



Erste Hilfe

meine**stadt**.de

Inhaltsverzeichnis

A: Notruf alarmieren	Seite 3
B: Rettungsgriff	Seite 3
C: Stabile Seitenlage	Seite 4
D: Herz-Lungen-Wiederbelebung	Seite 5 - 6

ERSTE HILFE

1. Bewusstlosigkeit	Seite 7
2. Blutungen	Seite 7 - 8
3. Gelenkverletzungen / Knochenbrüche	Seite 8
4. Herzinfarkt	Seite 9
5. Verkehrsunfall	Seite 9 - 10
6. Schlaganfall	Seite 10
7. Leichte Verbrennungen	Seite 11
8. Schwere Verbrennungen	Seite 11 - 12
9. Schockzustand	Seite 12
10. Erstickten	Seite 12 - 13
11. Sonnenstich	Seite 13
12. Stromschlag	Seite 14
13. Unterkühlung	Seite 14 - 15

A: 112 - Notruf alarmieren:

Wo ist der Unfall passiert?
Was ist bei dem Unfall passiert?
Wie viele verletzte Personen gibt es?
Welche Verletzungen haben die Personen?
Warten, falls die Rettungsstelle Rückfragen hat

110

Polizei

112



Feuerwehr & Rettungsdienst



Grundsätzliches:

B: Rettungsgriff: Maßnahme zur Rettung von Personen aus einem Gefahrenbereich

- Wenn der Betroffene auf dem Rücken liegt, kniet man hinter dem Kopf des Betroffenen und greift mit beiden Händen unter den Nacken- und Schulterbereich. Mit den Unterarmen stützt man dabei den Kopf des Betroffenen ab.
- Nun den Oberkörper des Betroffenen mit dem nötigen Schwung aufrichten, so dass der Betroffene in eine sitzende Position kommt. An den Betroffenen heranrücken und mit den Beinen den Rücken des Betroffenen abstützen.
- Einen Unterarm des Betroffenen vor dessen Bauch legen und mit beiden Armen unter den Achseln des Betroffenen durchgreifen. Dabei den Unterarm des Betroffenen, den man vor dessen Bauch gelegt hat, mit beiden Händen von oben umfassen.
- Die Füße stellt man nun an den Rücken des Betroffenen, um diesen abzustützen und richtet sich selbst langsam auf. Dabei hält man den Betroffenen fest und zieht ihn ein Stück hoch und dann aus dem Gefahrenbereich. Hierbei sollte man den Betroffenen auf dem eigenen Oberschenkel stützen, um das Gewicht auszugleichen.



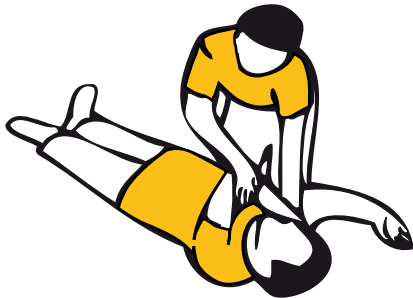
C: Stabile Seitenlage:

Um die Atemwege eines Bewusstlosen freizuhalten und damit eventuell Blut und Erbrochenes nicht zum Erstickten führt, legt man verletzte Personen, die nicht bei Bewusstsein sind, in die stabile Seitenlage.

1.



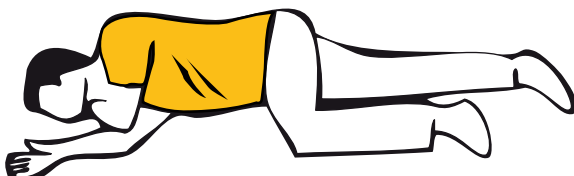
2.



3.



4.



- Zunächst kniet man seitlich neben dem Verletzten.
- Dann streckt man die Beine des Verletzten aus.
- Derjenige Arm, an dessen Seite man kniet, wird angewinkelt und nach oben gelegt, wobei die Handinnenfläche nach oben zeigt.
- Den entfernten Arm auf der anderen Körperseite am Handgelenk anfassen und den Arm vor der Brust des Verletzten kreuzen, wobei die Hand die Wange des Betroffenen berührt. Diese Hand nicht loslassen.
- Nun fasst man auf der gegenüberliegenden Seite des Verletzten das Bein am Oberschenkel und beugt es. Dann zieht man den Betroffenen zu sich herüber.
- Das obere Bein muss so liegen, dass der Oberschenkel rechtwinklig zur Hüfte liegt.
- Um die Atemwege freizuhalten, wird der Hals des Verletzten überstreckt. Dafür wird der Kopf am Kinn angefasst und leicht nach oben gerichtet.
- Die Hand, die man an die Wange des Verletzten legte, wird nun so gelegt, dass der Hals in dieser Position bleibt.

D: Herz-Massage und Beatmung:

Bei einer Herz-Massage und Beatmung gilt folgende Regel:
30 Druckmassagen und zwei Atemstöße.

- Betroffener muss flach auf einer festen Unterlage oder einem festem Boden liegen.
- Neben dem Betroffenen auf Brusthöhe knien.
- Kleidung, die den Brustbereich bedeckt, muss entfernt werden.



Der Druckpunkt

- Die Herzmassage wird auf dem Druckpunkt ausgeführt. Dieser befindet sich auf der unteren Hälfte des Brustbeins. Um diesen zu finden, tastet man mit dem Finger von der untersten Rippe bis zur Körpermitte. Etwa 5-7 cm oberhalb des unteren Endes des Brustbeins ist der Druckpunkt. Wenn man diesen gefunden hat, sollte man ihn mit einem Stift oder ähnlichem markieren, damit man ihn schnell wiederfindet.
- Ein Handballen wird auf den Druckpunkt gelegt und die andere Hand wird über Kreuz oder parallel auf die erste Hand aufgelegt.
- Arme senkrecht strecken und den Brustkorb rund 4-5 cm eindrücken (dies gilt bei der Herz-Massage für Erwachsene). Die Dauer von Druck und Entlastung sollte gleich sein. Hierbei sollte folgende Reihenfolge eingehalten werden: 30-mal drücken und 2-mal beatmen. Dies sollte man solange wiederholen, bis der Betroffene wieder zu Bewusstsein kommt bzw. bis der Notarzt eintrifft. Bei der Entlastung keinen Druck mehr ausüben, aber die Handballen auf dem Druckpunkt aufgelegt lassen. Mit der eigentlichen Beatmung wird aber erst begonnen, wenn man bereits mit der Herzmassage angefangen hat.

BEATMUNG über Nase oder Mund:

Die Beatmung sollte, wenn möglich, über die Nase des Betroffenen erfolgen:

- Auf Schulterhöhe neben dem Betroffenen knien.
- Den Kopf des Betroffenen nach hinten neigen und dabei das Kinn anheben.
- Mit dem Daumen zwischen Unterkiefer und Unterlippe drücken, damit sich der Mund des Betroffenen schließt.
- Nun muss man normal einatmen, dann die Nase des Betroffenen mit dem Mund umschließen und langsam die Luft in die Nase des Betroffenen blasen. Dann erneut den Vorgang wiederholen.



Die Beatmung durchführen bis das Herz des Betroffenen wieder schlägt bzw. er wieder selbst atmen kann oder, wenn dieser Fall nicht eintritt, solange mit der Herz-Massage und der Beatmung fortfahren, bis der Notarzt eintrifft.

Wenn der Betroffene nicht über die Nase beatmet werden kann, wird eine Mund-zu-Mund-Beatmung durchgeführt:

- Auf Schulterhöhe neben dem Betroffenen knien.
- Den Kopf des Betroffenen nach hinten neigen und dabei das Kinn anheben.
- Mit einer Hand die Nasenflügel des Betroffenen an den weichen Stellen zusammenhalten.
- Den Mund des Betroffenen öffnen.
- Selbst einatmen und dann den Mund auf den Mund des Betroffenen legen und innerhalb von einer Sekunde gleichmäßig die Luft in den Mund des Betroffenen blasen. Dabei muss sich dann der Brustkorb des Betroffenen sichtbar anheben.
- Anschließend den eigenen Kopf vom Betroffenen wegrehen, einatmen und dabei darauf achten, dass sich der Brustkorb des Betroffenen inzwischen wieder senkt.
- Erneut den Betroffenen beatmen.
- Bleibt der Betroffene bewusstlos, stetig den Vorgang von Druckmassage und Beatmung wiederholen, bis der Notarzt eintrifft.
- Setzt beim Betroffenen zwischenzeitlich die Atmung wieder ein, muss man ihn in die stabile Seitenlage (siehe C) legen.

Erste Hilfe bei:

1. Bewusstlosigkeit

Betroffene reagieren nicht auf Ansprache oder Berührung.

- Eventuelle Passanten durch laute Rufe um Hilfe auf den Notfall aufmerksam machen.

Prüfen der Atmung:

- Den Kopf nach hinten neigen und gleichzeitig das Kinn anheben.
 - Atemkontrolle: Senkt und hebt sich der Brustkorb?
 - Hört man mit dem Ohr an Mund und Nase des Betroffenen Atemgeräusche?
 - Die Wange an den Mund und die Nase halten und fühlen, ob ein Luftstrom vorhanden ist.
- Kann man keine Atmung feststellen, muss man sofort den Notarzt rufen und dann mit der Herz-Lungen-Massage (**siehe D**) beginnen. Die aussetzende Atmung bei einer bewusstlosen Person ist ein Hinweis auf einen Kreislaufstillstand.
 - Atmet der Betroffene, kann man ihn in die stabile Seitenlage (**siehe C**) bringen und den Notarzt rufen (**siehe A**). Bis dieser eintrifft, muss ständig die Atmung weiter überprüft werden.

2. Blutungen

Allgemeines:

- Muss man eine blutende Wunde an jemandem versorgen, muss man Schutzhandschuhe tragen, damit die Wunde nicht unabsichtlich infiziert wird.

Kleinere Verletzungen (z.B. ein Schnitt in den Finger)

- Bei kleinen Verletzungen (z.B. ein kleiner Schnitt in den Finger) reicht es aus, die Wunde zu säubern und ein Pflaster aufzulegen.

Blutungen tieferer Wunden:

- Dunkles und stetig sickerndes Blut ist ein Zeichen dafür, dass es sich um eine tiefere Wunde handelt, die mit einem Druckverband gestoppt und nach der Erstversorgung von einem Arzt behandelt werden muss.
- Für den Druckverband eine sterile Kompresse leicht auf die Wunde drücken und mit einem Verbandtuch verbinden.

Verletzung der großen Arterien (Blutung der Pulsadern)

- Notarzt rufen (siehe A).

- Der Betroffene muss hingelegt werden, wobei der Kopf etwas niedriger als der Rest des Körpers liegen sollte. So kann ausreichend Sauerstoff ins Gehirn gelangen.
- Starke Blutung an Arm oder Bein: betreffendes Gliedmaß hochhalten, so wird der Druck verringert.
- Fest mit sterilen Kompressen, sauberen Tüchern oder mit der Hand auf die blutende Wunde drücken, bis der Notarzt eintrifft.
- Verband anlegen.
- Sollte es durch den Verband bluten, erneut auf die Wunde drücken und einen weiteren Verband über den bisherigen Verband anlegen.

3. Gelenkverletzung / Knochenbruch

Gelenkverletzungen erkennt man an Schwellungen der betroffenen Partie sowie an eingeschränkter Beweglichkeit, starken Schmerzen und abweichender Lage des betroffenen Gliedmaßes.

3.1 Versorgung eines Knochenbruchs

- Bei einem Bruch die Betroffenen beruhigen und nicht unnötig bewegen.
- Offene Brüche umgehend mit sterilen Kompressen und Verbandstuch abdecken.
- Mit Tasche, Decke oder ähnlich weichen Gegenständen den Bruchbereich ruhigstellen.
- Notarzt rufen **(siehe A)**.
- Die betroffene Person mit einer Decke zudecken.

3.2 Versorgung einer Gelenkverletzung

- Ausgekugelte Gelenke sowie verrenkte Gelenke dürfen nur von einem Arzt behandelt werden.
- Der betroffene Bereich darf nicht belastet werden und muss ruhiggestellt sowie gekühlt werden.
- Der Notarzt muss informiert werden **(siehe A)**.
- Kommt es bei der betroffenen Person zusätzlich zum Knochenbruch oder einer Gelenkverletzung zur Bewusstlosigkeit, muss man den Betroffenen in die stabile Seitenlage **(siehe C)** bringen.

4. Herzinfarkt

Symptome:

- Starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die in den linken Arm, in die Schulter und in den oberen Bereich des Bauches strahlen.
- Gesicht der oder des Betroffenen hat eine blass-graue Farbe und der oder die Betroffene schwitzt stark im Gesicht.
- Blutdruck ist niedrig bis hin zum Herz-Kreislauf-Stillstand.
- Übelkeit und Erbrechen

Versorgung:

- Zuerst muss der Notruf informiert werden.
- Die Atmung des Betroffenen prüfen und diesen ansprechen.
- Ist der Betroffene nicht bewusstlos, den Oberkörper erhöht auf einem Kissen oder einer Decke lagern, Oberbekleidung (Hemd, Jacke etc.) des Betroffenen öffnen.
- Den Betroffenen durch Ansprache beruhigen, bis der Notarzt eintrifft.
- Ist der Betroffene bewusstlos bzw. wird ein Stillstand von Atmung und Herz festgestellt, muss man bis zum Eintreffen des Notarztes eine Herz-Lungen-Massage durchführen.
- Setzt beim Betroffenen zwischenzeitlich die Atmung wieder ein, muss man ihn in die stabile Seitenlage legen.

5. Verkehrsunfall

Unfallstelle sichern:

- Eigenes Fahrzeug in ca. 20 Meter Entfernung abstellen, Warnweste anziehen, Warnblinker einschalten, Warndreieck ca. 100 Meter vor der Unfallstelle aufstellen, Notruf informieren und eventuell Erste Hilfe an Betroffenen leisten

NOTRUF (hierzu siehe auch A):

Um gezielt zu helfen, benötigen Rettungsdienste folgende Informationen:

- **WO** ist der Unfall passiert
- **WAS** ist passiert
- **WIE VIELE** Verletzte
- **WELCHE** Verletzungen
- **WARTEN** und nicht sofort das Telefonat beenden, sondern auf Rückfragen vom Rettungsdienst warten.

Rettung von Personen aus einem Fahrzeug:

- Verletzte Personen von Gurten befreien.
- Ist die verletzte Person bewusstlos, diese an der Hüfte packen und bis zur Sitzkante ziehen, am Knie anpacken und mit dem Rücken zur Fahrzeugsür drehen.
- Verletzte Person mittels des Rettungsgriiffs (**siehe B**) anfassen und aus dem Fahrzeug herausziehen, von der Gefahrenstelle wegbringen und mit einer Decke zudecken.

6.Schlaganfall

Symptome:

- Einseitige Lähmungserscheinungen an Armen und Beinen
- Gesichtslähmung mit Mundwinkeln, die herunterhängen und einem geschlossenen Augenlid
- Sprachstörungen
- Beschwerden beim Schlucken
- Bewusstlosigkeit sowie Kreislaufstörungen
- hoher Blutdruck

Versorgung:

- Notruf informieren (**siehe A**).
- Lebenszeichen kontrollieren (Prüfen der Atmung und Ansprechen des Betroffenen).
- Ist der Betroffene nicht bewusstlos, den Oberkörper erhöht lagern.
- Arme und Beine mit Lähmungserscheinungen gut polstern und bis zum Eintreffen des Notarztes bei dem Betroffenen bleiben.

7. leichte Verbrennung bzw. Verbrühungen

Symptome bei einer Verbrennung 1. Grades:

- Leichte bis schwere Hautrötung
- Starker brennender Schmerz an der betroffenen Hautpartie
- Eventuell Schwellungen an der betroffenen Stelle

Symptome bei einer Verbrennung 2. Grades:

- Schwere Rötung und Blasenbildung auf der betroffenen Hautpartie sowie Nässen der verbrannten / verbrühnten Stelle

Versorgung:

- Kleidungsstücke von der betroffenen Stelle entfernen, wenn sie nicht haften.
- Mit fließendem, kaltem Wasser die betroffene Stelle mindestens 15 Minuten kühlen.
- Betroffene Stellen, die keine Blasenbildung aufweisen, an der Luft heilen lassen und **nicht** mit einem Verband oder Pflaster abdecken.

8. schwere Verbrennungen bzw. Verbrühungen

Symptome bei Verbrennungen 3. Grades:

- Die Haut ist trocken und sieht ledrig aus. Es bilden sich auf der betroffenen Stelle Blasen.
- Die betroffene Hautpartie ist weißbräunlich bis bräunlich verfärbt und schmerzunempfindlich.
- Rund um die betroffene Stelle hat der Betroffene starke Schmerzen.

Versorgung:

- Da eine Schockgefahr für den Betroffenen besteht, sofort den Notarzt rufen (**siehe A**) und stetig während des folgenden Vorgangs die Lebenszeichen des Betroffenen prüfen. Wenn der Betroffene Kleider trägt, die brennen, die Flammen am Körper von oben nach unten mit einer Decke löschen.
- Bei schweren Verbrennungen darf die Kleidung nicht entfernt werden, da die Kleidung in die Haut eingebrannt sein kann und durch das Entfernen zusätzliche Wunden bzw. Verletzungen entstehen können.

- Kleidung, die nicht anhaftet, entfernen.
- Mindestens 15 Minuten lang die betroffenen Stellen mit kaltem Wasser kühlen (nicht mit Eiswürfeln!!!!), bis ein Nachlassen des Schmerzes spürbar wird.
- Anschließend die verbrannte/verbrühte Körperstelle mit einem Metalline-Brandtuch bedecken. Dabei die metalline Seite auf die Verbrennung/Verbrühung auflegen. Mit einer Mullbinde oder einem Dreieckstuch muss dann das Brandtuch auf der verletzten Haut fixiert werden.

9. Schockzustand

Symptome:

- auffällige Unruhe oder Gleichgültigkeit
- schlecht fühlbarer aber schneller Pulsschlag
- sehr blasse, kalte und feuchte Haut
- Zittern der Muskeln

Versorgung:

- Notruf alarmieren (**siehe A**).
- Bei blutenden Wunden, den Blutfluss sofort stillen.
- Versorgung von Wunden.
- Enge Kleidung öffnen.
- Den Verletzten mit einer Decke zudecken und, falls man in geschlossenen Räumen ist, die Fenster öffnen.
- Den Betroffenen zu regelmäßigem Atmen bringen.

10. Ersticken

Symptome:

- Hustenreiz und pfeifender Atem
- Atemnot

Versorgung

- Notruf alarmieren.
- Der Betroffene muss nach vorne gebeugt werden, um ihm dann mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter zu schlagen, damit er husten kann.
- Kommt es zu einem Atemstillstand, muss eine Mund-zu-Nase-Beatmung bzw. eine Herz-Lungen-Wiederbelebung (**siehe D**) durchgeführt werden.

Erstickungsgefahr durch Insekteneinstich:

- Notruf alarmieren (**siehe A**).
- Dem Betroffenen Eiswürfel bzw. Speiseeis verabreichen. Das bremst Schwellungen im Mund-, Hals- und Rachenbereich.
- Bei Bedarf muss man eine Wiederbelebung (**siehe D**) durchführen.
- Kalte Umschläge um den Hals legen.

Erstickungsgefahr durch Ertrinken

- Notruf alarmieren (**siehe A**)
- Stabile Seitenlage, wenn Betroffener nicht bewusstlos ist und die Atmung ausgesetzt hat.
- Wiederbelebung bei Atemstillstand (**siehe D**)

11. Sonnenstich

Symptome:

- roter Kopf
- Der Betroffene verspürt Übelkeit und Schwindel bis hin zum Erbrechen.
- In Einzelfällen werden Betroffene bewusstlos.

Versorgung:

- Notruf alarmieren (**siehe A**).
- Der Betroffene muss in den Schatten gebracht werden. Dort muss er flach liegen und der Kopf wird ein bisschen erhöht gelagert und gekühlt.
- Ist der Betroffene bewusstlos, muss er in die stabile Seitenlage (**siehe C**) gelegt werden und bei Herz-Kreislauf-Stillstand eine Wiederbelebung (**siehe D**) durchgeführt werden.

12. Stromschlag

Symptome:

- Kommt es zu einer Stromeinwirkung, verkrampfen die Muskelpartien.
- Verbrennungen entstehen an denjenigen Körperstellen, wo der Strom ein- und austritt.
- Bewusstlosigkeit und Herz-Kreislauf-Stillstand

Versorgung:

- Eventuelle Stecker herausziehen sowie Sicherung oder Gerät ausschalten. Dadurch kann man verhindern, dass man selbst einen Stromschlag bekommt, wenn man dem Betroffenen helfen will.
- Brandverletzungen des Betroffenen müssen mit sterilen Tüchern bzw. Kompressen bedeckt werden.
- Kommt es zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand, muss eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchgeführt werden. **(siehe D)**.
- **Kommt es an einer Hochspannungsleitung oder ähnlichem zu einem Stromschlag, darf eine Erste-Hilfe-Maßnahme nur von Rettungsfachkräften durchgeführt werden!**

13. Unterkühlung

Symptome:

- Müdigkeit, bis hin zur Bewusstlosigkeit
- Atmung und Herzfrequenz werden langsamer.
- Absinken der Körpertemperatur
- Die Beine und Arme des Betroffenen werden steif.

Maßnahmen:

- Der Betroffene muss aus dem kalten Bereich möglichst in einen Raum mit Zimmertemperatur gebracht werden.
- Eventuell nasse Kleidung des Betroffenen ausziehen und diesen mit Decken einhüllen.
- Den Betroffenen hinlegen und nicht mehr bewegen.
- Arme und Beine sollen nicht massiert werden.
- Dem Betroffenen warme, alkoholfreie Getränke wie Tee oder Kakao verabreichen.

- Stetige Kontrolle der Lebenszeichen.
- Bei Bewusstlosigkeit des Betroffenen den Notarzt rufen und mit der Wiederbelebung (siehe D) beginnen. Kommt der Betroffene vor dem Eintreffen des Notarztes wieder zu Bewusstsein, legt man den Betroffenen in die stabile Seitenlage (siehe C).

Die vorliegenden Instruktionen können keinesfalls einen Kurs in lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Unfallort oder bei Erster Hilfe ersetzen. Um Menschen in Not zu helfen, können diese Instruktionen nur als Richtlinie zur Ersten Hilfe bzw. zu Sofortmaßnahmen genutzt werden. Die meinstadt.de GmbH übernimmt keine Gewähr für die Richtig- bzw. Vollständigkeit dieser Instruktionen und haftet nicht für Verletzungen, die aufgrund dessen entstehen können.



Ein Service von meinstadt.de