



Schnellanleitungen

in Erster Hilfe

Die wichtigsten Maßnahmen auf einen Blick –
zum Nachschlagen, Auffrischen und Mitnehmen.
Mit Schritt-für-Schritt-Bildern.



IM NOTFALL

112

Rettungsdienst und Feuerwehr
europaweit, kostenlos, ohne Vorwahl

Damit Sie handeln, wenn es zählt.



Notrufnummern

112

Rettungsdienst und Feuerwehr

110

Polizei

0761 19240

Giftnotruf Freiburg (rund um die Uhr)

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

Kinderarzt

Apotheke

Im Notfall benachrichtigen

Betriebsersthelfer



Inhalt

GRUNDLAGEN

Die Rettungskette	4
Eine Person wird aufgefunden	5
Der Notruf 112	6
Unfallstelle absichern	7
Retten aus dem Gefahrenbereich	8

LEBENSRETTENDE MASSNAHMEN

Bewusstlosigkeit	9
Stabile Seitenlage	10
Wiederbelebung	11
Defibrillator (AED)	12

ATMUNG UND KREISLAUF

Erstickungsgefahr	13
Atemnot und Asthmaanfall	14
Starke Blutung	15
Schock	16
Allergischer Schock	17

PLÖTZLICHE ERKRANKUNGEN

Herzinfarkt	18
Schlaganfall	19
Krampfanfall	20
Unterzuckerung	21

HITZE UND KÄLTE

Verbrennung und Verbrühung	22
Sonnenstich und Hitzschlag	23
Unterkühlung	24
Erfrierung	25

UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN

Wundversorgung	26
Nasenbluten	27
Knochen- und Gelenkverletzungen	28
Augenverletzungen und Verätzungen	29
Vergiftungen	30
Stromunfall	31

KINDER

Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen	32
Verschlucken, Fieberkrampf, Kopf gestoßen	33

VORSORGE UND BETREUUNG

Der Verbandkasten	34
Psychische Betreuung	35
Warum Erste Hilfe wirkt	36



GRUNDLAGEN

Die Rettungskette

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

Sofortmaßnahmen und
Notruf

Erste Hilfe

Rettungsdienst

Krankenhaus

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.



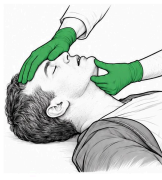
GRUNDLAGEN

Eine Person wird aufgefunden

Erst denken, dann handeln. In dieser Reihenfolge.



Ansprechen und anfassen



Kopf nackenwärts beugen, Kinn anheben



Atmung prüfen: hören, sehen, fühlen

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, an den Schultern berühren und leicht rütteln.
- 4 Atemwege frei machen und Atmung prüfen.** Kopf nackenwärts beugen, Kinn anheben. 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 bewusste Person kann auf ihrer Verletzung liegen und sich nicht äußern.



GRUNDLAGEN

Der Notruf 112

Europaweit, kostenlos, von jedem Telefon ohne Vorwahl.



Notruf absetzen – am besten über Lautsprecher, dann bleiben die Hände frei

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.



GRUNDLAGEN

Unfallstelle absichern

Ihre Sicherheit zuerst – sonst gibt es einen Verletzten mehr.



Warnweste anziehen – noch vor dem Aussteigen



Warndreieck aufstellen

SO HELFEN SIE

- 1 Schon beim Heranfahren **Warnblinkanlage** einschalten.
- 2 Mit ausreichendem Abstand anhalten, bei Dunkelheit die Unfallstelle ausleuchten.
- 3 **Warnweste anziehen** – noch im Fahrzeug, vor dem Aussteigen.
- 4 **Warndreieck** aufgeklappt 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 zum Langsamfahren bringen: Arm seitlich ausstrecken, auf und ab bewegen.
- 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.



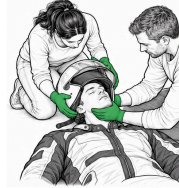
GRUNDLAGEN

Retten aus dem Gefahrenbereich

Nur wenn Gefahr droht – und nur, wenn Sie sich dabei nicht selbst gefährden.



Rettungsgriff



Helmabnahme zu zweit

Brand, fließender Verkehr oder Einsturzgefahr: Dann muss die Person zuerst aus dem Gefahrenbereich, bevor Sie weitere Maßnahmen ergreifen. Bei Hochspannung, Gas oder starkem Rauch gehen Sie nicht hinein: Abstand halten, Notruf 112, auf die Feuerwehr warten.

Rettungsgriff

So bewegen Sie auch eine schwere Person allein über eine kurze Strecke.

- Von hinten an die Person herantreten, sie aufsetzen.
- Mit beiden Armen unter den Achseln hindurchgreifen.
- Einen Unterarm der Person quer vor ihre Brust legen und ihn mit beiden Händen fassen – alle Finger und Daumen auf derselben Seite.
- Die Person auf Ihre Oberschenkel ziehen und rückwärts gehend aus dem Gefahrenbereich bringen.
- Aus dem Auto: Zündung aus, Gurt lösen, Füße aus dem Fußraum befreien, dann mit dem Rettungsgriff herausziehen.

Helm abnehmen

Bei einer bewussten Person muss der Helm ab – sonst können Sie Atmung nicht prüfen und Atemwege nicht frei halten.

- Am besten zu zweit. Visier öffnen, Brille abnehmen, Kinnriemen lösen.
- Helfer 1 kniet am Kopf und hält den Helm mit beiden Händen fest.
- Helfer 2 stützt von vorne mit einer Hand den Nacken, mit der anderen den Unterkiefer.
- Helfer 1 zieht den Helm vorsichtig in Längsrichtung ab, dabei über die Nase kippen.
- Kopf behutsam ablegen, Atmung prüfen.



LEBENSRETTENDE MASSNAHMEN

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.

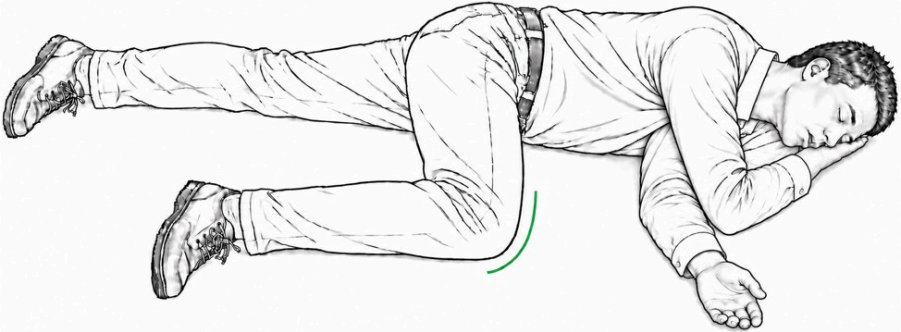
Achtung: Setzt die Atmung aus, sofort auf den Rücken drehen und mit der Wiederbelebung beginnen.



LEBENSRETTENDE MASSNAHMEN

Stabile Seitenlage

Hält die Atemwege frei und lässt Flüssigkeit aus dem Mund abfließen.



Stabile Seitenlage: obere Hand unter der Wange, auf dem unteren Arm

SO HELFEN SIE

- 1 Seitlich neben die Person knien. Den **nahen Arm gerade oder leicht angewinkelt** ablegen – er wird der untere Arm.
- 2 Die **ferne Hand** greifen und mit dem Handrücken an die Wange der Person legen. Dort festhalten.
- 3 Das **ferne Bein** oberhalb des Knies fassen, beugen und die Person vorsichtig zu sich auf die Seite ziehen.
- 4 Die **Hand des oberen Arms bleibt unter der Wange** und liegt dabei auf dem unteren Arm. Sie stützt den Oberkörper, der Kopf liegt nicht direkt auf dem Boden.
- 5 **Kopf überstrecken** und das Gesicht leicht nach unten drehen: Der Mundwinkel ist der tiefste Punkt. Mund leicht öffnen.
- 6 Zudecken – die Decke auch unter den Körper schieben. Atmung ununterbrochen beobachten.

Merke: Wacht die Person auf, bevor der Rettungsdienst eintrifft: liegen lassen, weiter beobachten. Setzt die Atmung aus: auf den Rücken drehen, Wiederbelebung.



LEBENSRETTENDE MASSNAHMEN

Wiederbelebung

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



Herzdruckmassage: Arme gestreckt, senkrecht von oben



Handballen auf die Mitte des Brustkorbs



Beatmung mit der Taschenmaske

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 mit der Taschenmaske**: Maske über Mund und Nase setzen und dicht andrücken, Kopf nackenwärts beugen, Kinn anheben. Je eine Sekunde lang einblasen, bis sich der Brustkorb hebt.
- 6 Im Wechsel weiter: 30 zu 2** – ohne Pause, bis der Rettungsdienst übernimmt oder die Person wieder normal atmet.

Merke: Haben Sie keine Taschenmaske, oder 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 lässt unbemerkt nach.



LEBENSRETTENDE MASSNAHMEN

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 darf **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. Zu zweit: einer drückt, einer bedient das Gerät.

Achtung: Nasse Haut abtrocknen, starke Brustbehaarung notfalls rasieren. Medikamentenpflaster an der Klebestelle abziehen und die Haut abwischen. Bei einem Herzschrittmacher (Beule unter der Haut) die Elektrode etwa eine Handbreit daneben kleben.



Erstickungsgefahr

Fremdkörper, Schwellungen, Ertrinken – hier zählen Sekunden.



Insektenstich im Mund: Eis lutschen, Hals von außen kühlen

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** (nie bei Säuglingen, siehe Kinder). 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**. Nach Oberbauchkompressionen immer ärztlich untersuchen lassen.
- 5** Wird die Person bewusstlos: sofort mit der **Wiederbelebung** beginnen.

Insektenstich im Mund oder Rachen

Die Schwellung kann die Atemwege verschließen.

- **Notruf 112.**
- Eis lutschen lassen, solange die Person schlucken kann.
- Den Hals von außen kühlen, Kühlpack in ein Tuch gewickelt.
- Beruhigen, Atmung beobachten. Ohne normale Atmung: Wiederbelebung.



Atemnot und Asthmaanfall

Aufrecht sitzen, abstützen, ruhig atmen.



Kutschersitz: aufrecht sitzen, Arme abstützen

SO ERKENNEN SIE ES

- schnelle, angestrengte Atmung
- pfeifendes oder brummendes Ausatmen
- Unruhe, Angst, Sprechen nur in kurzen Sätzen
- bläuliche Lippen

SO HELFEN SIE

- 1 Oberkörper aufrecht:** hinsetzen, Unterarme auf die Oberschenkel stützen (Kutschersitz) oder Arme auf einer Tischkante aufstützen.
- 2** Fenster öffnen, enge Kleidung lockern.
- 3** Beruhigen und zur **Lippenbremse** anleiten: durch die Nase ein, langsam gegen leicht geschlossene Lippen aus.
- 4** Hat die Person ein **eigenes Notfallspray**, beim Anwenden helfen.
- 5** **Notruf 112**, wenn keine rasche Besserung eintritt, bei blauen Lippen oder wenn die Person kaum noch sprechen kann.



Starke Blutung

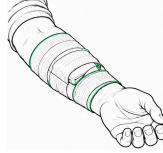
Druck ist das wirksamste Mittel, das Sie haben.



Einmalhandschuhe –
zum Schutz beider
Seiten



Hochhalten und
abdrücken



Druckverband



Tourniquet oberhalb der
Wunde

SO HELFEN SIE

- 1 **Einmalhandschuhe** anziehen.
- 2 **Notruf 112** absetzen oder absetzen lassen.
- 3 Betroffene Person hinsetzen oder hinlegen – auch bei scheinbar leichten Wunden. Schockgefahr.
- 4 **Direkt auf die Wunde drücken**, möglichst mit keimfreier Auflage. Notfalls tut es auch ein sauberes Tuch.
- 5 Verletzten Arm **hochhalten**. Bis der Verband sitzt, kann ein Helfer an der Innenseite des Oberarms **abdrücken**.
- 6 **Druckverband** anlegen: Wundauflage, zwei Kreise Binde, ein ungeöffnetes Verbandpäckchen als Druckpolster darauf, straff weiterwickeln.
- 7 Hört eine lebensbedrohliche Blutung an Arm oder Bein trotz Druckverband nicht auf: **Tourniquet** handbreit oberhalb der Wunde anlegen und festdrehen, bis die Blutung steht. Uhrzeit notieren.
- 8 Zudecken, betreuen. Beine nur hochlagern, wenn sie nicht verletzt sind.

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

Achtung: Beim Erwachsenen kann bereits ein Liter Blutverlust lebensgefährlich sein, bei Kindern deutlich früher. Die Blutstillung hat immer Vorrang vor der Sorge um Keime.



Schock

Der Kreislauf kommt nicht mehr hinterher – unabhängig von der Ursache.



Zudecken mit der Rettungsdecke

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, zum Beispiel mit der Rettungsdecke.
- 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.



ATMUNG UND KREISLAUF

Allergischer Schock

Nach Insektenstich, Nuss oder 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 nach einem **Notfallset**. Viele Betroffene tragen einen Adrenalin-Autoinjektor bei sich und wissen, wie er benutzt wird – helfen Sie dabei.
- 4** Bei Atemnot: Oberkörper erhöht lagern. Bei Kreislaufschwäche: flach mit erhöhten Beinen.
- 5** Bewusstlos mit Atmung: stabile Seitenlage. Ohne normale Atmung: Wiederbelebung.



PLÖTZLICHE ERKRANKUNGEN

Herzinfarkt

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



Oberkörper erhöht, beengende Kleidung öffnen

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 oder bequem hinsetzen, zum Beispiel an eine Wand gelehnt. 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, AED holen lassen.

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.



PLÖTZLICHE ERKRANKUNGEN

Schlaganfall

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



Armhalteversuch: Sinkt ein Arm ab?

DER SCHNELLTEST

- G Gesicht** – Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab?
- A Arme** – Beide Arme nach vorne strecken, Handflächen nach oben. Sinkt ein Arm ab?
- S Sprache** – Lassen Sie einen einfachen Satz nachsprechen. Klingt er verwaschen?
- Z Zeit** – Eine Auffälligkeit genügt. Notruf 112 und Uhrzeit merken.

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.



PLÖTZLICHE ERKRANKUNGEN

Krampfanfall

Zum Beispiel bei Epilepsie. Meist nach wenigen Minuten vorbei.



Nicht festhalten, Kopf abpolstern, Gefahren wegräumen

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**, zum Beispiel mit einer Jacke.
- 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.



PLÖTZLICHE ERKRANKUNGEN

Unterzuckerung

Bei Menschen mit Diabetes häufig – und mit Zucker schnell behoben.



Bei Bewusstsein: Saft oder Traubenzucker geben

SO ERKENNEN SIE ES

- Heißhunger, Zittern, Schwitzen, Blässe
- Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsstörung
- Verwirrtheit, wirkt manchmal wie betrunken
- bis zur Bewusstlosigkeit oder zum Krampfanfall

SO HELFEN SIE

- 1** Ist die Person wach und kann schlucken: **Zucker geben** – Traubenzucker, ein Glas Saft oder zuckerhaltige Limonade (kein Light-Getränk).
- 2** Hinsetzen lassen, betreuen.
- 3** Nach 10 bis 15 Minuten keine deutliche Besserung: **Notruf 112**.
- 4** Bewusstlos: **nichts in den Mund geben**. Notruf 112, bei normaler Atmung stabile Seitenlage.

Merke: Im Zweifel immer Zucker geben. Bei einer Unterzuckerung hilft er schnell, bei zu hohem Zucker schadet die kleine Menge nicht.



HITZE UND KÄLTE

Verbrennung und Verbrühung

Kühlen hilft – aber nur kleine Flächen, nur kurz, nur im lauwarmen Wasserbad.



Kleine Verbrennung im lauwarmen Wasserbad kühlen

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. Bei Verbrühungen nasse Kleidung sofort ausziehen.
- 3 Kleine Flächen** (kleiner als die Handfläche der betroffenen Person) kurz in einem **lauwarmen Wasserbad** kühlen – zum Beispiel in einer Schüssel. Nicht unter fließendes Wasser halten, nur die verbrannte Stelle kühlen.
- 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.



HITZE UND KÄLTE

Sonnenstich und Hitzschlag

Zwei verschiedene Dinge – der Hitzschlag kann lebensgefährlich werden.



Hitzschlag: Schatten, hinlegen, mit feuchten Tüchern kühlen

Sonnenstich

Der Kopf war zu lange in der Sonne, die Hirnhäute sind gereizt. Hochroter, heißer Kopf bei oft kühler 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 lagern, 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 oft trockene Haut, schneller Puls, Erschöpfung, Krämpfe, Erbrechen, Verwirrtheit. Das ist ein Notfall.

- **Notruf 112.**
- Sofort in den Schatten bringen und hinlegen, Oberkörper leicht erhöht. Kein Schatten da: Rettungsdecke als Sonnenschutz aufspannen.
- Beengende Kleidung öffnen, den Körper mit feuchten Tüchern kühlen und Luft zufächeln – kein Eis direkt auf die Haut.
- Nur bei vollem Bewusstsein zu trinken geben.
- Bei Bewusstlosigkeit mit normaler Atmung: stabile Seitenlage.



HITZE UND KÄLTE

Unterkühlung

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



Einwickeln, warmes gesüßtes Getränk bei Bewusstsein

Stadium I – Abwehrphase

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

- **Notruf 112.**
- An einen warmen, windgeschützten 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.

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



HITZE UND KÄLTE

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 Blasen

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, locker keimfrei abdecken.
- 5** Bei Bewusstsein warme, gesüßte Getränke anbieten – keinen Alkohol.

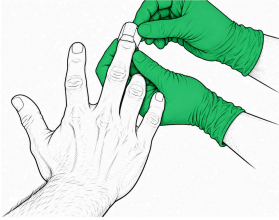
Achtung: Nicht reiben, nicht mit Schnee einreiben, keine Wärmflasche. Das zerstört zusätzlich Gewebe.



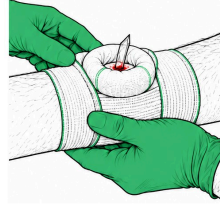
UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN

Wundversorgung

Keimfrei abdecken – mehr ist nicht Ihre Aufgabe.



Fingerkuppenpflaster



Fremdkörper stecken lassen und umpolstern

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. An Fingerkuppen hält ein eingeschnittenes Pflaster besonders gut.
- 5 Fremdkörper in der Wunde stecken lassen** und ringsum abpolstern, dann locker verbinden.
- 6** Bei starker Blutung: Druckverband, Notruf 112.

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



UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN

Nasenbluten

Kopf nach vorne – nicht in den Nacken.



Kopf nach vorne, Nasenflügel zusammendrücken

SO HELFEN SIE

- 1 Hinsetzen, **Kopf nach vorne beugen**, damit kein Blut in den Rachen läuft.
- 2 Die **Nasenflügel** etwa zehn Minuten lang fest zusammendrücken.
- 3 Ein kaltes, feuchtes Tuch in den Nacken legen.
- 4 Blut ausspucken lassen, nicht schlucken.
- 5 Ärztlich abklären lassen, wenn die Blutung nach 20 Minuten nicht steht, sehr stark ist oder nach einem Sturz oder Schlag auf den Kopf auftritt.

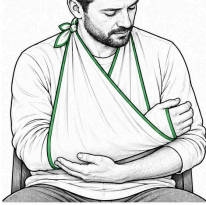
Achtung: Kopf nicht in den Nacken legen. Das Blut läuft dann in den Magen und kann Übelkeit und Erbrechen auslösen.



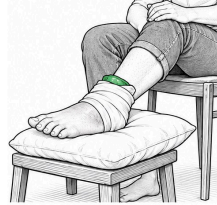
UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN

Knochen- und Gelenkverletzungen

Nicht bewegen, nicht einrenken, ruhigstellen.



Armtragetuch aus dem Dreieckttuch



Umgeknickt: hochlagern und kühlen

SO ERKENNEN SIE ES

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

SO HELFEN SIE

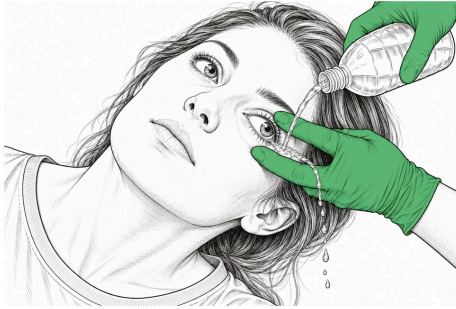
- 1 Bewegungen vermeiden, die Bruchstelle nicht verschieben.
- 2 Niemals einrenken oder die Stellung korrigieren.
- 3 Offene Wunden keimfrei abdecken.
- 4 Das verletzte Körperteil **so ruhigstellen und abpolstern, wie es liegt**: Kleidung, Decken, Kissen. Ein verletzter Arm kann in einem **Dreieckttuch** getragen werden.
- 5 Verstauchung oder Umknicken: **hochlagern und kühlen** – Kühlpack nie direkt auf die Haut, immer ein Tuch dazwischen.
- 6 **Notruf 112** bei starken Schmerzen, Fehlstellung oder offenem Bruch. Auf Schockzeichen achten, betreuen.



UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN

Augenverletzungen und Verätzungen

Bei Chemikalien im Auge zählt jede Sekunde – sofort spülen.



Augenspülung: verletztes Auge unten, von innen nach außen

SO HELFEN SIE

- 1 Sofort spülen**, mindestens zehn Minuten lang, mit viel Wasser oder einer Augenspülflasche.
- 2 Den Kopf zur Seite neigen: **das verletzte Auge liegt unten****. So läuft nichts in das gesunde Auge.
- 3 Die Lider vorsichtig spreizen und **von innen (Nasenseite) nach außen** spülen**.
- 4 Schutzhandschuhe tragen, Kontaktlinsen vorsichtig herausnehmen lassen**.
- 5 Notruf 112 oder sofort zum Augenarzt**. Verpackung oder Namen des Stoffes mitnehmen.

Fremdkörper oder Verletzung am Auge

- Nicht reiben, nichts herausziehen, was im Auge steckt.
- Beide Augen locker abdecken – so bewegt sich auch das verletzte Auge weniger.
- Ärztlich versorgen lassen, bei schweren Verletzungen Notruf 112.



UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN

Vergiftungen

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

SO ERKENNEN SIE ES

- anfallartige Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein
- Erregungs- oder Rauschzustände
- Schockzeichen, Bewusstseinsstrübung 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:** 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.



UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN

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 ohne Beschwerden 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.



KINDER

Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen

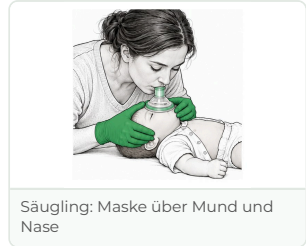
Bei Kindern führt ein Notfall fast immer über die Atmung zum Kreislaufstillstand.



Kind: ein Handballen



Säugling: zwei Finger



Säugling: Maske über Mund und Nase

Deshalb steht beim Kind die Beatmung am Anfang. Der Rhythmus ist danach derselbe wie beim Erwachsenen: 30 zu 2.

SO HELFEN SIE

- 1 Keine normale Atmung: **zuerst fünfmal beatmen** – mit der Taschenmaske über Mund und Nase. Beim Säugling den Kopf gerade lassen (Neutralposition) und das Kinn anheben, beim Kind den Kopf nackenwärts beugen.
- 2 Dann **im Wechsel 30 Kompressionen und 2 Beatmungen** – wie beim Erwachsenen.
- 3 Drucktiefe etwa **ein Drittel der Brustkorbhöhe**: beim **Säugling mit zwei Fingern** (etwa 4 cm), beim **Kind mit einem Handballen** (etwa 5 cm). Tempo 100 bis 120 pro Minute.
- 4 **Notruf 112** nach den ersten fünf Beatmungen – Telefon auf Lautsprecher, dabei weitermachen. Nur wenn Sie zum Telefonieren weggehen müssen: erst eine Minute wiederbeleben.



KINDER

Verschlucken, Fieberkrampf, Kopf gestoßen

Die häufigsten Notfälle bei Kleinkindern.



Rückenschläge beim Säugling



Fieber: beobachten und betreuen



Beule kühlen

Verschlucken

Nüsse, Münzen und Spielzeugteile sind die häufigsten Fremdkörper.

- Kräftiges Husten: husten lassen, dabeibleiben.
- Husten wird schwach: **Notruf 112** absetzen lassen, dann **fünf Schläge zwischen die Schulterblätter** – den Säugling dabei bäuchlings auf Ihren Unterarm oder Oberschenkel legen, Kopf tiefer als der Körper.
- Danach beim Säugling fünf Brustkorbkompressionen, beim älteren Kind Oberbauchkompressionen. Im Wechsel weiter.
- Bewusstlos: sofort Wiederbelebung.

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.
- Fieber ärztlich abklären lassen, leichte Kleidung, ausreichend zu trinken geben.

Kopf gestoßen

Beulen sind häufig und meist harmlos.

- Kühlen – Kühlpack in ein Tuch gewickelt.
- Das Kind die nächsten 24 Stunden gut beobachten.
- Sofort zum Arzt oder Notruf 112 bei Erbrechen, Schläfrigkeit, Verwirrtheit, ungleichen Pupillen oder kurzer Bewusstlosigkeit.



VORSORGE UND BETREUUNG

Der Verbandkasten

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



Verbandkasten – einmal in Ruhe hineinschauen

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, größer nach DIN 13169
- Jede Hilfeleistung dokumentieren, zum Beispiel im Verbandbuch, und fünf Jahre aufbewahren
- Entnommenes Material sofort nachfüllen

Merke: Einmalhandschuhe gehören in jeden Kasten. Eine Taschenmaske zur Beatmung ist nicht vorgeschrieben – legen Sie selbst eine dazu. Beides gehört auch in jede Jackentasche, wenn Sie betrieblicher Ersthelfer sind.



VORSORGE UND BETREUUNG

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.



Warum Erste Hilfe wirkt

Atmung und Kreislauf 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.

- 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.





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 vom Landratsamt Freudenstadt anerkannt und durch die Qualitätssicherung Erste Hilfe der DGUV ermächtigt (Kennnummer 8.1817). Wir bilden in Freudenstadt, im Kinzigtal, im Ortenaukreis und im Landkreis 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

Die EH Campus-App: Alle Anleitungen auch auf dem Handy, offline nutzbar – app.eh-campus.de

Stand Oktober 2026. Die Maßnahmen entsprechen den aktuellen Empfehlungen für Laienhelfer und dem Leitfaden des Verbands der privaten Erste-Hilfe-Schulen (VpEH).

Herausgeber: EH Campus UG (haftungsbeschränkt), Geschäftsführer Waldemar Nikolaus.

Illustrationen: KI-generiert, fachlich geprüft durch EH Campus.