



PRIVATE UNFALLVERSICHERUNG  
**ERSTE HILFE:**  
INFORMATIONEN UND TIPPS

**CHECK24**

# ERSTE HILFE: INFORMATIONEN UND TIPPS

Erste Hilfe kann Leben retten! Daher sollte jeder die wichtigsten Maßnahmen beherrschen.

Dieser Ratgeber dient als Leitfaden und Gedächtnisstütze für Erste-Hilfe-Maßnahmen. Gelernt werden sollten diese wichtigen Grundlagen jedoch unbedingt in einem praktischen Erste-Hilfe-Kurs!

Im Rahmen des Führerscheins ist ein solcher Kurs ohnehin vorgeschrieben. Die erworbenen Kenntnisse sollten alle zwei bis drei Jahre aufgefrischt werden.

## ERSTE HILFE ERLERNEN

Angeboten werden Erste-Hilfe-Kurse deutschlandweit unter anderem hier:

- › Deutsches Rotes Kreuz
- › Johanniter
- › Malteser
- › Arbeiter-Samariter-Bund
- › Primeros

Die Kurse können vielerorts wahlweise an mehreren Folgeterminen oder als Kompaktkurse besucht werden. Für die Kurskosten gibt es keine einheitlichen Vorgaben, üblich sind meist 30 bis 40 Euro.

## RECHTLICHE LAGE BEI ERSTER HILFE

Wer Erste Hilfe leistet, handelt in aller Regel nach bestem Wissen und Gewissen und haftet nicht, wenn dabei etwas schiefgeht.

In Notfallsituationen sollte aber unbedingt auf die eigene Sicherheit geachtet werden. So können beispielsweise Nichtschwimmer niemanden vor dem Ertrinken retten.

Wer es in einer Notsituation unterlässt, Betroffenen zu helfen, obwohl er – unter Berücksichtigung des Selbstschutzes – dazu in der Lage gewesen wäre, macht sich laut Strafgesetzbuch Paragraf 323c der unterlassenen Hilfeleistung strafbar. Es droht eine Geldstra-

fe oder eine Freiheitsstrafe von bis zu einem Jahr. Strafbar ist zudem, andere Personen zu behindern, die Erste Hilfe leisten oder leisten wollen.

## ALLGEMEINE ERSTE-HILFE-TIPPS

Finden Sie eine Person in einer Notlage, sollten Sie zunächst feststellen, ob sie noch atmet und bei Bewusstsein ist. Rufen Sie außerdem umgehend den Notarzt unter der Notrufnummer 112 an.

Ist der Betroffene wach und ansprechbar, lagern Sie ihn möglichst bequem und mit leicht erhöhtem Oberkörper. Lockern Sie außerdem enge Kleidung – wie Gürtel, Krawatten oder Hemdknöpfe.

Reagiert er nicht auf Ihre Fragen, sollten Sie ihn an den Schultern rütteln und feststellen, ob er noch atmet.

## STABILE SEITENLAGE

Ist der Betroffene bewusstlos, aber atmet normal, bringen Sie ihn in die sogenannte stabile Seitenlage:

1. Knien Sie sich neben den Verletzten. Winkeln Sie seinen Arm an der Ihnen näheren Körperseite nach oben ab.



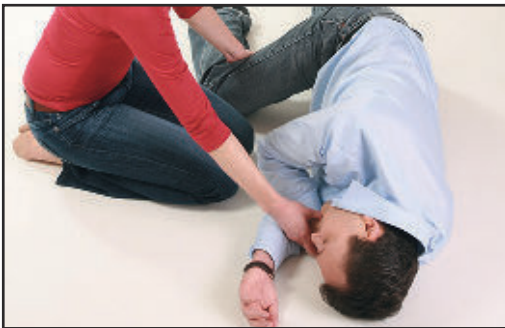
(Foto: Sebastian Schleicher/DRK)

2. Danach wird der Arm der fernen Körperseite komplett über den Brustkorb gelegt. Das ferne Bein wird angewinkelt.



(Foto: Sebastian Schleicher/DRK)

3. Nun setzen Sie am Knie des angewinkelten Beins an und ziehen die Person zu sich heran. Sie rollt dann zu Ihnen auf die Seite.



(Foto: Sebastian Schleicher/DRK)

4. Abschließend strecken Sie den Kopf des Verletzten über, öffnen seinen Mund und legen ihm die Hände nah an den Körper.



(Foto: Sebastian Schleicher/DRK)

## HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG

Atmet der Bewusstlose nicht, müssen sofort eine Herzdruckmassage sowie Beatmung erfolgen. Wiederholen Sie die beiden Maßnahmen bei Bedarf so lange im Wechsel, bis der Notarzt eintrifft.

### HERZDRUCKMASSAGE

1. Knien Sie neben dem Betroffenen in Höhe seines Brustkorbs.

2. Platzieren Sie einen Ihrer Handballen in der Mitte des Brustkorbs und setzen Sie den anderen Handballen darauf.



(Foto: Sebastian Schleicher/DRK)

3. Drücken Sie den Brustkorb mit gestreckten Armen durch Gewichtsverlagerung 30 Mal mindestens fünf Zentimeter tief ein – mit einer Frequenz von 100 bis 120 pro Minute. Die Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich lang sein.



(Foto: Sebastian Schleicher/DRK)

### ATEMSPENDE

1. Neigen Sie den Kopf des Betroffenen nach hinten und heben Sie gleichzeitig das Kinn an, um die Atemwege freizumachen.

2. Verschließen Sie den weichen Teil der Nase mit Daumen und Zeigefinger und öffnen Sie den Mund des Betroffenen bei weiterhin angehobenem Kinn.

3. Atmen Sie normal ein und legen Sie Ihre Lippen dicht um den Mund des Betroffenen.



(Foto: Sebastian Schleicher/DRK)

4. Blasen Sie für eine Sekunde Luft in seinen Mund, sodass sich der Brustkorb sichtbar hebt. Ist Ihr Kind schon etwas älter und wünscht sich ein Hochbett, sollten Sie beim Kauf und Aufstellen auf bestimmte Schutzvorrichtungen achten:

5. Drehen Sie Ihren Kopf zur Seite, atmen Sie erneut ein und beobachten Sie, ob sich der Brustkorb des Betroffenen wieder senkt.

6. Wiederholen Sie den Vorgang.

## WUNDEN VERBINDEN

Wunden bergen drei Gefahren: Schmerzen, Blutverlust und Infektionen. Sie sollten daher umgehend verbunden werden.

Ziehen Sie dabei nach Möglichkeit Handschuhe an, um sich selbst zu schützen. Legen Sie danach erst einen keimfreien Druckverband an.

Bei stark blutenden Wunden halten Sie vor dem Verbinden den verletzten Arm oder das verletzte Bein hoch und drücken Sie die zuführende Arterie nach Möglichkeit ab.

Fremdkörper in Wunden sollten nach Möglichkeit vorsichtig mit einer Pinzette entfernt wer-

den. Bei festsitzenden und größeren Fremdkörpern können Sie den Verband mit einer Polsterung darüber anlegen, die den Druck vermindert.

## SEELISCHE BETREUUNG

Ist der Betroffene bei Bewusstsein, ist auch die seelische Betreuung ein wichtiger Bestandteil der Ersten Hilfe:

1. Sagen Sie ihm, dass Sie da sind, er nicht allein ist und dass der Krankenwagen auf dem Weg ist.

2. Schirmen Sie ihn vor neugierigen Blicken von Zuschauern ab.

3. Suchen Sie vorsichtig Körperkontakt, indem Sie sich auf dieselbe Höhe begeben und seine Hand oder Schulter berühren.

4. Sprechen Sie mit ihm und hören Sie ihm zu. Wichtig ist dabei, dass Sie ruhig auftreten.

Im Folgenden erhalten Sie zusätzliche situationsbedingte Erste-Hilfe-Tipps für verschiedene Notfälle.

## INSEKTENSTICHE

Insektenstiche können lebensbedrohlich sein, wenn sie – etwa beim versehentlichen Verschlucken einer Biene oder Wespe – im Mund-Rachen-Raum auftreten. Denn durch das Anschwellen der Zunge oder Schleimhäute in diesem Bereich kann es zu einer Behinderung der Atmung kommen.

### SO KÖNNEN SIE HELFEN

› Sofern der Betroffene noch schlucken kann, lassen Sie ihn Eiswürfel oder Speiseeis lutschen.

› Kühlen Sie den Hals bis zum Eintreffen des Notarztes mit kalten Umschlägen, Kühlkompressen oder in einem Tuch eingewickelten Eiswürfeln.



**Wichtig:** Unabhängig von der Einstichstelle kann ein Stich auch eine allergische Reaktion auslösen – das kann ebenfalls lebensgefährlich sein! Auch dann sollte dringend der Notarzt gerufen werden.

### ANZEICHEN FÜR EINE ALLERGISCHE REAKTION NACH EINEM STICH

- › Atemnot
- › Schwindel
- › starke Schwellungen
- › Herzklopfen

### ERSTICKEN

Gerät beim Verschlucken ein Fremdkörper in die Luft- oder Speiseröhre, wird die Atmung behindert und es besteht Erstickungsgefahr.

### DARAN ERKENNEN SIE EINEN BETROFFENEN

- › Atemnot
- › pfeifendes Atemgeräusch
- › starker Hustenreiz
- › Blau-Rot-Färbung des Gesichts
- › eventuell fehlende Atmung

### SO GEHEN SIE VOR

› Schlagen Sie dem nach vorne gebeugten Betroffenen bis zu fünf Mal mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter. Überprüfen Sie nach jedem Schlag, ob sich der Fremdkörper gelöst hat.

› Hilft dies nicht, legen Sie ihm Ihre eine Hand zur Faust geballt auf den Oberbauch, unterhalb des Brustbeins. Stellen Sie sich hinter ihn und umfassen Sie mit Ihrer anderen Hand die Faust. Ziehen Sie bis zu fünf Mal ruckartig nach hinten oben. Dies ist das sogenannte Heimlich-Manöver.

› Führt auch das nicht zum Erfolg, wiederholen Sie die Rückenschläge und Oberbauch-

kompression im Wechsel, bis der Fremdkörper entfernt wurde oder der Notarzt eintrifft.

### VERGIFTUNGEN

Eine Vergiftung kann durch verschiedene Auslöser verursacht werden. Bereits beim bloßen Verdacht darauf sollten Sie schnell handeln.

### ANZEICHEN FÜR EINE VERGIFTUNG

- › Schwindel
- › Krämpfe
- › Übelkeit und Erbrechen
- › Durchfall
- › Schweißausbrüche
- › Bewusstseinstörung
- › eventuell Bewusstlosigkeit

### DIESE ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN KÖNNEN SIE LEISTEN

› Rufen Sie neben dem Notarzt am besten auch den Giftnotruf für weitere Anweisungen zur Hilfestellung. Dafür wählen Sie Ihre regionale Vorwahl und ergänzen die Nummer 19240 (Beispiel München: 089/19240).

› Decken Sie den Betroffenen zu.

› Bringen Sie den Betroffenen nicht eigenmächtig zum Erbrechen. Hat er beispielsweise eine ätzende Substanz eingenommen, kann sonst die Speiseröhre beschädigt werden. Zudem könnte Erbrochenes in die Lunge und Luftröhre geraten.

› Muss die Person jedoch von sich aus erbrechen, leisten Sie Hilfestellung.

› Stellen Sie nach Möglichkeit Reste des Giftstoffs und/oder des Erbrochenen sicher und geben Sie diese dem Rettungsdienst mit.

› Geben Sie dem Betroffenen Wasser oder Tee in kleinen Schlucken zu trinken – auf keinen Fall aber Milch, denn diese kann die Aufnahme des Giftstoffs beschleunigen.

› Sind die Augen betroffen, spülen Sie diese

nach Möglichkeit mit lauwarmem Wasser aus.

› Ist die Haut angegriffen, entfernen Sie die Kleidung schnellstmöglich und waschen Sie die entsprechende Hautpartie mit Wasser ab.

## VERBRENNUNGEN

Brandverletzungen gehören zu den schmerzhaftesten Verletzungen. Bei einer Verbrennung ist daher schnelles Handeln gefragt:

› Löschen Sie die Flammen, indem Sie entweder eine Decke um den Betroffenen legen, ihn mit Wasser übergießen oder ihn auf dem Boden wälzen.

› Kühlen Sie kleinflächige Verbrennungen maximal zehn Minuten mit lauwarmem Wasser. Im Gesicht können feuchte Tücher verwendet werden, die Atemwege sollten aber freigehalten werden.

› Großflächige Brandwunden sollten wegen Unterkühlungsgefahr nicht gekühlt werden.

› Decken Sie die verletzten Stellen locker und steril ab, zum Beispiel mit einem Verbandtuch.

› Achten Sie auf den Wärmeerhalt und decken Sie den Betroffenen bei Bedarf zu.

› Entfernen Sie eingebrannte Kleidungsstücke nicht.

## ERFRIERUNGEN

Bei Erfrierungen werden einzelne Körperstellen – häufig Nase, Ohren, Wangen, Finger oder Zehen – infolge anhaltender Kälteeinwirkung nicht mehr ausreichend durchblutet. Es kommt zu Gewebeschäden.

### TYPISCHE SYMPTOME EINER ERFRIERUNG

- › Empfindungslosigkeit in den betroffenen Körperteilen
- › eiskalte Haut
- › hartgefrorene Körperstellen
- › grau-weiße Verfärbung der betroffenen Stellen

› gegebenenfalls Blasenbildung

### DAS KÖNNEN SIE FÜR EINEN BETROFFENEN TUN

› Decken Sie den Betroffenen mit einer Decke zu, um die Eigenwärme zu erhalten.

› Versuchen Sie außerdem, den Betroffenen mit Ihrer Körperwärme zu erwärmen – hartgefrorene Körperteile ausgenommen. Führen Sie jedoch keine aktive Wärme (etwa durch eine Wärmflasche oder Reiben) zu!

› Geben Sie der betroffenen Person warme, jedoch keine alkoholischen Getränke.

› Decken Sie erfrorene Körperstellen locker und steril ab (etwa mit einem Verbandtuch).

› Erfrorene Füße sollten nicht belastet werden.

› Verhindern Sie eine Unterkühlung (mehr dazu im Folgenden).

## UNTERKÜHLUNG

Eine Unterkühlung tritt ein, wenn der Körper über einen anhaltenden Zeitraum mehr Wärme abgibt als er produziert.

### TYPISCHE SYMPTOME EINER UNTERKÜHLUNG

- › bläuliche Verfärbung der Haut
- › anfängliches Kältezittern
- › Absinken der Körpertemperatur
- › Verlangsamung von Puls und Atmung
- › versteifte Arme und Beine
- › zunehmende Müdigkeit, gegebenenfalls Bewusstlosigkeit

### SO HELFEN SIE EINEM BETROFFENEN

› Bewegen Sie den Betroffenen möglichst wenig.

› Entfernen Sie nasse Kleidung und hüllen Sie die Person nach Möglichkeit in Decken.

› Geben Sie dem Betroffenen warme, süße Getränke, jedoch keinen Alkohol.

- › Ist die Unterkühlung noch im Anfangsstadium, können Sie außerdem eine Erwärmung mit Ihrer Körperwärme versuchen. Führen Sie aber keine aktive Wärme (etwa durch Reiben oder eine Wärmflasche) zu!

## HITZSCHLAG

Bei einem Hitzschlag steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad – das ist lebensgefährlich! Ursachen sind beispielsweise ein längerer Aufenthalt in überhitzten geschlossenen Räumen – etwa bei einem Konzert – oder körperliche Überanstrengung in feuchter Luft und falscher Kleidung.

### ANZEICHEN FÜR EINEN HITZSCHLAG

- › Schwindel
- › Krämpfe
- › ausbleibende Schweißabsonderung
- › Bewusstseinstörung
- › Bewusstlosigkeit

### EINEM BETROFFENEN KÖNNEN SIE WIE FOLGT HELFEN

- › Ist er bei Bewusstsein, geben Sie ihm etwas zu trinken.
- › Kühlen Sie den Körper beispielsweise mit feuchten Tüchern oder kalten Wickeln langsam ab.
- › Zur zusätzlichen Kühlung können Sie die Kleidung öffnen und dem Betroffenen Luft zufächeln.

## STROMUNFALL

Ein Stromunfall kann sich beispielsweise bei unsachgemäßen Bastel- und Reparaturarbeiten und dem leichtsinnigen Umgang mit Elektrogeräten in feuchten Räumen ereignen.

### DARAN ERKENNEN SIE EINEN STROMSCHLAG

- › Während der Stromeinwirkung verkrampfen sich die Muskeln.
- › Brandwunden an der Ein- und Austrittsstelle des Stroms (sogenannte Strommarken) sind

zu sehen.

- › Der Betroffene ist gegebenenfalls bewusstlos und erleidet einen Herz-Kreislauf-Stillstand.

### BEKOMMEN SIE MIT, DASS JEMAND EINEN STROMSCHLAG ERLEIDET, SOLLTEN SIE WIE FOLGT VORGEHEN

- › Unterbrechen Sie den Stromzufluss sofort. Ziehen Sie dazu den Stecker und schalten Sie die Sicherung aus.
- › Kann der Stromkreislauf nicht unterbrochen werden, trennen Sie den Betroffenen mithilfe eines nicht leitenden Gegenstands – etwa einem Holzbesen oder Plastikstiel – von der Stromquelle. Dabei sollten Ihre Hände unbedingt trocken sein.
- › Erst danach sollten Sie den Betroffenen berühren, da Sie sonst selbst einen Schlag bekommen könnten.
- › Rufen Sie in jedem Fall sofort den Notarzt, da innere Verletzungen und Herzrhythmusstörungen nicht auszuschließen sind.
- › Kühlen Sie die Strommarken circa zehn Minuten mit kaltem Wasser und decken Sie diese anschließend keimfrei mit einer Wundauflage ab.

## SCHLAGANFALL

Bei einem Schlaganfall wird die Blut- und Sauerstoffversorgung zu einem Teil des Gehirns unterbrochen. Tritt er auf, zählt jede Minute – denn er kann tödlich sein!

### TYPISCHE ANZEICHEN EINES SCHLAGANFALLS

- › plötzlich einsetzende Lähmungen an Armen und Beinen (Halbseitenlähmung)
- › Gesichtslähmung mit einseitig herabhängendem Mundwinkel und geschlossenem Augenlid
- › Seh- und Sprachstörungen
- › Schluckbeschwerden
- › Übelkeit und Erbrechen
- › starke Kopfschmerzen und steifer Nacken

### SO HELFEN SIE EINEM BETROFFENEN

- › Umpolstern Sie die gelähmten Körperteile und decken Sie die Person zu.
- › Geben Sie nichts zu trinken oder essen, da die Schluckfunktion beeinträchtigt sein könnte.

## HERZINFARKT

Bei einem Herzinfarkt stirbt Herzmuskelgewebe infolge einer plötzlichen Minderdurchblutung in einem Herzkrankgefäß ab. Beim Verdacht auf einen Herzinfarkt spielt Zeit eine entscheidende Rolle – er ist hierzulande eine der Haupttodesursachen.

### TYPISCHE ANZEICHEN EINES HERZINFARKTS

- › blassgraue Gesichtsfarbe
- › Schmerzen hinter dem Brustbein, die auch in den Rücken, Unterkiefer, Oberbauch, linken Arm oder die Schulter ausstrahlen können
- › Engegefühl in der Brust
- › Atemnot
- › kalter Schweiß
- › Angst und Unruhe
- › eventuell Übelkeit und Erbrechen
- › im schlimmsten Fall Herz-Kreislauf-Stillstand

### DAS KÖNNEN SIE FÜR EINEN BETROFFENEN TUN

- › Sorgen Sie für frische Luft.
- › Decken Sie den Betroffenen zu, falls er friert.
- › Aufregung und Unruhe sollten unbedingt vermieden werden. Schirmen Sie die Person bei Bedarf ab.

