Siehst du Atembewegungen am Bauch/Brustkorb?

### Hören

Hörst du Atemgeräusche?

### Fühlen

Spürst du Atemstöße der betroffenen Person an deiner Wange?

## Atmung vorhanden?

Hast du 2-3 Atemzüge in max. 10 Sekunden festgestellt?

**Ja!**

Stelle die Atmung sicher und setze dann den Notruf ab!

Siehe  
**„Stabile Seitenlage“**  
auf Seite 20

**Nein!**

Setze den Notruf ab und halte den Notkreislauf aufrecht!

Siehe  
**„Herz-Lungen Wiederbelebung“**  
auf Seite 22

Bei der Bewusstlosigkeit erschlafft die Muskulatur und die Schutzreflexe fallen aus. Das Erschlaffen der Muskulatur führt dazu, dass der Zungengrund in den Rachen fällt und die Atemwege blockiert. Durch den Ausfall der Schutzreflexe kann Erbrochenes, Speichel oder Blut in die Atemwege gelangen.

Wie du das verhinderst, siehst du auf **Seite 20**



# Rufen

**Ziel:** Notruf absetzen, Umstehende zur Mithilfe auffordern

Das Rufen sollte während dem Sichern und Prüfen durch andere Helfer:innen umgesetzt werden. Wenn du allein an einer Unfallstelle bist, wird bei Bewusstlosigkeit mit Atmung nach der stabilen Seitenlage gerufen, bei nicht vorhandener Atmung unbedingt vor der Herz-Lungen-Wiederbelebung. Fordere Umstehende zur Mithilfe auf. Lasse sie den Notruf absetzen, einen Verbandkasten holen. Bei Bedarf fordere einen AED.

Die Rettungsleitstelle wird dich unterstützen! **Wähle 112** und gib an:

- **Wo** der Notfall passiert ist! Adresse? Stockwerk? Fabrikgebäude? Zufahrtsweg?

Dann wichtig: **Warten!** Nicht auflegen und weitere Fragen beantworten:

- **Was** ist genau passiert? **Wieviele** Betroffene gibt es?
- **Welche** Verletzungen/ Erkrankungen haben die Betroffenen?

Es gilt immer: Die Leitstelle beendet das Telefonat!



## Kein Handy dabei?

Auf den Leitpfosten zeigt ein Pfeil die Richtung, in der die nächste Notrufsäule steht.



Der Notruf ist gratis und lässt sich auch ohne Guthaben oder Entsperrungen des Handys absetzen.

## Unter der 112 wird dir auch inhaltlich geholfen!

Für den Fall einer Herz-Lungen-Wiederbelebung gibt es die Hilfe per „Telefonreanimation“. Grundsätzlich gilt – Immer warten, bis die Leitstelle das Telefonat beendet.





# Die Notrufnummern



Ansprechpartner	Telefonnummer
Rettungsdienst	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Notdienst	116 117
Giftnotruf	Variiert in Deutschland – informiere dich online oder im Notfall unter der <b>112</b> nach der gültigen Telefonnummer

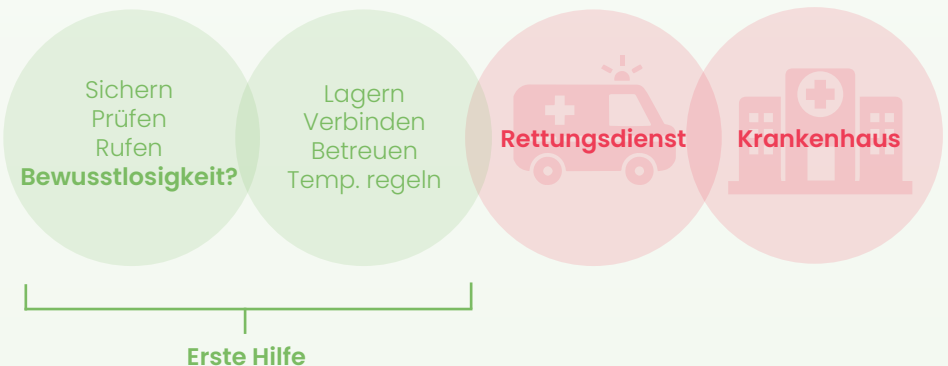


# Die Rettungskette



- Du hast dich, die betroffene Person und andere gesichert?
- Du hast Symptome geprüft?
- Du hast den Notruf abgesetzt?

Du hast das erste Kettenglied der Rettungskette erfolgreich abgeschlossen. Wende jetzt die weiteren Notfallregeln an, um Erste Hilfe zu leisten und die betroffene Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes zu versorgen.





# Lagern

**Ziel:** Symptome durch sinnvolle Lagerung mildern, Folgeverletzungen vermeiden

Durch eine sinnvolle Lagerung kann die Situation der betroffenen Person durch dich als Ersthelfer:in verbessert werden. In einigen Fällen solltest du eine betroffene Person bei Bewusstsein nicht bewegen, z.B. bei Wirbelsäulenverletzungen.

## Die Lagerungsarten

### Bauchdeckenentspannende Lagerung

z.B. bei akutem Bauch (Erkrankungen oder Verletzungen der Bauchregion)



### Oberkörper leicht erhöht lagern

z.B. bei Schlaganfall



### Oberkörper hoch lagern z.B. bei Herzinfarkt und Hitzschlag



### Kutschersitz bei einem Asthmaanfall





# Schocklage

**Ziel:** Sicherstellen, dass das Blut der betroffenen Person die wichtigen Organe mit Sauerstoff versorgt

Bei einem lebensbedrohlichen Schock fehlt durch Blutverlust oder einer ungünstigen Verteilung des Blutes im Körper das notwendige Blutvolumen zur Versorgung der lebenswichtigen Organe mit Sauerstoff.

## Ursachen eines Schocks

sind z.B.:

- großer Blut- oder Flüssigkeitsverlust durch Wunden oder Verbrennungen
- Nervenschädigungen
- schwere allergische Reaktion

## Anzeichen eines Schock

- kaltschweißige Haut, Blässe
- bläuliche Lippen und/ oder Ohrläppchen
- Angst, Panik, Unruhe, Nervosität
- Zittern, Kälteempfinden

Achtung! Es besteht erhöhte Gefahr für eine Bewusstlosigkeit!



## Schocklage

bei allgemeinen Schocksymptomen  
z.B. bei stark blutenden Wunden an den Extremitäten oder Verbrennungen





# Verbinden – Grundsätze der Wundversorgung

**Ziel:** Blutungen stillen, Infektionen vermeiden, Schmerzen lindern

## Verbandpäckchen

*steril, einzeln verpackt*

Das Verbandpäckchen ist eine sterile Mullbinde, auf der bereits eine Wundauf-  
lage befestigt ist

So eignet es sich zur  
schnellen Versorgung von  
blutenden Wunden und  
vor allem zur Herstellung  
eines  
Druckverbands bei stark  
blutenden Wunden

## Wundauflagen / Kompressen

*steril, einzeln verpackt*

Wundaufgabe größer als  
die Wunde wählen und  
nur am Rand berühren

mit **Heftplasterstreifen**,  
**Mullbinden** oder  
**Dreiecktuch** befestigen



## Mit Mullbinden (unsteril) befestigen

(mehrere) Wundaufgabe(n)  
auf die Wunde legen

Mullbinde um den Körperteil und  
die Wundaufgabe(n) abwickeln

Bindenende zum Abschluss  
unterstecken oder mit  
Heftplaster befestigen



## Mit Dreiecktuch (unsteril) befestigen

(mehrere) Wundaufgabe(n)  
auf die Wunde legen

Dreiecktuch an der kurzen Ecke  
mehrmals einschlagen und  
um den Körperteil und die  
Wundaufgabe(n) wickeln

Ecken des Dreiecktuchs verknoten



**Wundschnellverband (Pflaster)**

unsteril, am Streifen oder  
als Sortiment für Fingerkuppe,  
Fingerzwischenraum, etc...



Wundauflage größer als die  
Wunde wählen und nicht berühren

großzügig abschneiden  
vorsichtig befestigen

**Mit Heftpflasterstreifen  
(unsteril) befestigen**

Wundauflage auf die Wunde legen

zwei oder mehr Streifen Heftpflaster  
großzügig abschneiden

Streifen rahmenförmig über die  
Wundauflage auf die Haut kleben

**Verbandtuch**

steril, einzeln verpackt

Anwendung für großflächige Wunden wie  
Verbrennungen, Schürfwunden oder  
Wunden, auf die nur sehr wenig Druck  
ausgeübt werden darf, z.B. offene  
Bauchverletzungen

Verbandtuch locker über die  
ganze Wunde legen

mit **Heftpflasterstreifen**,  
**Mullbinden** oder **Dreiecktuch** befestigen

**Wichtig für die Wundversorgung**

Sie muss die Wunde vor Schmutz & Keimen schützen und somit die Infektionsgefahr verringern. Die Wundversorgung muss die Blutung stillen. Sie muss den Wundbereich ruhigstellen und dadurch Schmerzen reduzieren. Um einer Infektion mit dem Tetanuserreger (Wundstarrkrampf) vorzubeugen ist eine Schutzimpfung notwendig, diese muss regelmäßig aufgefrischt werden. Entstand die Wunde durch einen Tierbiss, ist die Infektionsgefahr besonders hoch. Bei dringendem Verdacht auf Tollwut kann die Wunde mit Seife ausgewaschen werden, ärztliche Behandlung ist erforderlich!

**Zeckenstiche**

Je nach Entwicklungsstadium zeigt sich die Zecke als 1–2 mm großer Fremdkörper in der Haut, die Einstichstelle ist gerötet und kann leicht jucken. Zecken so schnell wie möglich mit einer Zeckenzange oder Pinzette nah an der Haut greifen und mit geradem Zug entfernen, ohne den Körper der Zecke zu quetschen. Ein Arztbesuch wird empfohlen, da Zecken gefährliche Krankheiten, wie Borreliose oder eine Hirnhautentzündung übertragen können!



## Betreuen

**Ziel:** Situation durch emotionale Unterstützung verbessern, etwas über den Unfallhergang erfahren

Betreuen heißt, mit der betroffenen Person sprechen, nicht über sie!

**Sage**, dass du da bist!  
Das gilt auch für bewusstlose Personen.

**Schirme** die betroffene Person vor Schaulustigen ab.

**Suche** vorsichtig Körperkontakt.

**Sprich** und höre zu! Kündige Berührungen und Maßnahmen an.



## Temperatur regeln

**Ziel:** Symptome durch sinnvolles kühlen oder wärmen mildern

**So kannst du die betroffene Person in verschiedenen Situationen durch die Regelung der Temperatur optimal unterstützen:**

In besonderen Notfällen ist es notwendig entweder den gesamten Körper oder nur einzelne Stellen der betroffenen Person zu kühlen. Um nur kleine Flächen zu kühlen können Eiswürfel oder Kühlkompressen genutzt werden.



Der gesamte Körper wird am besten mit kalten Umschlägen gekühlt.

Notfälle erfordern oftmals, dass wir die betroffene Person passiv wärmen, z.B. mit der Rettungsdecke. Damit unterstützen wir den körpereigenen Wärmehaushalt. Achte darauf, dass die betroffene Person auch von unten (Boden) gewärmt wird.

**Decke unterlegen:**

- Person auf die Seite drehen
- Rettungsdecke zur Hälfte raffen

und nah an den Rücken der Person legen

- Person über den Wulst hinweg zurück und auf die andere Seite drehen
- geraffte Rettungsdecke wieder ausbreiten und Person zurück auf den Rücken drehen
- Person mit den übrigen Seiten teilen zudecken oder eine zusätzliche Decke nutzen





# Kapitel Bewusstlosigkeit

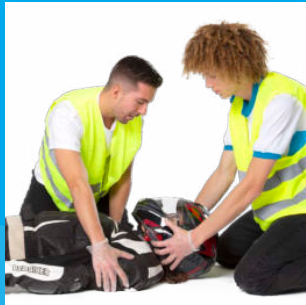
Bei einer **Bewusstlosigkeit** ist das Leben einer betroffenen Person akut bedroht. Diese kann auf andere Notfälle folgen oder unabhängig von anderen Notfällen in allen Lebenslagen auftreten.

Tritt eine dieser Situationen auf, so ist immer zuerst die Bewusstlosigkeit zu behandeln und die Atemwege frei zu machen, bevor weitere Maßnahmen ergriffen werden.

## Bewusstlosigkeit



**Rettungsgriff**  
Seite 16



**Helmabnahme**  
Seite 18



**Stabile Seitenlage**  
Seite 20

## Wiederbelebung



**HLW & AED**  
Seite 22



# Rettung aus dem Gefahrenbereich

**Ziel:** bei akuter Gefahr (z.B. Bewusstlosigkeit) bewusstlose Person schnellstmöglich retten, ohne sich selbst erheblicher Gefahr auszusetzen



## Sichern

Eigenschutz, Unfallstelle absichern:  
Warnblinker, Warnweste, Warndreieck

## Rettung aus dem KFZ

1. Bewusstsein prüfen  
*Anschauen, Ansprechen, Anfassen*

Zündung aus,  
Handbremse anziehen,  
betroffene Person  
abschnallen

Brille abnehmen



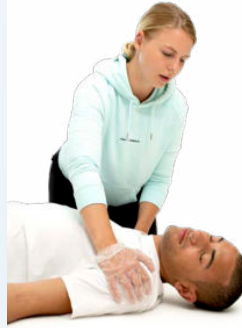
2. Kopf der betroffenen Person auf  
Lenkrad ablegen



## Rettung vom Boden

1. Bewusstsein  
prüfen

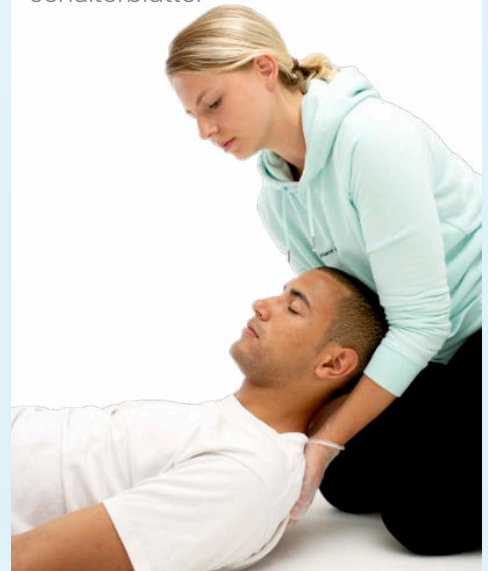
*Anschauen,  
Ansprechen,  
Anfassen*



2. Kopf leicht anheben und  
Hände zum Rücken der  
betroffenen Person führen

Kopf der betroffenen Person auf  
deinen Unterarmen ablegen

Führe die Hände weiter Richtung  
Schulterblätter





3. Beine der Person überkreuzen

Betroffene Person an ferner Hüftseite und nahem Knie drehen



3. Oberkörper aufrichten



4. Greife unter den Achseln hindurch einen Arm der betroffenen Person

Achte hierbei darauf, dass die Daumen nach vorne zeigen



5. Betroffene Person auf deinen Oberschenkel ziehen

6. Betroffene Person vorsichtig außerhalb des Gefahrenbereichs ablegen



## Prüfen

max. 10 Sek. Atmung prüfen  
*Sehen – Hören – Fühlen*

### Die Person ist bewusstlos mit ausreichender Atmung?

Stelle die Atmung mit der stabilen Seitenlage sicher (S.20) und setze dann den Notruf ab!

### Die Person ist bewusstlos ohne ausreichende Atmung?

Setze den Notruf ab und beginne mit der Wiederbelebung (S.22)



Notruf so früh wie möglich absetzen (lassen)!



Die Atmung ist sichergestellt?  
Jetzt situationsgerecht **mehr tun**.



# Helmabnahme

**Ziel:** Helm der bewusstlosen Person entfernen und Atemwege freimachen



## Sichern

Eigenschutz,  
Unfallstelle absichern



## Prüfen

Bewusstsein  
& Atmung

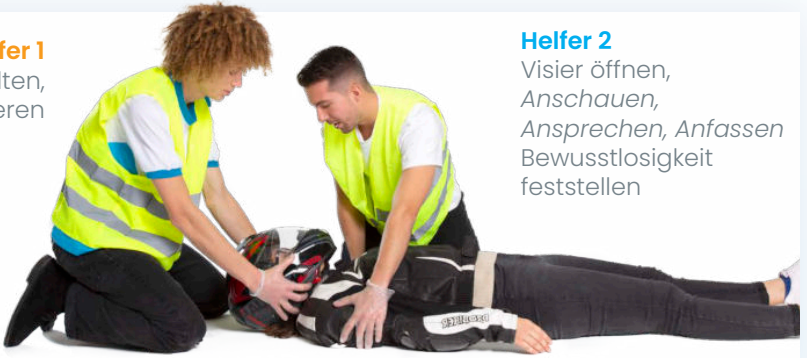


## Rufen

Notruf so früh wie  
möglich absetzen

### Helfer 1

Helm festhalten,  
Kopf stabilisieren



### Helfer 2

Visier öffnen,  
Anschauen,  
Ansprechen, Anfassen  
Bewusstlosigkeit  
feststellen



### Helfer 1

Helm weiter  
festhalten,  
Kopf  
stabilisieren

### Helfer 2

Kinnriemen  
öffnen,  
ggf. Brille  
entfernen



### Helfer 1

Kinnriemen  
übernehmen  
und ausein-  
anderziehen,  
Kopf weiter  
stabilisieren

### Helfer 2

Hände  
vorsichtig  
seitlich in den  
Helm stecken

### Helfer 1

Helm mit einer  
Wellenbewegung  
vorsichtig abziehen

### Helfer 2

Hände vorsichtig seitlich  
weitschieben, Daumen  
dabei über die Ohren führen





# Stabile Seitenlage zu zweit

**Ziel:** Atemwege einer bewusstlosen Person frei machen, Person mit Mund als tiefsten Punkt und mit überstrecktem Kopf lagern

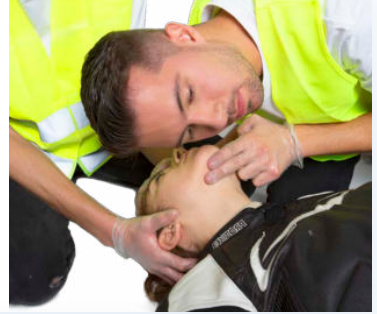
## Helfer 1

Helm ablegen, Kopf von Helfer 2 übernehmen

## Helfer 2

Kopf stabilisieren und an Helfer 1 vorsichtig übergeben, Kopf überstrecken, max. 10 Sekunden Atmung überprüfen

*Sehen, Hören, Fühlen (S.7)*

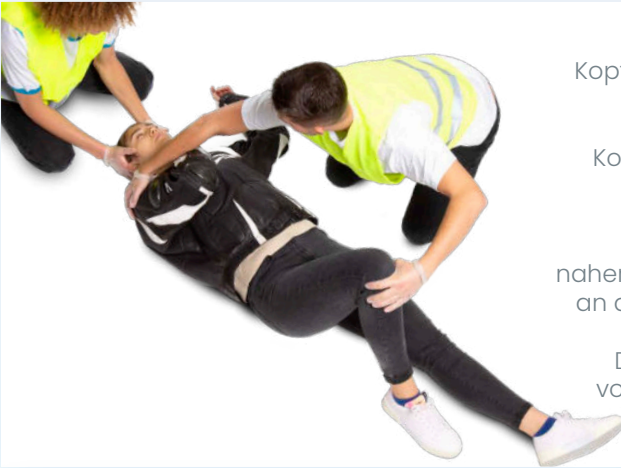


## Helfer 1

Kopf stabilisieren, ferne Hand an der Wange fixieren, Drehung anleiten, Kopf achsengerecht mitführen

## Helfer 2

nahen Arm anwinkeln, ferne Hand an die Wange legen, fernes Knie aufstellen, Drehung absprechen, Körper vorsichtig auf die Seite drehen



## Helfer 1

Kopf weiter stabilisieren

## Helfer 2

betroffene Person an Schulter und Knie drehen

Atemkontrolle regelmäßig, am besten mehrmals pro Minute wiederholen



Die Atmung ist sichergestellt?  
Jetzt situationsgerecht **mehr tun**.



# Stabile Seitenlage

**Ziel:** Atemwege einer bewusstlosen Person frei machen, Person mit Mund als tiefsten Punkt und mit überstrecktem Kopf lagern



## Sichern

Eigenschutz beachten, Handschuhe anziehen



Bewusstsein **prüfen**

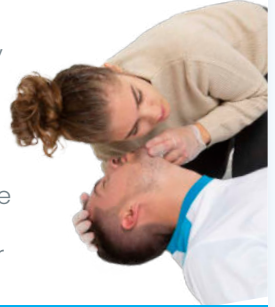
- 👁 Anschauen
- 🗣 Person ansprechen
- 👉 kräftig an der Schulter fassen



max. 10 Sek. Atmung **prüfen**

Kopf überstrecken, Blick auf Brustkorb

- 👁 Atembewegungen
- 👂 Atemgeräusche
- 👉 Atemluft an der Wange



Du stellst kein Bewusstsein **aber** ausreichende Atmung fest



Arm um 90 Grad nach oben anwinkeln



Fernes Knie aufstellen und festhalten



Ferne Hand greifen, an naher Wange festhalten



Achte darauf, dass der Kopf keine ruckartigen Bewegungen macht

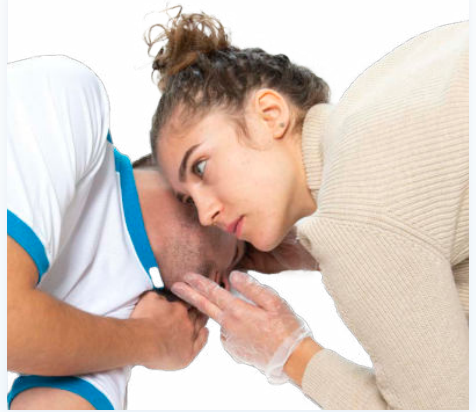
Person an aufgestelltem Knie drehen, Kopf stabilisieren



Kopf überstrecken,  
Mund tiefster Punkt



**Prüfe** erneut die Atmung



**Rufen**

Notruf absetzen



**Betreuen**

Sprich mit der Person,  
auch wenn sie bewusstlos ist



**Temperatur regeln**

Wärme die Person



**Prüfe** regelmäßig die  
Atmung, bestenfalls  
mehrmals pro Minute

**Atemkontrolle**



Stellst du keine Atmung fest, drehe die Person wieder auf den Rücken und prüfe erneut die Atmung. Führe ggf. die Herz-Lungen-Wiederbelebung durch oder mache erneut eine stabile Seitenlage.



Die Atmung ist sichergestellt?  
Jetzt situationsgerecht **mehr tun**.



# Herz-Lungen Wiederbelebung

**Ziel:** bei einer Person ohne Bewusstsein und ohne normaler Atmung einen Notkreislauf durch Drücken und Beatmen aufrechterhalten, bis die Profis übernehmen



**Sichern**  
Eigenschutz,  
Handschuhe



**Prüfen**  
Bewusstsein  
& Atmung



**Rufen**  
Notruf vor Beginn  
der HLW absetzen



## 1. Vorbereitung

Person auf einen harten Untergrund legen

Oberkörper der Person freimachen

Knie dich seitlich neben die Person und lege deinen Handballen in die Mitte des Brustkorbs

## 2. Herzdruckmassage

Strecke die Arme durch, 5-6 cm tief drücken und wieder vollständig entlasten 2x pro Sekunde (100-120x pro Minute), insgesamt 30x drücken und entlasten



## 3. Beatmung

Überstrecke den Kopf, halte die Nase mit Zeigefinger und Daumen zu und beatme 2x Mund zu Mund, bis der Brustkorb sich hebt

*Alternativ Mund zuhalten und Beatmung durch die Nase*



**Schritt 2 und 3** abwechselnd wiederholen, bis die Profis übernehmen



# Der AED – Automatisierter externer Defibrillator

Ein AED gibt Hilfestellung bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung und kann einen lebensrettenden Schock abgeben. Sollte die Person bewusstlos sein und nicht normal atmen, sollen Umstehende schnellstmöglich einen AED holen, während du die Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführst!

Die HLW wird auch bei der Nutzung des AED weiter fortgesetzt. Der AED sagt dir, wenn du die HLW kurz unterbrechen musst, z.B. bei der Analyse oder Abgabe des Schocks.

## Wie gehst du bei der Anwendung eines AED-Geräts vor?

Die Anweisungen zum Vorgehen erhältst du vom AED-Gerät direkt bei der Nutzung.

Wichtig ist:

- dass du die HLW nicht unterbrichst, um einen AED zu besorgen. Fordere stattdessen umstehende Personen auf, einen AED zu holen
- dass der Rumpf der betroffenen Person trocken ist, da die Elektroden bei Nässe die betroffene Person verletzen können
- dass der Oberkörper ggf. rasiert werden muss, da die Elektroden auf die nackte Haut geklebt werden müssen



### Vorsicht!

Bei Schockabgabe des AEDs darf niemand die betroffene Person berühren.



# Kapitel Weitere Notfälle

## Das Notfallbild

Hier siehst du, was denn eigentlich geschehen ist und wie du die ersten drei Notfallregeln (Sichern, Prüfen, Rufen) effektiv anwendest!

## Weitere Infos

Hier findest du Zusatzinfos und hilfreiche Tipps!

**Vergiftung**  
 Welche Vergiftung verhindern, Symptome erkennen

**Sichern**  
 Eigenschutz, ggf. dem Verunfallten helfen, direkten Kontakt mit dem Giftstoff vermeiden (ggf. Aften)

**Prüfen**  
 Angst & Alarmsitz, Blosse Haut, Medikamenten-/Giftpackfests, Bewusstseinsveränderung  
 Aufmerksam über Übelkeit, Erbrechen, Schmecken, Unfallhergang

**112**  
 Notfall abwarten

**Lagern**  
 Nach Blutsich oder Beschwerden, Oberkörper erhöht, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage  
 Verletzungen nicht decken!

**Betreuen**  
 Je ein Ertrinkender aufpassen!  
 Sollte die betroffene Person von selbst erbrechen, unterstützen sie dabei, nur noch Abkühlung mit dem kühlen Wasser zu trinken geben  
 Bewusstlos liegen lassen!

Giftstoffe können über verschiedene Wege in unseren Körper gelangen:

- Verdauung:** Medikamente, Pflanzen, Lebensmittel
- Atmung:** Gase wie Kohlenmonoxid, Schadgasabgasrückfänger
- Haut:** Chemikalien und direkt über den Blutkreislauf (Injektion, Drogen)

50

## Mehr tun!

Hier erklären wir dir, wie du im Einzelfall helfen kannst!

## Unsere Notfallregeln

Sichern, Prüfen, Rufen – **mehr tun!** Diese Schritte kannst du bei allen Notfällen anwenden. Wenn sich der Notfall verändert, beginne wieder bei Sichern.

Gehe die Notfallregeln immer wieder durch bis der Rettungsdienst übernimmt.



Sichern



Prüfen



Rufen



Lagern



Verbinden



Betreuen



Temp. regeln

Mehr tun





# Stark blutende Wunde

**Ziel:** Blutung stoppen, Gefahren eines lebensbedrohlichen Schocks verringern



## Sichern

scharfe Gegenstände beseitigen,  
Handschuhe anziehen



## Prüfen

starke Blutung, Wunde,  
blasse Haut

Angst, Panik

kaltschweißige Haut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

bis Verbandmaterial  
verfügbar: Schocklage,  
verletztes Körperteil  
hochhalten, Druck auf  
Wunde ausüben



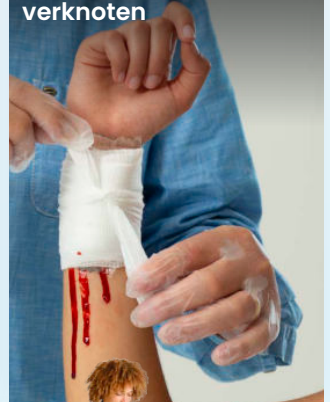
Verbandpäckchen  
öffnen, Wundauflage  
auf Wunde legen und  
Verband 2x um die  
Wunde wickeln

geschlossenes  
Verbandpäckchen als  
Druckpolster auf den  
Verband legen und  
umwickeln



**Wichtig!**  
Druckpolster darf  
nicht saugfähig sein

Verband auf dem  
Druckpolster  
verknöten



## Betreuen



## Temperatur regeln





# Fremdkörper in Wunde

**Ziel:** Fremdkörper polstern und damit ruhigstellen, Gefahren eines lebensbedrohlichen Schocks verringern



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

Blut, blasse Haut

Angst, Panik

kaltschweißige Haut



112

## Rufen



## Lagern

Schocklage, verletztes Körperteil hochhalten



## Verbinden

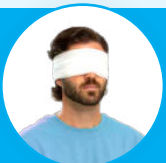
Wunde mit sterilen Kompressen beidseitig abdecken



Fremdkörper umpolstern, möglichst geschlossenes Verbandmaterial nutzen



Polsterung mit einem Verband vorsichtig fixieren



Bei einer Verletzung/ einem **Fremdkörper im Auge** das Auge abdecken und mit einem Verband beide Augen ruhigstellen.

Steckt ein Fremdkörper fest in der **Nase oder im Ohr**, nicht entfernen und einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen!



# Amputation

**Ziel:** Blutung stoppen, Infektionsgefahr & Gefahren eines lebensbedrohlichen Schocks verringern, Amputat gekühlt versorgen



## Sichern

scharfe Gegenstände beseitigen, Handschuhe



## Prüfen

ggf. starke Blutung, Wunde, blasse Haut

Angst, Panik

kaltschweißige Haut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Schocklage, verletztes Körperteil hochhalten



## Verbinden

bei starker Blutung Druckverband



**Betreuen** und **Wärmeerhalt** sicherstellen



Amputat steril umwickeln, mit möglichst wenig Luft in Plastikbeutel 1 einschließen

**Beutel 2** wird mit kalter Flüssigkeit gefüllt. Beutel 1 wird in diesen gesteckt, sodass er oben herauschaut

Amputat darf das Kühlmittel nicht berühren



Amputat dem Rettungsdienst übergeben

# **Verbrennung**

**Ziel:** Verbrennung steril versorgen, Unterkühlung verhindern, Schock verhindern



## **Sichern**

Eigenschutz, Handschuhe

Brennt die betroffene Person, lösche sie mit Wasser oder einem Feuerlöscher

Achte darauf den Feuerlöscher nicht in das Gesicht der betroffenen Person zu halten




## **Prüfen**

Es gibt 3 Grade der Verbrennung




### **1. Grad**



-  betroffene Stelle ist gerötet
-  Äußerungen über Schmerzen und Unfallhergang
-  ggf. kaltschweißige Haut




### **2. Grad**



-  betroffene Stelle ist gerötet **und es haben sich Brandblasen gebildet**
-  Äußerungen über stärkste Schmerzen, Angst und Unfallhergang
-  ggf. kaltschweißige Haut

### **3. Grad**



-  grau-weiße oder schwarz aussehende, verkohlte Haut
-  Schmerzen nur noch an den Wundrändern
-  kaltschweißige Haut



## **Rufen**

Notruf absetzen

Verliert die Person das Bewusstsein oder erleidet einen Atemstillstand, müssen sofort entsprechende Maßnahmen angewendet werden!

**Siehe Seite 15**



### Temperatur regeln

Kleine (bis handflächengroße) Verbrennungen können wenige Minuten mit Wasser gekühlt werden, dabei betroffene Person wärmen um eine Unterkühlung zu vermeiden



### Lagern

Schocklage oder nach Wunsch



### Verbinden

Verbrennung steril abdecken, dazu Kompresse oder Verbandtuch benutzen



### Betreuen

Beim Kühlen ist die Temperatur des Wassers egal, der Kühleffekt lindert die Schmerzen, sofern die Kühlung zeitnah erfolgt.



# Erfrierung

**Ziel:** Unterkühlung verhindern, Erfrierung steril versorgen



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

- die betroffenen Körperteile sind zunächst bläulich-rot, später weißgelb (ähnlich wie Brandblasen) und zuletzt weißgrau
- betroffene Person klagt über Kälte, Schmerzen oder Gefühlslosigkeit
- eiskaltes Körperteil ist erst weich und schmerzhaft, später verhärtet und gefühllos

Auf Unterkühlung achten (Seite 49)



## Rufen

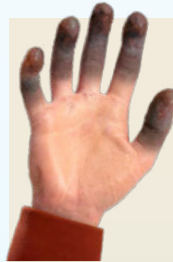
Notruf absetzen



1. Stadium



2. Stadium



3. Stadium  
nach mehreren  
Stunden



## Lagern

betroffenes Körperteil, wenn möglich, unter die Achseln der betroffenen Person legen



## Verbinden

Erfrierung steril abdecken



## Betreuen



## Temperatur regeln

Wärme die betroffene Person

Bei einer gleichzeitigen Unterkühlung ist diese immer zuerst zu behandeln, die Unterkühlung ist akut lebensbedrohlich





# Verätzung

**Ziel:** Weitere Verätzung verhindern, Wunde steril versorgen



## Sichern

Handschuhe, Ätzstoff unter Beachtung des Eigenschutzes entfernen, benetzte Kleidungsstücke vorsichtig entfernen



## Prüfen

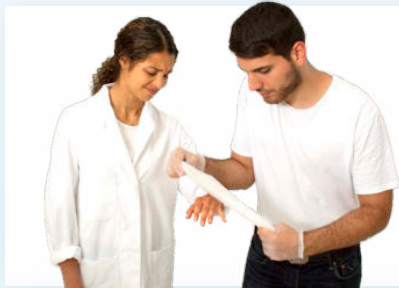
verletzte Haut, Blasenbildung oder Hautveränderung, Ätzstoff oder Behälter

Äußerungen über Schmerzen und Unfallhergang



## Rufen

Notruf absetzen



## Verbinden

(Augen-)Verätzung hautschonend abspülen bis der Schmerz nachlässt

Wunde steril abdecken und verbinden, bei Augenverätzung ggf. **Augenverband** anlegen



## Lagern

nach Wunsch



## Betreuen

Beruhige die betroffene Person, nur nach Rücksprache mit der Notrufzentrale Wasser zu trinken geben



## Temperatur regeln



## Hautschonendes Abspülen

Das Wasser so über die Haut fließen lassen, dass es auf kürzestem Weg wieder abfließt und der Ätzstoff nicht weiter verteilt wird.

**Verätzungen des Auges** bestenfalls mit einer Augenspülflasche ausgiebig ausspülen, ansonsten das Auge aufhalten und durch eine weitere Person das Auge ausspülen lassen.





# Nasenbluten

**Ziel:** Aspiration und Verschlucken von Blut verhindern



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

- 👁️ starke und/oder unaufhörliche Blutung, blasse Haut
- 👂 Angst, Panik, Schwindel, Medikamenteneinnahme (Blutverdünner)



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Betroffene Person leicht vornübergebeugt an ein Waschbecken setzen, ggf. Tücher oder Gefäß reichen

Bei Kreislaufproblemen und Schwindel Person flach auf den Bauch legen



## Verbinden

Keine Taschentücher in die Nase stecken, Nase nicht verstopfen, mit Daumen und Zeigefinger die weichen Nasenflügel kurzzeitig zusammendrücken um Blutung zu verringern



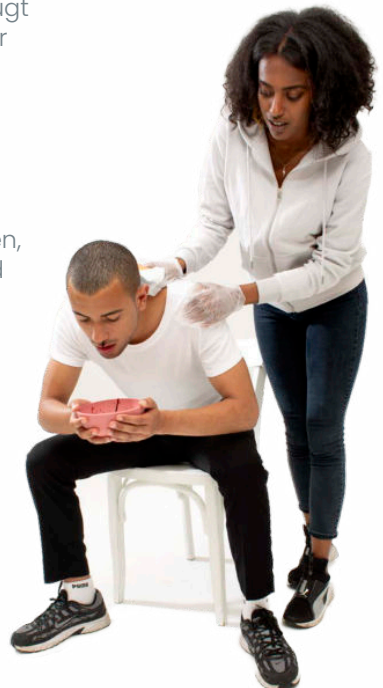
## Betreuen

Sage, dass du da bist und was du tust, schirme die Person vor Zuschauern ab, suche vorsichtigen Körperkontakt, sprich und höre zu



## Temperatur regeln

Nacken kühlen





# Knochen- / Gelenkverletzung

**Ziel:** Schonhaltung unterstützen, Schmerzen lindern und Folgeverletzungen vermeiden



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

👁️ Schwellung, abnorme Lage des betroffenen Körperteils, Blaufärbung der geschwollenen Stelle

👂 Schmerzen, Angst



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Schonhaltung unterstützen



Als Hilfsmittel können Decken und Jacken hinzugezogen werden



## Verbinden

Dreiecktuch als Armtragetuch nutzen, alle angrenzenden Gelenke sollen im Verband liegen



Man unterscheidet zwischen einem Bruch ohne eine blutende Verletzung und einem Bruch mit einer blutenden Verletzung. Ist eine offene Wunde vorhanden, decke diese steril ab bevor du ein Armtragetuch anwendest.



# Wirbelsäulen-/ Beckenverletzung

Ziel: Schonhaltung unterstützen, Folgeverletzungen vermeiden



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

ggf. Abgang von Urin und Stuhlgang, auf Bewusstseinsstörungen achten

Schmerzen, Angst, Lähmungserscheinungen, Gefühls- und Bewegungsstörungen



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Unbedingt die vorgefundene Lage unterstützen und nicht bewegen, bei Bewusstlosigkeit Stabile Seitenlage (Seite 20)



bei Bedarf

Bei einer Bewusstlosigkeit und Verdacht auf einen Wirbelsäulen-, Bein- und Beckenbruch muss die stabile Seitenlage hergestellt werden & auch die Rettung aus dem Gefahrenbereich muss bei Bedarf durchgeführt werden.

**Siehe Thema ‚Bewusstsein‘ ab Seite 15**

# **Kopfverletzung**

**Ziel:** Infektionsgefahr verringern, Gefahr durch mögliche Bewusstlosigkeit verringern



## **Sichern**

Eigenschutz, Handschuhe



## **Prüfen**

 Blut, Wunde, Bewusstseinsänderung

 Schmerzen, Angst, Panik, Schwindel, Übelkeit



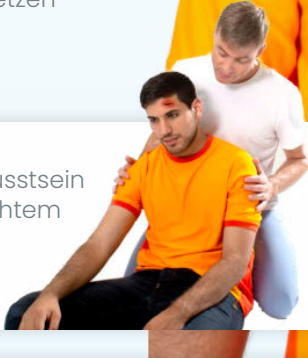
## **Rufen**

Notruf absetzen



## **Lagern**

Bei Bewusstsein mit erhöhtem Kopf



## **Verbinden**

Lege die Wundauflage locker auf die Wunde und vermeide zu viel Druck

Fixiere die Wundauflage mit einem Verband oder gefalteten Dreieckstuch



bei Bedarf

## **Vorsicht!**

Bei Kopfverletzungen liegt die größte Gefahr bei Schädelknochen- und Gehirnverletzungen. Minuten bis Stunden nach der Gewalteinwirkung auf den Kopf kann es noch zu einer Druckerhöhung auf das Gehirn und dadurch zur Bewusstlosigkeit kommen.

Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Erinnerungslücken sind Anzeichen einer Gehirnerschütterung und können auch noch Stunden nach der Gewalteinwirkung auf den Kopf auftreten! Unbedingt einen Arzt aufsuchen.



# Brustkorb-/ Rippenverletzung

**Ziel:** Schonhaltung unterstützen, Schmerzen lindern und Folgeverletzungen vermeiden



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

- 👁️ blutende Wunde, blasse Haut
- 🗣️ Äußerung über starke Schmerzen, Angst, Panik
- 👇 kaltschweißige Haut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Lagere den Oberkörper hoch bei Atemproblemen

Unterstütze ansonsten die vorgefundene Lage

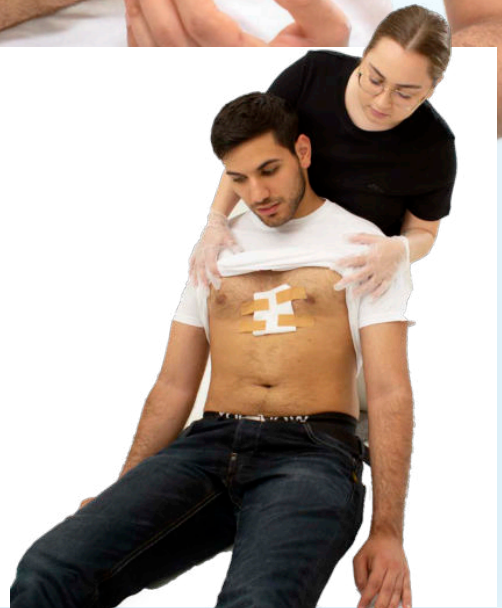


## Verbinden

Befestige eine sterile Wundauflage luftdurchlässig über der offenen Brustkorbwunde



bei Bedarf



## Wichtig!

Drehe bei Brustkorbverletzungen die betroffene Person bei der stabilen Seitenlage auf die verletzte Seite, hierdurch wird die gesunde Seite beim Atmen entlastet.



# Bauchverletzung /-erkrankung

**Ziel:** Bauchdecke entlasten, Symptome mildern, ggf. Infektionsgefahr reduzieren



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

☞ betroffene Person hält den Bauch, Blut und/oder eine Wunde

🗣️ Äußerung über Schmerzen, Angst, Panik

👇 kaltschweißige Haut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Lagere die Person nach Wunsch

Eine Knierolle und ein leicht erhöhter Oberkörper entlasten die Bauchdecke

Auch die **Embryonalhaltung** ist für die betroffene Person oft hilfreich



## Verbinden

Offene Bauchverletzungen mit einer sterilen Wundauflage abdecken



**Betreue** die betroffene Person bis die Profis eintreffen



## Temperatur regeln

Wärme die betroffene Person mit Rettungsdecke oder Jacken, etc.



## Wichtig!

Gib der betroffenen Person keine Getränke oder Essen.



# Stromunfall

**Ziel:** Strommarken steril versorgen, Entlastung des Herzens



## Sichern

akute Gefahren beseitigen  
(Strom ausschalten und Sicherung rausnehmen)

Bei unklarer Stromquelle oder Hochspannung mindestens **20 Meter Abstand zur Stromquelle** einhalten. Falls die Stromquelle nicht abzustellen ist, Eigenschutz beachten und auf die Rettungskräfte warten.

Handschuhe anziehen



## Prüfen

Strommarken

Klagen über Schmerzen, Informationen zum Unfallhergang, Atemnot, Brustschmerz, Herzasen, Unruhe

Schweiß



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Lagere die betroffene Person miterhöhtem Oberkörper oder nach Wunsch



## Verbinden

Decke die Strommarken / Verbrennungen an **E** in- und **A**ustrittsstelle steril ab



## Betreuen

Stets auf das Bewusstsein achten



bei Bedarf



Betroffene von Hochspannungsunfällen oder bei unklarer Stromquelle ausschließlich von Fachkräften versorgen lassen.



# Herzinfarkt

**Ziel:** Schnelles Alarmieren der Rettungskräfte & Symptome nach Möglichkeit lindern, Herz entlasten



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

👁️ Angst, blasse Haut, ggf. Schweiß, ggf. geschwollene Halsvenen, Erbrechen

🗣️ Äußerungen über stechende oder drückende Schmerzen im Brustkorb und/oder im Oberbauch, Unterkiefer, linken Arm, Luftnot beim Sprechen, Übelkeit

👇 ggf. kaltschweißige Haut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

für frische Luft sorgen, beengende Kleidung öffnen, Oberkörper erhöht lagern



bei Bedarf



**Betreuen** und **Wärmeerhalt** sicherstellen



## Angina Pectoris

Treten die Symptome nur kurzzeitig und unter Belastung auf, kann es sich auch um eine Angina Pectoris handeln, ein Herzinfarkt ähnliches Ereignis. Es handelt sich trotzdem um einen Notfall! Dein Vorgehen unterscheidet sich NICHT von einem Herzinfarkt.



# Asthma bronchiale

**Ziel:** Auslöser entfernen, normale Atmung wiederherstellen



## Sichern

Eigenschutz, betroffene Person vor akuten Gefahren (Allergenen, z.B. Blütenpollen, Haustiere) schützen



## Prüfen

👁️ Angst, Atemnot, bläuliche Lippen/Ohrläppchen

👂 Luftnot beim Sprechen, Pfeifen beim Ausatmen, Husten



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

beengende Kleidung öffnen, Kutschersitz



bei Bedarf



## Betreuen

Lippenbremse anleiten



Temperatur regeln



Als Ersthelfer:in darfst du der betroffenen Person lediglich ihr eigenes Asthmaspray reichen & sie in der Einnahme unterstützen!





# Fremdkörper in Luft- und Speiseröhre

**Ziel:** Nach Möglichkeit entfernen des Fremdkörpers, schnelle Übergabe an den Rettungsdienst



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

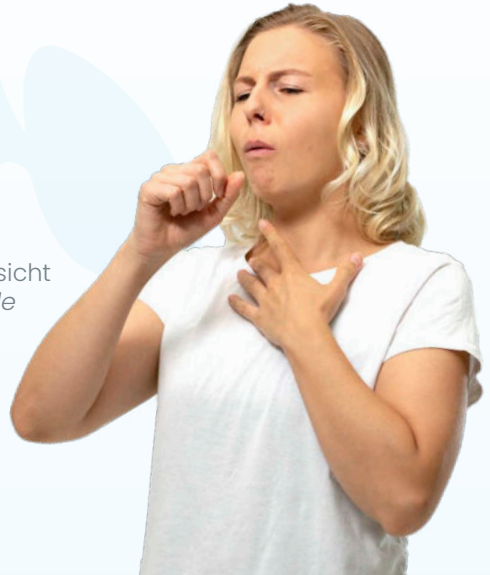
Angst, Atemnot, ein blaurotes Gesicht  
*Siehst du verschluckbare Kleinteile in der Umgebung?*

Luftnot beim Sprechen und starkes Husten oder Würgen



## Rufen

Notruf absetzen



### Verdacht auf eine Aspiration

effektives Husten

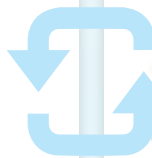
ineffektives Husten

zum Husten ermutigen

Rückenschläge & Oberbauchkompressionen im Wechsel

### 5x

Oberkörper tief lagern, mit Handfläche zwischen Schulterblätter klopfen, im Wechsel wiederholen



### Letztes Mittel:

Faust unterhalb des Brustbeins auf den Bauch legen, ruckartig nach hinten-oben ziehen



Die Atmung ist sichergestellt?

Situationsgerecht

**mehr tun**, bis der Rettungsdienst eintrifft

Atmung nicht vorhanden?

**Herz-Lungen-Wiederbelebung** (Seite 22)



# Insektenstich im Mund-/Rachenraum

**Ziel:** Schwellung lindern, um eine effektive Atmung zu ermöglichen



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

👁️ Angst, Atemnot, ein blaurotes Gesicht  
*Siehst du Wespen oder Bienen in der Umgebung?*

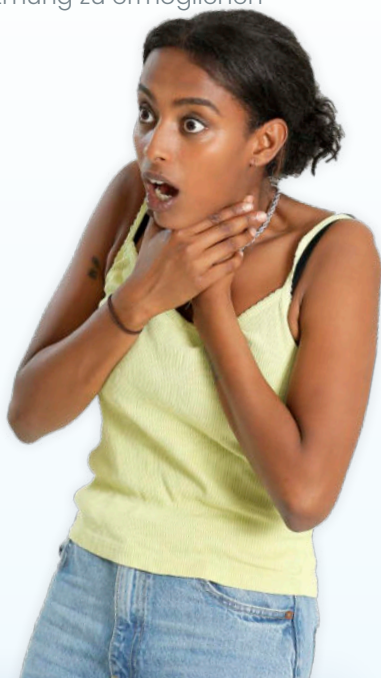
👂 Geräusche beim Atmen, Schmerzen, Luftnot beim Sprechen, Husten

↓ ggf. kaltschweißige Haut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Atemerleichternde Sitzhaltung oder lagere die betroffene Person nach Wunsch



bei Bedarf



## Betreuen



## Temperatur regeln

kühle den Hals von außen mit kühlen Umschlägen und lass die betroffene Person ggf. Eiswürfel lutschen





# Diabetes mellitus/ Unterzuckerung

**Ziel:** Schnelles Alarmieren der Rettungskräfte, betroffene Person beruhigen & betreuen



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

👁️ Schweiß, Unruhe, ggf. Krampfanfall mit weiß-rottem Schaum am Mund, auf Bewusstseinsstörungen achten

🗣️ Äußerungen über Heißhunger, Ärger, Krankheitsgeschichte, Verwirrung

👉 Schweiß



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

nach Wunsch



bei Bedarf



## Betreuen

Beruhige die betroffene Person & reiche ihr zuckerhaltige Getränke oder Traubenzucker



## Temperatur regeln

ggf. Wärmen



Im Normalfall produziert die Bauchspeicheldrüse das Insulin. Insulin macht die Zellen für die Aufnahme des Blutzuckers (Glukose) empfänglich.

Bei Diabetes kann der Körper kein eigenes Insulin mehr zur Verfügung stellen. Der häufigste Notfall bei Diabetiker:innen ist die Unterzuckerung. Gründe sind z.B. Insulinüberdosierung, körperliche Anstrengung, Alkohol- und Drogenmissbrauch oder zu geringe Nahrungsaufnahme.



# Krampfanfall

**Ziel:** Verletzungen während des Krampfes vermeiden, Atemwege in der Nachschlafphase sichern



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

👁️ Zuckungen oder Verkrampfungen, unkontrollierte Streck- und Beugebewegungen, ggf. weiß-roter Schaum am Mund

👂 Initialschrei vor dem Krampf

👇 Schweiß



112

## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Lasse die betroffene Person krampfen. Schütze den Kopf, wenn möglich, durch leichte Polsterung

In der Nachschlafphase lege die Person in die Stabile Seitenlage ohne Polster



## Betreuen

Beruhige die betroffene Person und schirme sie von Schaulustigen ab



Ein Krampfanfall entsteht durch Störungen des Zentralnervensystems.

Äußere Reize, wie Lärm und Licht, aber auch Drogenkonsum oder starkes Fieber bei Kindern und Senioren können bei Betroffenen zu einer Überreizung der Nerven im Gehirn führen.



# Schlaganfall

**Ziel:** Schnelles Alarmieren der Rettungskräfte, betroffene Person beruhigen & betreuen



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

- 👁️ halbseitige Schwäche, Lähmungserscheinungen
- 👂 heftigste Kopfschmerzen, Angst, verwaschene Aussprache, ggf. Orientierungslosigkeit
- 👉 halbseitige Schwäche / Lähmung, bspw. beim Händeschütteln



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Oberkörper leicht erhöht lagern

Lehne die betroffene Person an deinen Körper an, somit kannst du sie gleichzeitig betreuen



bei Bedarf



## Betreuen



## Temperatur regeln

ggf. wärmen



Der Schlaganfall entsteht durch einen Verschluss oder Riss eines hirnvorsorgenden Gefäßes, dadurch kommt es beim nachfolgenden Gewebe zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff und dadurch zu Schädigungen des Gehirns.



# Hitzeerschöpfung

**Ziel:** Symptome mildern, Flüssigkeitsverlust ausgleichen, Zentralisierung des Bluts in die Körpermitte unterstützen



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



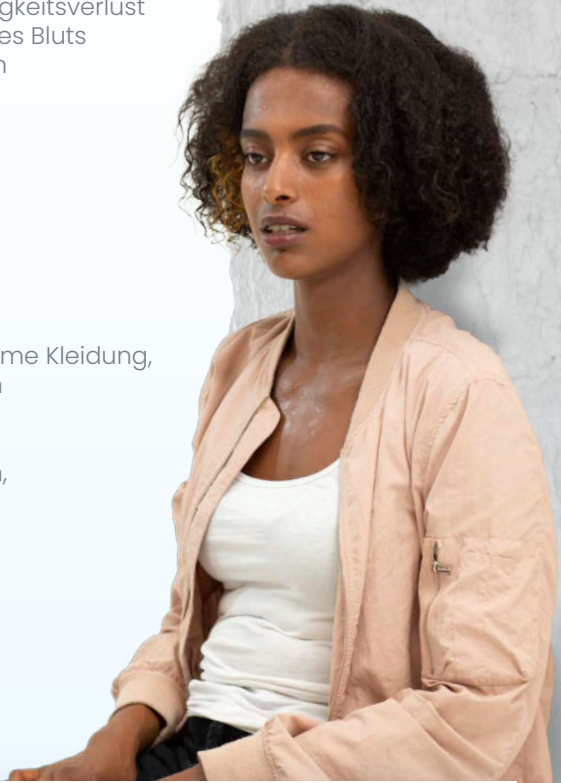
## Prüfen

- 👁️ Schweiß, unzweckmäßig warme Kleidung, auf Schockanzeichen achten z.B. Angst, blasse Haut
- 👇 auf Schockanzeichen achten, z.B. kaltschweißige Haut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Schocklage



bei Bedarf



## Betreuen

Reiche der betroffenen Person mineralhaltige Getränke, wenn sie bei vollem Bewusstsein ist



## Temperatur regeln

bei Schock Wärmeerhalt





# Hitzschlag

**Ziel:** Hohe Körpertemperatur durch Kühlung von außen reduzieren



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



## Prüfen

- 👁 gerötete, trockene Haut am ganzen Körper, unzweckmäßig warme Kleidung, taumelnder Gang
- 👂 Klagen über Hitze, Kopfschmerzen und Übelkeit
- 👉 heiße, trockene Haut („wie Fieber“)



112

## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Sorge für frische Luft an einem kühlen Ort

Lagere den Oberkörper der betroffenen Person hoch



bei Bedarf



## Betreuen

unzweckmäßige Kleidung entfernen



## Temperatur regeln

Kühle die betroffene Person nach Möglichkeit mit feuchten Umschlägen



### Zusätzliche Info

Ein Hitzschlag entsteht durch das Ausbleiben der Kühlung durch Schweiß. Durch die eingestellte Schweißproduktion steigt die Körpertemperatur gefährlich hoch an.



# Sonnenstich

**Ziel:** Kopf entlasten, Reizung der Hirnhäute durch Kühlen von außen lindern



## Sichern

Eigenschutz, Handschuhe



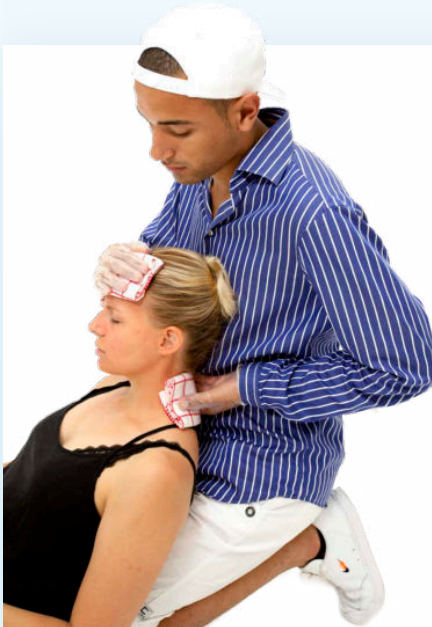
## Prüfen

- 👁️ hochroter Kopf und Nacken, Erbrechen
- 👂 Klagen über Kopf- und Nackenschmerzen sowie einen steifen Nacken, Übelkeit, ggf. Bewusstseinsminderung
- 👇 heiße Kopf- & Gesichtshaut



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Lagere die betroffene Person mit erhöhtem Oberkörper oder nach Wunsch



bei Bedarf



## Betreuen



## Temperatur regeln

Kühle den Kopf und Nacken der betroffenen Person mit Umschlägen

### Zusätzliche Info

Bei einem Sonnenstich reizen die Infrarotstrahlen der Sonne die Hirnhäute. Genannte Symptome können auch erst Stunden nach der Sonneneinstrahlung auftreten! Eine Gefahr für schwere Symptome, wie Bewusstlosigkeit und Hirnhautentzündung, besteht besonders bei Kindern und älteren Personen.





# Unterkühlung

**Ziel:** Weitere Auskühlung des Körpers verhindern, lebenswichtige Körperfunktionen sichern



**Sichern**  
Eigenschutz



**Prüfen**  
Stadium erkennen



**Rufen**  
Notruf absetzen

## Auf Übergang achten



### 1. Stadium

- 👁️ betroffene Person ist bei Bewusstsein, zittert heftig & friert, trägt ggf. nasse Kleidung
- 🗣️ Äußerungen über die Situation
- 👉 sehr kalte Haut



**Achtung!**  
Betroffene Personen niemals „warm rubbeln“!

### 2. Stadium

- 👁️ betroffene Person zittert nicht mehr, ggf. Bewusstseins- eintrübung
- 🗣️ ggf. Äußerungen über Wärme (*Kälteidiotie*)
- 👉 sehr kalte Haut



**Lagern**  
Bringe die Person an einen warmen Ort



**Lagern**  
bei Bewusstsein in der vorgefundenen Lage belassen, jede Bewegung kann zu einer Verschlechterung führen. Bei Bewusstlosigkeit mit ausreichender Atmung Person in stabile Seitenlage bringen.



bei Bedarf



### Betreuen

Bei vollem Bewusstsein: warme, gezuckerte Getränke oder Traubenzucker reichen  
Keine alkoholischen Getränke!



### Temperatur regeln

Passiv wärmen, Rettungsdecke unterlegen (siehe S.14)





# Vergiftung

**Ziel:** Weitere Vergiftung verhindern, Symptome mildern



## Sichern

Eigenschutz, ggf. vom Giftstoff entfernen, direkten Kontakt mit dem Giftstoff vermeiden, ggf. lüften



## Prüfen

Angst & Atemnot, blasse Haut, Medikamenten-/Giftstoffreste, Bewusstseinsbeeinträchtigung

Äußerungen über Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen, Unfallhergang



## Rufen

Notruf absetzen



## Lagern

Nach Wunsch oder Beschwerden, Oberkörper erhöht, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage



Verbinden nach Bedarf



## Betreuen

Kein Erbrechen auslösen!  
Sollte die betroffene Person von selbst erbrechen, unterstütze sie dabei, nur nach Absprache mit den Profis Wasser zu trinken geben



Temperatur regeln nach Bedarf

Gifte können über verschiedene Wege in unseren Körper gelangen:



**Verdauung**  
Medikamente,  
Pflanzen,  
Lebensmittel



**Atmung**  
Gase wie  
Kohlenmonoxid,  
Schädlingsbekämpfungsmittel



**Haut**  
Chemikalien und direkt  
über den Blutkreislauf  
(Tiergifte, Drogen)

# Betriebliche Erste Hilfe

Ab 2 Mitarbeiter:innen ist ein Unternehmen verpflichtet, alle notwendigen sachlichen, organisatorischen und personellen Mittel zur Erstversorgung der Mitarbeiter:innen im Notfall zur Verfügung zu stellen und den reibungslosen Ablauf der Versorgung nach dem Prinzip der Rettungskette zu garantieren.

Die genauen Regelungen findest du in der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“.

## Personelle Maßnahmen

Je nach Betriebsgröße muss gewährleistet sein, dass genügend Mitarbeiter:innen in Erster Hilfe geschult sind. Dazu gehört die Ausbildung einer bestimmten Anzahl an Ersthelfer:innen und ggf. Betriebsanwärtler:innen, abhängig von der Unternehmensgröße und der Branche.

In Gewerbebetrieben sind mind. 10%, in Verwaltungsbetrieben mind. 5% der Beschäftigten durch einen Erste Hilfe Kurs mit 9 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten zu schulen und alle 2 Jahre fortzubilden.

## Materielle Maßnahmen

Auch bei dem vorzuhaltenden Material ist die Größe und Branche des Unternehmens zu beachten. Eine Mindestausstattung besteht aus:

- einem Telefon oder einer anderen Meldeeinrichtung, über die ein Notruf abgesetzt werden kann
- ausreichend Erste-Hilfe-Material, das mind. der DIN 13157 entspricht und einer geeignete Liegemöglichkeit, ggf. in einem Erste-Hilfe-Raum
- auf alle Materialien und Orte für die Erste Hilfe Leistung ist entsprechend mit dem Rettungskennzeichen hinzuweisen

## Organisatorische Maßnahmen

Um bei einem Notfall wirksam helfen zu können, sind auch organisatorische Maßnahmen notwendig:

Sichtbare Informationen für Mitarbeiter:innen zur Erste Hilfe z. B. durch das „Plakat: Erste Hilfe“ (DGUV Information 204-003). Unterweisung der Mitarbeiter:innen und Mitarbeiter über das richtige Verhalten bei Unfällen und über die materiellen Maßnahmen.

Einteilung von Ersthelfer:innen über die gesamte Arbeitszeit. Unfallanzeige an den Unfallversicherungsträger bei allen Unfällen mit mehr als 3 Tagen Arbeitsunfähigkeit. Dokumentation der Erste-Hilfe-Leistungen z. B. im „Verbandbuch“ (DGUV Information 204-020).

## Maßnahmen nach einem Unfall

Die Versorgung kleinerer Verletzungen ist immer zu dokumentieren. In einigen Fällen ist der Besuch des Durchgangsarztes/der Durchgangsarztin angezeigt. Ist der Rettungsdienst vor Ort, wird dieser über die weiteren Maßnahmen entscheiden. Bei einer folgenden Arbeitsunfähigkeit von mehr als 3 Tagen ist die Unfallanzeige an den Unfallversicherungsträger zu stellen.

## Transport

Ein schonender und fachgerechter Transport zur Vorstellung bei einem Arzt oder einer Ärztin oder im Krankenhaus ist für den Erfolg der Behandlung entscheidend, insbesondere bei schweren Verletzungen.

Deshalb gilt: bei schweren Verletzungen oder Unsicherheiten immer den Rettungsdienst über die „112“ alarmieren!

Bei geringfügigen und leichten Verletzungen liegt die Entscheidung über das Verkehrsmittel und den Zeitpunkt des Transports bei der betroffenen Person – diese hat auch die Arztwahl.

# Dokumentation von Erste Hilfe Leistungen

Name der verletzten bzw. erkrankten Person

Datum/Uhrzeit

Ort (Unternehmensteil)

Hergang

Art und Umfang der Verletzung/Erkrankung

Name der Zeugen

Art und Weise der Erste Hilfe Maßnahmen

Name des Ersthelfers/ der Ersthelferin

## Aufzeichnung der Erste Hilfe Leistung

Über jede Erste Hilfe Leistung müssen nach §24 Abs. 6 der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ Aufzeichnungen geführt und fünf Jahre lang aufbewahrt werden. Die Aufzeichnungen sind vertraulich zu behandeln. Die Angaben dienen als Nachweis, dass die Verletzung/Erkrankung bei einer versicherten Tätigkeit ein- bzw. aufgetreten ist. Diese Aufzeichnungen können sehr wichtig sein, wenn z.B. Spätfolgen eintreten sollten. Diese Aufzeichnungen der im Betrieb erfolgten Erste Hilfe Leistungen sind nicht zuletzt auch Informationsquelle für die Erfassung, Untersuchung und Auswertung von nicht meldepflichtigen Arbeitsunfällen, die vom Betriebsarzt oder der Betriebsärztin und von der Fachkraft für Arbeitssicherheit durchzuführen sind. Diese Formulare sollten idealerweise gemeinsam mit dem Erste Hilfe Material aufbewahrt werden. Die ausgefüllten Formulare sollten an einem Ort gesammelt werden, an dem der Zugriff Unbefugter vermieden werden kann.

# Checkliste Erste Hilfe Set DIN 13157

Heftpflasterspule DIN 13019-A	1		
Wundschnellverband DIN 13019-E (10 cm x 6 cm)	12		
Fingerkuppenverband	6		
Fingerverband (120 mm x 20 mm)	6		
Pflasterstrip (19 mm x 72 mm)	6		
Pflasterstrip (25 mm x 72 mm)	12		
Verbandpäckchen DIN 13151-K (8 cm x 6 cm)	1		
Verbandpäckchen DIN 13151-M (10 cm x 8 cm)	3		
Verbandpäckchen DIN 13151-G (12 cm x 10 cm)	1		
Verbandtuch DIN 13152-A	6		
Wundkompressen (10 cm x 10 cm)	2		
Augenkomresse	1		
Sofort-Kältekomresse	1		
Rettungsdecke (210 x 160 cm)	2		
Elastische Fixierbinde DIN 61634-FB 8 (4 m x 8 cm)	2		
Elastische Fixierbinde DIN 61634-FB 6 (4 m x 6 cm)	2		
Dreiecktuch DIN 13168-D	2		
Schere DIN 58279-B 190	1		
Folienbeutel	2		
Einmal-Vliesstofftuch	5		
Einmalhandschuhe DIN EN455	4		
Erste-Hilfe-Anleitung	1		
Feuchttücher zur Reinigung	4		
Gesichtsmasken	2		
Inhaltsverzeichnis	1		

### **Impressum**

M-A-U-S Seminare gGmbH  
Kaiserstr. 231-233, 76133 Karlsruhe  
Geschäftsführer: Peter Koch und Andreas Schlenker  
Sitz der Gesellschaft: Karlsruhe, HRB 701872 Mannheim  
[www.erstehilfe.de](http://www.erstehilfe.de)

M-A-U-S Seminare gGmbH ist unter der Kennziffer 8.0145 anerkannt durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe der gesetzlichen Unfallversicherungsträger.

### **Copyright Hinweise**

© 1. Auflage 2023 v1.5

Alle Inhalte der Erste Hilfe Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der M-A-U-S Seminare gGmbH. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. Bitte kontaktieren Sie uns, falls Sie die Inhalte dieser Broschüre verwenden möchten.