

Schnell- anleitungen

in Erster Hilfe



IM NOTFALL

112

Rettungsdienst und Feuerwehr
europaweit, kostenlos, ohne Vorwahl

Gemeinsam lernen. Im Ernstfall helfen.



Notrufnummern

112

Rettungsdienst und Feuerwehr

110

Polizei

0761 19240

Giftnotruf Freiburg

116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

DIE FÜNF W-FRAGEN BEIM NOTRUF

- 1** **Wo** ist es passiert? Ort, Straße, Hausnummer, Stockwerk, Besonderheiten.
- 2** **Was** ist passiert? Sturz, Verkehrsunfall, plötzliche Erkrankung.
- 3** **Wie viele** Betroffene sind es?
- 4** **Welche** Verletzungen oder Beschwerden liegen vor?
- 5** **Warten** auf Rückfragen. Die Leitstelle beendet das Gespräch.

Die Reihenfolge, die immer gilt:

Eigenschutz – Lage beurteilen – ansprechen und anfassen – Atmung prüfen –
Notruf 112 – Maßnahmen.

Meine wichtigen Nummern

Hausarzt

Apotheke

Im Notfall benachrichtigen

Betriebsersthelfer

Inhalt

GRUNDLAGEN

Die Rettungskette	4
Eine Person wird aufgefunden	5
Der Notruf 112	6

LEBENSRETTENDE MASSNAHMEN

Bewusstlosigkeit	7
Stabile Seitenlage	8
Wiederbelebung	9
Defibrillator (AED)	10

ATMUNG UND KREISLAUF

Erstickungsgefahr	11
Starke Blutung	12
Schock	13
Allergischer Schock	14

PLÖTZLICHE ERKRANKUNGEN

Herzinfarkt	15
Schlaganfall	16
Krampfanfall	17

HITZE UND KÄLTE

Verbrennung und Verbrühung	18
Sonnenstich und Hitzschlag	19
Unterkühlung	20
Erfrierung	21

UNFÄLLE

Vergiftungen	22
Stromunfall	23
Knochen- und Gelenkverletzungen	24
Wundversorgung	25
Unfallstelle absichern	26

KINDER

Notfälle bei Kindern	27
----------------------	----

VORSORGE

Der Verbandkasten	28
-------------------	----

BETREUUNG

Psychische Betreuung	29
----------------------	----

HINTERGRUND

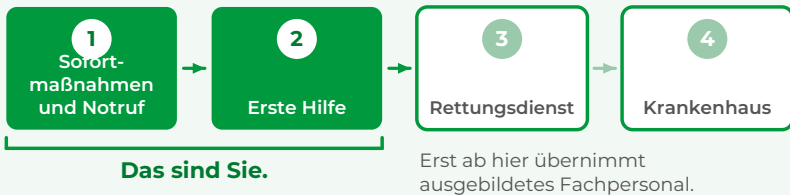
Warum Erste Hilfe wirkt	30
-------------------------	----

Die Rettungskette

Vier Glieder greifen ineinander. Die ersten beiden sind Ihre Aufgabe.

Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied. Bis der Rettungsdienst eintrifft, sind Sie die einzige Hilfe, die vor Ort ist. Alles, was Sie tun, verschafft Zeit.

Merke: Der häufigste Fehler in der Ersten Hilfe ist nicht die falsche Maßnahme. Es ist das Nichtstun aus Angst, etwas falsch zu machen.



Helfen beginnt mit Ihnen.

Die ersten beiden Glieder liegen in Ihrer Hand.

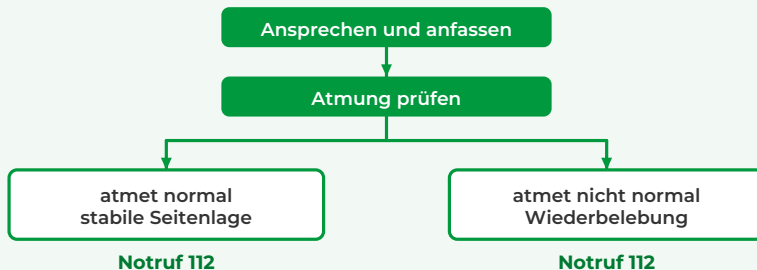
Eine Person wird aufgefunden

Erst denken, dann handeln. In dieser Reihenfolge.

SO HELFEN SIE

- 1 Eigenschutz geht vor.** Drohen noch Gefahren? Verkehr, Feuer, Strom, Gas, Einsturz. Ein verletzter Helfer hilft niemandem.
- 2 Lage beurteilen.** Was ist passiert? Wie viele Betroffene? Brauchen Sie Hilfe von anderen?
- 3 Ansprechen und anfassen.** Laut ansprechen, vorsichtig an den Schultern rütteln.
- 4 Atmung prüfen.** Kopf nackenwärts beugen, Mund öffnen. Hören, sehen, fühlen – höchstens zehn Sekunden lang.
- 5 Notruf 112** absetzen oder absetzen lassen.
- 6 Maßnahmen** nach Zustand: stabile Seitenlage oder Wiederbelebung.

Achtung: Suchen Sie auch nach dem, was man nicht sofort sieht. Blutlachen am Boden, Blutflecken oder beschädigte Kleidung weisen auf verdeckte Verletzungen hin. Eine bewusstlose Person kann auf ihrer Verletzung liegen und sich nicht äußern.



Das Prüfschema

Zwei Fragen führen zur richtigen Maßnahme.

Der Notruf 112

Europaweit, kostenlos, von jedem Telefon ohne Vorwahl.

In der Leitstelle sitzt geschultes Rettungsdienstpersonal. Sie werden am Telefon begleitet und Schritt für Schritt angeleitet – bei einer Wiederbelebung sogar im Takt.

DIE FÜNF W-FRAGEN

- 1 Wo** ist es passiert? Ort, Straße, Hausnummer, Stockwerk, Besonderheiten.
- 2 Was** ist passiert? Sturz, Verkehrsunfall, plötzliche Erkrankung.
- 3 Wie viele** Betroffene sind es?
- 4 Welche** Verletzungen oder Beschwerden liegen vor?
- 5 Warten** auf Rückfragen. Die Leitstelle beendet das Gespräch.

Merke: Rufen Sie lieber einmal zu früh an als einmal zu spät. Niemand wird Ihnen einen Notruf vorwerfen, der sich als harmlos herausstellt.

Gesperstes Handy

Die Notruftaste liegt im Sperrbildschirm.

Ohne Guthaben

Ein Notruf ist immer kostenlos.

In ganz Europa

Dieselbe Nummer, ohne Vorwahl.

Blieben Sie in der Leitung, bis die Leitstelle das Gespräch beendet.

Bewusstlosigkeit

Keine Reaktion, keine Bewegung, geschlossene Augen – aber normale Atmung.

Bei Bewusstlosen erschlafft die Muskulatur und die Schutzreflexe fallen aus. Die Zunge kann in den Rachen sinken und die Atemwege verschließen. Speichel, Blut oder Erbrochenes können in die Luftwege gelangen. Deshalb darf eine bewusstlose Person niemals auf dem Rücken liegen bleiben.

SO ERKENNEN SIE ES

- reagiert nicht auf Ansprache und Berührung
- bewegt sich nicht, Augen bleiben geschlossen
- atmet aber normal

SO HELFEN SIE

- 1 Laut um Hilfe rufen, damit andere aufmerksam werden.
- 2 **Notruf 112.**
- 3 In die **stabile Seitenlage** bringen.
- 4 Zudecken, betreuen, Atmung ununterbrochen beobachten.

Achtung: Setzt die Atmung aus, sofort auf den Rücken drehen und mit der Wiederbelebung beginnen.

Warum eine bewusstlose Person nicht auf dem Rücken liegen darf

Auf dem Rücken

Die Zunge sinkt zurück und verlegt die Atemwege. Erbrochenes fließt nicht ab.

In der Seitenlage

Die Atemwege bleiben frei. Flüssigkeit fließt aus dem Mund ab.

Stabile Seitenlage

Hält die Atemwege frei und lässt Flüssigkeit abfließen.

SO HELFEN SIE

- 1** Seitlich neben die Person knien. Den nahen Arm angewinkelt vom Körper weg legen.
- 2** Die ferne Hand greifen, an die Wange der Person führen und dort festhalten.
- 3** Das ferne Bein oberhalb des Knies fassen und die Person zu sich herüberziehen.
- 4** Den Kopf nackenwärts beugen und den Mund öffnen, damit Flüssigkeit abfließen kann.
- 5** Die Hand unter der Wange so zurechtlegen, dass der Kopf stabil liegt.
- 6** Zudecken – die Decke auch unter den Körper schieben.

Merke: Wacht die Person auf, bevor der Rettungsdienst eintrifft: liegen lassen, weiter beobachten.

Vier Handgriffe in dieser Reihenfolge



Die vier Handgriffe

Wiederbelebung

Keine Reaktion und keine normale Atmung. Jetzt zählt jede Sekunde.

SO HELFEN SIE

- 1 Notruf 112** – selbst absetzen oder jemanden beauftragen. Telefon auf Lautsprecher.
- 2 Defibrillator holen lassen**, falls jemand da ist. Sie selbst bleiben bei der Person.
- 3 Oberkörper frei machen.** Handballen auf die Mitte des Brustkorbs, zweite Hand darauf.
- 4 30-mal drücken:** Arme gestreckt, senkrecht von oben, 5 bis 6 cm tief, 100 bis 120-mal pro Minute. Nach jedem Druck den Brustkorb vollständig entlasten.
- 5 2-mal beatmen:** Kopf nackenwärts beugen, Nase zuhalten, eine Sekunde lang Luft einblasen, bis sich der Brustkorb hebt.
- 6 Im Wechsel weiter: 30 zu 2** – ohne Pause, bis der Rettungsdienst übernimmt.

Merke: Wollen oder können Sie nicht beatmen, drücken Sie ohne Unterbrechung weiter. Durchgehende Herzdruckmassage ist deutlich besser als gar keine Hilfe.

Achtung: Wechseln Sie sich alle zwei Minuten ab, wenn mehrere Helfer da sind. Drücken ermüdet schneller, als man denkt – und die Qualität fällt unbemerkt ab.

5–6 cm

Drucktiefe

100–120

pro Minute

30 : 2

Druck zu Beatmung

30 Kompressionen



2 Beatmungen



Druckpunkt: Mitte des Brustkorbs, Handballen auf Handballen.

Druckpunkt und Rhythmus

Defibrillator (AED)

Ein Laiengerät. Es spricht mit Ihnen und macht nichts ohne Grund.

Ein AED hängt in vielen Rathäusern, Sporthallen, Betrieben, Bahnhöfen und Arztpraxen. Das Gerät analysiert den Herzrhythmus selbst und gibt einen Schock nur frei, wenn er nötig ist. Sie können damit nichts falsch machen.

SO HELFEN SIE

- 1** Gerät einschalten. Ab jetzt den Ansagen folgen.
- 2** Elektroden auf den entblößten Brustkorb kleben – wie aufgedruckt: rechts unter dem Schlüsselbein, links seitlich unter der Achsel.
- 3** Während der Analyse niemand die Person berühren.
- 4** Schock nur auslösen, wenn das Gerät dazu auffordert. Vorher laut warnen und Abstand prüfen.
- 5** Sofort weiter mit der Herzdruckmassage, bis das Gerät erneut anweist.

Achtung: Nasse Haut abtrocknen. Auf Medikamentenpflaster oder einem Herzschrittmacher (Beule unter der Haut) dürfen die Elektroden nicht liegen – daneben kleben.



Brustkorb, von vorn

So liegen die Elektroden

- 1** rechts unter dem Schlüsselbein
- 2** links seitlich unter der Achsel

Während der Analyse niemanden berühren. Nasse Haut abtrocknen.

Erstickungsgefahr

Fremdkörper, Schwellungen, Ertrinken – hier zählen Sekunden.

SO ERKENNEN SIE ES

- Atemnot, starker Hustenreiz
- pfeifendes Atemgeräusch
- Blau- oder Rotfärbung des Gesichts
- Greifen an den Hals, Panik

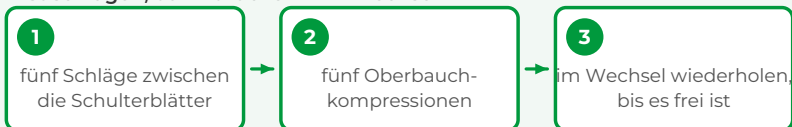
Die Person kann sprechen, atmen und husten: Fordern Sie sie auf, kräftig weiterzuhusten. Bleiben Sie dabei. Bleibt es erfolglos, Notruf 112.

SO HELFEN SIE

- 1 Die Person kann nicht mehr sprechen oder atmen:** Oberkörper nach vorne beugen und bis zu fünf kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter geben.
- 2** Nach jedem Schlag prüfen, ob der Fremdkörper heraus ist.
- 3** Ohne Erfolg: fünf **Oberbauchkompressionen**. Von hinten umfassen, eine Faust zwischen Nabel und Brustbein, mit der anderen Hand ruckartig nach innen und oben ziehen.
- 4** Im Wechsel weiter: fünf Schläge, fünf Kompressionen. **Notruf 112.**
- 5** Wird die Person bewusstlos: sofort mit der Wiederbelebung beginnen.

Achtung: Bei Säuglingen keine Oberbauchkompressionen. Stattdessen fünf Rückenschläge und fünf Brustkorbkompressionen im Wechsel, das Kind dabei auf dem Unterarm lagern. Nach Oberbauchkompressionen muss immer ein Arzt nachsehen.

Erst schlagen, dann drücken – im Wechsel



Im Wechsel anwenden

Starke Blutung

Druck ist das wirksamste Mittel, das Sie haben.

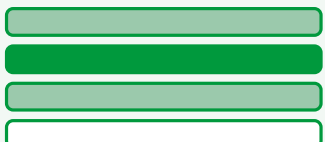
SO HELFEN SIE

- 1 Einmalhandschuhe anziehen.
- 2 Betroffene Person hinsetzen oder hinlegen – auch bei scheinbar leichten Wunden. Schockgefahr.
- 3 **Direkt auf die Wunde drücken**, möglichst mit keimfreier Auflage. Notfalls tut auch ein sauberes Tuch. Bei Bedarf in die Wunde hineindrücken.
- 4 Verletztes Körperteil hochhalten.
- 5 **Druckverband anlegen**: Wundauflage, zwei Kreise Binde, ein unaufgerolltes Verbandpäckchen als Druckpolster darauf, straff weiterwickeln.
- 6 **Notruf 112**, zudecken, Beine hochlagern, betreuen.

Merke: Blutet es durch den Verband hindurch, den Verband nicht abnehmen. Einen zweiten darüberlegen und weiter Druck ausüben.

Achtung: Beim Erwachsenen kann bereits ein Liter Blutverlust lebensgefährlich sein. Bei Kindern ist diese Grenze deutlich früher erreicht. Die Blutstillung hat immer Vorrang vor der Sorge um Keime.

Blutet es durch: zweiten Verband darüberlegen, nicht abnehmen.

- 
4. straff weiterwickeln
 3. Druckpolster
 2. zwei Kreise Binde
 1. Wundauflage, keimfrei

Aufbau des Druckverbands

Schock

Der Kreislauf kommt nicht mehr hinterher. Unabhängig von der Ursache.

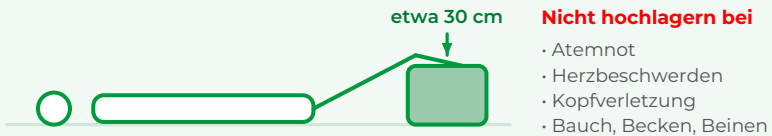
SO ERKENNEN SIE ES

- Unruhe, Angst, Reizbarkeit
- Blässe, kalter Schweiß
- Frieren, Zittern
- später: auffallend ruhig, teilnahmslos, bis zur Bewusstlosigkeit

SO HELFEN SIE

- 1 Notruf 112.**
- 2** Flach hinlegen und die **Beine hochlagern**. So fließt Blut zu Herz und Gehirn zurück.
- 3** Zudecken – auch von unten gegen den kalten Boden.
- 4** Beruhigen, ansprechen, Bewusstsein und Atmung wiederholt prüfen.

Achtung: Keine Beine hochlagern bei Atemnot, Herzbeschwerden, Kopfverletzung oder Verletzungen an Bauch, Becken und Beinen. Dann flach lagern oder den Oberkörper erhöhen.



Die Schocklage

Allergischer Schock

Nach Insektenstich, Nuss, Medikament – innerhalb von Minuten.

SO ERKENNEN SIE ES

- Quaddeln, gerötete Haut, starker Juckreiz
- Schwellung von Lippen, Zunge, Hals
- Atemnot, pfeifendes Atmen, Engegefühl
- Übelkeit, Schwindel, Kreislaufzusammenbruch

SO HELFEN SIE

- 1 Notruf 112** – sofort, nicht abwarten.
- 2** Auslöser entfernen, soweit möglich. Insektenstachel wegschnippen, nicht quetschen.
- 3** Fragen Sie, ob ein **Notfallset** dabei ist. Viele Betroffene tragen einen Adrenalin-Autoinjektor bei sich und wissen, wie er benutzt wird.
- 4** Bei Atemnot: Oberkörper erhöht lagern. Bei Kreislaufschwäche: flach mit erhöhten Beinen.
- 5** Bewusstlos mit Atmung: stabile Seitenlage. Ohne normale Atmung: Wiederbelebung.

Eine allergische Reaktion kann sich in Minuten zuspitzen

Sofort

Notruf 112 wählen,
nicht abwarten.

Fragen

Ist ein Notfallset da?
Viele tragen einen
Autoinjektor bei sich.

Lagern

Atemnot: Oberkörper
hoch. Schwäche: flach,
Beine hoch.

Herzinfarkt

Ein Herzkranzgefäß verschließt sich. Der Herzmuskel bekommt keinen Sauerstoff mehr.

SO ERKENNEN SIE ES

- starke Schmerzen hinter dem Brustbein, oft ausstrahlend in linken Arm, Schulter, Unterkiefer oder Oberbauch
- Engegefühl, Luftnot
- fahle, graue Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- starke Unruhe bis hin zu Todesangst

SO HELFEN SIE

1 Notruf 112.

2 Oberkörper erhöht lagern, bequem hinsetzen. Das entlastet das Herz.

3 Enge Kleidung öffnen, für frische Luft sorgen.

4 Vor Zuschauern abschirmen, beruhigen. Jede Aufregung und Anstrengung vermeiden.

5 Nicht alleine lassen. Bewusstsein und Atmung ständig prüfen.

6 Bei Herzstillstand sofort mit der **Wiederbelebung** beginnen.

Achtung: Bei Frauen, älteren Menschen und Diabetikern äußert sich ein Herzinfarkt häufig anders: Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Rückenschmerzen oder nur ausgeprägte Schwäche – ohne den typischen Brustschmerz.

hinter dem Brustbein



linker Arm und Schulter

Unterkiefer

Oberbauch

Bei Frauen und älteren Menschen oft ohne Brustschmerz – dann Übelkeit, Atemnot oder Schwäche.

Wohin der Schmerz ausstrahlt

Schlaganfall

Ein Teil des Gehirns wird nicht mehr durchblutet. Zeit ist Hirngewebe.

SO ERKENNEN SIE ES

- plötzliche starke Kopfschmerzen, steifer Nacken
- Lähmung von Arm oder Bein, meist einseitig
- hängender Mundwinkel, hängendes Augenlid
- Seh- und Sprachstörungen, Schluckbeschwerden
- Übelkeit, Erbrechen, Schwindel

SO HELFEN SIE

- 1 Notruf 112.** Sagen Sie, wann die Beschwerden begonnen haben.
- 2** Oberkörper erhöht lagern, gelähmte Körperteile abpolstern.
- 3** Nichts zu essen und zu trinken geben – Schluckstörung.
- 4** Beruhigen, zudecken, nicht alleine lassen.
- 5** Bewusstlos mit Atmung: stabile Seitenlage auf die **gelähmte** Seite.

1

Gesicht

hängt ein
Mundwinkel?

2

Arme

sinkt ein
Arm ab?

3

Sprache

klingt sie
verwaschen?

4

Zeit

Notruf 112,
Uhrzeit merken

Eine Auffälligkeit genügt.

Der Schnelltest

Krampfanfall

Zum Beispiel bei Epilepsie. Meist nach wenigen Minuten vorbei.

SO ERKENNEN SIE ES

- plötzliches Hinfallen
- zuckende Bewegungen, Verkrampfungen
- Bewusstlosigkeit

SO HELFEN SIE

- 1 Nicht festhalten** und nichts in den Mund schieben.
- 2** Gegenstände wegräumen, an denen sich die Person verletzen könnte. Kopf abpolstern.
- 3** Auf die Uhr sehen: Wie lange dauert der Anfall?
- 4** Nach dem Anfall bei anhaltender Bewusstlosigkeit und normaler Atmung: stabile Seitenlage.
- 5 Notruf 112**, betreuen, Bewusstsein und Atmung prüfen.

Merke: Die Person erinnert sich hinterher nicht an den Anfall. Sagen Sie ruhig, was passiert ist und dass Hilfe unterwegs ist.

Der Anfall endet meist von selbst

Nicht

festhalten
nichts in den Mund
nicht allein lassen

Stattdessen

Umgebung polstern
Kopf schützen
auf die Uhr sehen

Danach

stabile Seitenlage
Notruf 112
ruhig erklären

Verbrennung und Verbrühung

Kühlen hilft – aber nur klein, nur kurz, nur mit lauwarmem Wasser.

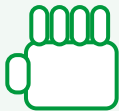
SO ERKENNEN SIE ES

- Rötung der Haut
- Blasenbildung
- starke Schmerzen

SO HELFEN SIE

- 1** Eigenschutz. Brennende Kleidung sofort löschen.
- 2** Verbrannte, nicht festklebende Kleidung vorsichtig entfernen.
- 3** **Kleine Flächen** (kleiner als die Handfläche der betroffenen Person) kurz mit handwarmem, fließendem Wasser kühlen – nur die verbrannte Stelle.
- 4** **Großflächige Verbrennungen nicht kühlen.** Die Unterkühlung wäre gefährlicher als die Verbrennung. Stattdessen locker keimfrei abdecken und zudecken.
- 5** **Notruf 112.** Beruhigen, betreuen, auf Schockzeichen achten.

Achtung: Blasen nicht öffnen. Keine Hausmittel, keine Salben, kein Mehl, kein Öl, kein Eis. Im Gesicht darf ein feuchtes Tuch kühlen, die Atemwege müssen dabei frei bleiben.



Die Handfläche der betroffenen Person

entspricht etwa einem Prozent der Körperoberfläche.

kleiner → kurz mit handwarmem Wasser kühlen

größer → nicht kühlen, nur keimfrei abdecken

Die Handflächenregel

Sonnenstich und Hitzschlag

Zwei verschiedene Dinge – der Hitzschlag kann lebensgefährlich werden.

Sonnenstich

Der Kopf war zu lange in der Sonne, die Hirnhäute sind gereizt. Hochroter, heißer Kopf, kühle Körperhaut, Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Übelkeit. Die Beschwerden treten oft erst Stunden später auf. Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Menschen mit wenig Haar.

- An einen kühlen, schattigen Ort bringen.
- Mit erhöhtem Oberkörper hinsetzen, Kopf mit feuchten Tüchern kühlen.
- Bei vollem Bewusstsein zu trinken geben.
- Bewusstsein und Atmung prüfen. Im Zweifel Notruf 112.

Hitzschlag

Der ganze Körper überhitzt, die Wärmeregulierung versagt. Hohe Körpertemperatur, heiße und trockene Haut, schneller Puls, Erschöpfung, Krämpfe, Erbrechen, Verwirrtheit. Das ist ein Notfall.

- **Notruf 112.**
- Sofort in den Schatten, aufrecht hinsetzen. Kein Schatten da: Rettungsdecke aufspannen.
- Körper mit feuchten Tüchern kühlen – kein Eis direkt auf die Haut.
- Nur bei vollem Bewusstsein trinken geben.
- Bei Schwindel Beine hochlagern, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage.



Sonnenstich

- Kopf heiß und hochrot
- Körperhaut bleibt kühl
- Beschwerden oft erst später



Hitzschlag

- ganzer Körper überhitzt
- Haut heiß und trocken
- Verwirrtheit, Krämpfe

Notfall – Notruf 112

Der Unterschied

Unterkühlung

Der Körper gibt mehr Wärme ab, als er erzeugen kann.

Stadium I – Abwehrphase

Zittern, beschleunigte Atmung, schneller Puls. Die Person ist bei Bewusstsein, zunächst unruhig, später ruhiger.

- **Notruf 112.**
- An einen warmen Ort bringen, nasse und kalte Kleidung ausziehen.
- In eine warme Decke oder Rettungsdecke einwickeln.
- Bei Bewusstsein warme, gesüßte Getränke anbieten – keinen Alkohol.
- Langsam erwärmen. Nicht reiben, keine Wärmflasche.

Stadium II – Erschöpfungsphase

Die Atmung verlangsamt sich, die Muskeln werden steif, das Schmerzempfinden lässt nach, starke Müdigkeit bis zur Bewusstlosigkeit.

- **Notruf 112.**
- **Keine Aufwärmversuche mehr.** Nur vor weiterer Kälte schützen.
- Möglichst flach und ruhig lagern, jede unnötige Bewegung vermeiden.
- Bewusstlos mit Atmung: stabile Seitenlage. Ohne normale Atmung: Wiederbelebung.
- Zudecken, betreuen, Atmung beobachten.

Achtung: Aktives Aufwärmen im Stadium II kann kaltes Blut aus den Gliedmaßen zum Herzen spülen und einen Kreislaufstillstand auslösen. Deshalb: nur schützen, nicht wärmen.

Erfrierung

Örtlicher Gewebeschaden durch Kälte, Nässe und Wind.

SO ERKENNEN SIE ES

- Taubheitsgefühl im betroffenen Körperteil
- Finger, Zehen, Nase, Ohren und Wangen verfärben sich bläulich-rot, später weißlich-grau
- Schuhe fühlen sich plötzlich zu eng an
- zunächst kalt, weich und schmerzhaft, später steif und taub
- später Blasenbildung

SO HELFEN SIE

- 1 Notruf 112.** Vor weiterer Kälte schützen.
- 2** Enge Kleidung und Schuhe öffnen.
- 3** Noch nicht hart gefrorene Körperteile mit der eigenen Körperwärme anwärmen, zum Beispiel in der Achselhöhle.
- 4 Hart gefrorene Körperteile nicht bewegen und nicht erwärmen.**
- 5** Bei Bewusstsein warme, gesüßte Getränke anbieten – keinen Alkohol.

Achtung: Nicht reiben, nicht mit Schnee einreiben, keine Wärmflasche. Das zerstört zusätzlich Gewebe.



Zuerst betroffen sind die Körperteile am Rand des Kreislaufs.

Nicht reiben, nicht mit Schnee einreiben, keine Wärmflasche.

Zuerst betroffene Körperstellen

Vergiftungen

Medikamente, Reinigungsmittel, Pflanzen, Pilze, Gase, Alkohol, Drogen.

SO ERKENNEN SIE ES

- anfallartige Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein
- Erregungs- oder Rauschzustände
- Schocksymptome, Bewusstseinstörung bis zur Bewusstlosigkeit

SO HELFEN SIE

- 1 Eigenschutz** – bei Gasen und Dämpfen nicht ohne Schutz in den Raum.
- 2 Notruf 112** und Giftnotruf **0761 19240** (Freiburg, rund um die Uhr).
- 3** Bereithalten: Was, wie viel, wann, Körpergewicht der Person.
- 4** Giftreste, Verpackungen, Pflanzenteile und Erbrochenes aufbewahren – sie helfen bei der Behandlung.
- 5** Bei Bewusstsein und Atmung: hinsetzen oder hinlegen, betreuen.
- 6** Bewusstlos mit Atmung: stabile Seitenlage. Ohne normale Atmung: Wiederbelebung.

Achtung: Kein Erbrechen auslösen. Keine Milch geben – sie kann die Aufnahme mancher Gifte sogar beschleunigen. Trinken nur nach Rücksprache mit dem Giftnotruf.

Halten Sie diese Angaben bereit:

- Was wurde aufgenommen?
- Wie viel?
- Wann?
- Alter und Körpergewicht

Der Giftnotruf hilft weiter

Giftnotruf Freiburg
0761 19240

rund um die Uhr erreichbar

Stromunfall

Erst den Strom, dann den Menschen.

SO HELFEN SIE

- 1 Stromkreis unterbrechen:** Stecker ziehen, Sicherung herausnehmen, Gerät ausschalten.
- 2** Erst danach die Person berühren.
- 3 Notruf 112.**
- 4** Ein- und Austrittsstellen des Stroms wie Verbrennungen versorgen, keimfrei abdecken.
- 5** Bewusstlos mit Atmung: stabile Seitenlage. Ohne normale Atmung: Wiederbelebung und AED.
- 6** Auch bei Beschwerdefreiheit immer ärztlich abklären lassen – Herzrhythmusstörungen können Stunden später auftreten.

Achtung: Hochspannung (Bahnanlagen, Freileitungen, Umspannwerke): mindestens fünf Meter Abstand halten. Strom kann überspringen. Nur Fachpersonal darf retten – Notruf absetzen und warten.

Haushalt

- Stecker ziehen
- Sicherung heraus
- Gerät ausschalten
- erst dann anfassen

Hochspannung

- Bahn, Freileitung, Umspannwerk
- mindestens 5 Meter Abstand
- Strom kann überspringen
- nur Fachpersonal rettet

Zwei verschiedene Lagen

Knochen- und Gelenkverletzungen

Nicht bewegen, nicht einrenken, abpolstern.

SO ERKENNEN SIE ES

- Schonhaltung
- unnatürliche Stellung des Körperteils
- eingeschränkte oder aufgehobene Beweglichkeit
- Schmerzen an der Bruchstelle, sichtbare Knochenenden
- Schwellung, Bluterguss

SO HELFEN SIE

- 1** Bewegungen vermeiden, die Bruchstelle nicht verschieben.
- 2** **Niemals einrenken** oder die Stellung korrigieren.
- 3** Offene Wunden keimfrei abdecken.
- 4** Geschlossene Verletzungen vorsichtig kühlen – nicht direkt auf die Haut.
- 5** Das verletzte Glied so abpolstern, wie es liegt: Kleidung, Decken, Kissen.
- 6** **Notruf 112**, auf Schockzeichen achten, betreuen.

Jede Bewegung verschlimmert die Verletzung

Niemals

einrenken oder die
Stellung korrigieren
die Bruchstelle verschieben

Richtig

so abpolstern, wie es liegt
offene Wunden keimfrei abdecken
geschlossen vorsichtig kühlen

Wundversorgung

Keimfrei abdecken – mehr ist nicht Ihre Aufgabe.

Jede Wunde bringt drei Probleme mit sich: Blutung, Infektion und Schmerz. Ihre Maßnahmen richten sich genau danach. Alles Weitere gehört in ärztliche Hand.

SO HELFEN SIE

- 1 Einmalhandschuhe anziehen – zum Schutz beider Seiten.
- 2 Die Person hinsetzen oder hinlegen, auch bei kleinen Wunden. Schockgefahr.
- 3 Wunde **nicht** auswaschen, nicht berühren, nichts auftragen.
- 4 Keimfreie Wundauflage aufbringen und mit Binde oder Pflaster befestigen.
- 5 Fremdkörper in der Wunde stecken lassen und umpolstern.
- 6 Bei starker Blutung: Druckverband, Beine hochlagern, Notruf 112.

Merke: Machen Sie sich mit dem Inhalt Ihres Verbandkastens vertraut, bevor Sie ihn brauchen. Im Notfall ist keine Zeit zum Suchen.



Bereit, wenn es zählt.

Material kennen. Sicherer werden.

Unfallstelle absichern

Ihre Sicherheit zuerst – sonst gibt es einen Verletzten mehr.

SO HELFEN SIE

- 1** Schon beim Heranfahren **Warnblinkanlage** einschalten.
- 2** Mit ausreichendem Abstand halten, bei Dunkelheit die Unfallstelle ausleuchten.
- 3** **Warnweste anziehen – noch im Fahrzeug**, vor dem Aussteigen.
- 4** Warndreieck aufgestellt vor sich her tragen, hinter der Leitplanke entgegen der Fahrtrichtung gehen und aufstellen: innerorts etwa 50 Meter, außerorts 100 Meter, auf der Autobahn 200 Meter vor der Unfallstelle.
- 5** Nachfolgende Fahrzeuge verlangsamen: Arm ausstrecken, auf mittlerer Höhe heben und senken.
- 6** **Notruf 112** und Erste Hilfe leisten.

Merke: Auch zu Hause, im Betrieb und in der Schule gilt: erst die Gefahrenstelle sichern, dann helfen. Sind mehrere Personen da, verteilen Sie die Aufgaben klar und sprechen Sie Einzelne direkt an.

Warnweste noch im Fahrzeug anziehen, Warndreieck aufgestellt vor sich her tragen.



Wie weit das Warndreieck weg gehört

Notfälle bei Kindern

Die Handgriffe sind dieselben. Ein paar Zahlen sind anders.

Bei Kindern führt ein Notfall fast immer über die Atmung zum Kreislaufstillstand, nicht über das Herz. Deshalb steht beim Kind die Beatmung am Anfang.

SO HELFEN SIE

- 1** Keine normale Atmung: **zuerst fünfmal beatmen**, erst danach drücken. Beim Säugling über Mund und Nase zugleich, den Kopf nur leicht anheben.
- 2** Dann im Wechsel **30 Kompressionen und 2 Beatmungen**, wie beim Erwachsenen.
- 3** Drucktiefe etwa **ein Drittel der Brustkorbhöhe**: beim Säugling zwei Finger, beim Kind ein Handballen.
- 4** **Notruf 112**. Sind Sie allein, rufen Sie nach etwa einer Minute an – am besten über Lautsprecher.

Verschlucken

Nüsse, Münzen und Spielzeugteile sind die häufigsten Fremdkörper.

- Kräftiges Husten: husten lassen, dabeibleiben.
- Husten wird schwach: fünf Schläge zwischen die Schulterblätter.
- Danach beim Säugling fünf Brustkorbkompressionen, beim älteren Kind Oberbauchkompressionen.
- Bewusstlos: sofort Wiederbelebung, Notruf 112.

Fieberkrampf

Meist zwischen dem ersten und fünften Lebensjahr. Sieht bedrohlich aus, endet aber fast immer von selbst.

- Nicht festhalten, nichts in den Mund geben, Umgebung abpolstern.
- Auf die Uhr sehen, danach stabile Seitenlage.
- Notruf 112 beim ersten Krampf, ab fünf Minuten Dauer oder bei Wiederholung.

Der Verbandkasten

Er hilft nur, wenn er vollständig, auffindbar und gültig ist.

Suchen Sie den Verbandkasten nicht erst im Notfall. Sehen Sie einmal in Ruhe hinein und nehmen Sie jedes Teil in die Hand – dann wissen Ihre Hände später, wo alles liegt.

Im Fahrzeug

Pflicht in jedem Pkw. Dazu Warndreieck und Warnweste – die Weste gehört in den Innenraum, nicht in den Kofferraum.

- Verbandkasten nach DIN 13164
- Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung prüfen
- Nach Ablauf ersetzen: Material und Klebekraft lassen nach

Im Betrieb

Der Arbeitgeber stellt das Material. Ein Ersthelfer sollte wissen, wo es hängt, und den Bestand regelmäßig prüfen.

- Kleiner Verbandkasten nach DIN 13157
- Großer Verbandkasten nach DIN 13169 für größere Betriebe
- Jede Hilfeleistung ins Verbandbuch eintragen und fünf Jahre aufbewahren
- Entnommenes Material sofort nachfüllen

Merke: Einmalhandschuhe und eine Beatmungshilfe gehören in jeden Kasten – und in jede Jackentasche, wenn Sie betrieblicher Ersthelfer sind.

Psychische Betreuung

Zuwendung ist Erste Hilfe. Sie wirkt vom ersten Moment an.

SO HELFEN SIE

- 1 Sagen Sie, dass Sie da sind und dass etwas geschieht.** „Ich bleibe bei Ihnen, bis der Rettungswagen kommt.“
- 2 Schirmen Sie ab.** Neugierige Blicke sind eine Belastung. Geben Sie Zuschauern eine Aufgabe, statt sie wegzuschicken.
- 3 Suchen Sie vorsichtig Körperkontakt.** Hand oder Schulter halten. Gehen Sie auf Augenhöhe, knien Sie sich daneben.
- 4 Reden und zuhören.** Ruhiger Ton, einfache Sätze. „Möchten Sie, dass ich jemanden benachrichtige?“
- 5 Informieren Sie über jede Maßnahme,** bevor Sie sie durchführen.

Merke: Ein ruhiges, überlegtes Auftreten ist die wirksamste Eigenschaft, die ein Ersthelfer mitbringen kann – wirksamer als jeder Handgriff.



Zuhören. Dableiben.

Zuwendung macht einen Unterschied.

Warum Erste Hilfe wirkt

Zwei Kreisläufe halten den Körper am Laufen.

Die Atmung

Beim Einatmen strömt Luft über Nase oder Mund, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre und Bronchien in die Lunge. Dort geht Sauerstoff ins Blut über, Kohlendioxid wird abgegeben und ausgeatmet. Gesteuert wird das vom Atemzentrum im verlängerten Rückenmark.

- Einatemluft: rund 21 Prozent Sauerstoff
- Ausatemluft: immer noch rund 17 Prozent Sauerstoff
- Deshalb reicht Ihre Ausatemluft aus, um einen anderen Menschen zu beatmen.

Der Blutkreislauf

Das Herz pumpt das Blut ununterbrochen durch die Gefäße und bringt den Sauerstoff in jede Körperzelle. Steht das Herz still, ist das Gehirn nach wenigen Minuten ohne Sauerstoff.

- Ab etwa drei bis fünf Minuten ohne Sauerstoff drohen bleibende Hirnschäden.
- Der Rettungsdienst braucht im Schnitt deutlich länger.
- Diese Lücke schließen Sie – niemand sonst kann es.

Diese Lücke schließen Sie.

0

3 Min.

5 Min.

10 Min.



Hirnschäden drohen

Rettungsdienst im Schnitt

Die entscheidenden Minuten

Platz für Ihre Notizen

Was möchten Sie sich aus Ihrem Kurs merken? Schreiben Sie es auf, solange es frisch ist.

Wissen, das bleibt.

Diese Broschüre ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs. Sie hilft Ihnen, das Gelernte aufzufrischen und im Ernstfall schnell nachzusehen. Sicher wird Erste Hilfe erst durch Üben – mit den Händen, nicht mit den Augen.

EH Campus ist eine vom Landratsamt Freudenstadt anerkannte Ausbildungsstelle. Wir bilden im Kinzigtal, im Ortenaukreis und in den Landkreisen Freudenstadt und Rottweil aus – in unseren Schulungsräumen, bei Ihnen im Betrieb oder in Ihrem Vereinsheim.

EH Campus UG (haftungsbeschränkt)

Klösterleweg 4

77776 Bad Rippoldsau-Schapbach

Telefon 01590 1725393

ausbildung@eh-campus.de

eh-campus.de

Stand September 2026. Die Maßnahmen entsprechen den aktuellen Empfehlungen für Laienhelfer.
Herausgeber: EH Campus UG (haftungsbeschränkt), Geschäftsführer Waldemar Nikolaus.
Illustrationen: KI-generiert. Schaubilder und Gestaltung: eigene Erstellung.



Ihre Ausbildungsstelle in Erster Hilfe