

# Erste Hilfe



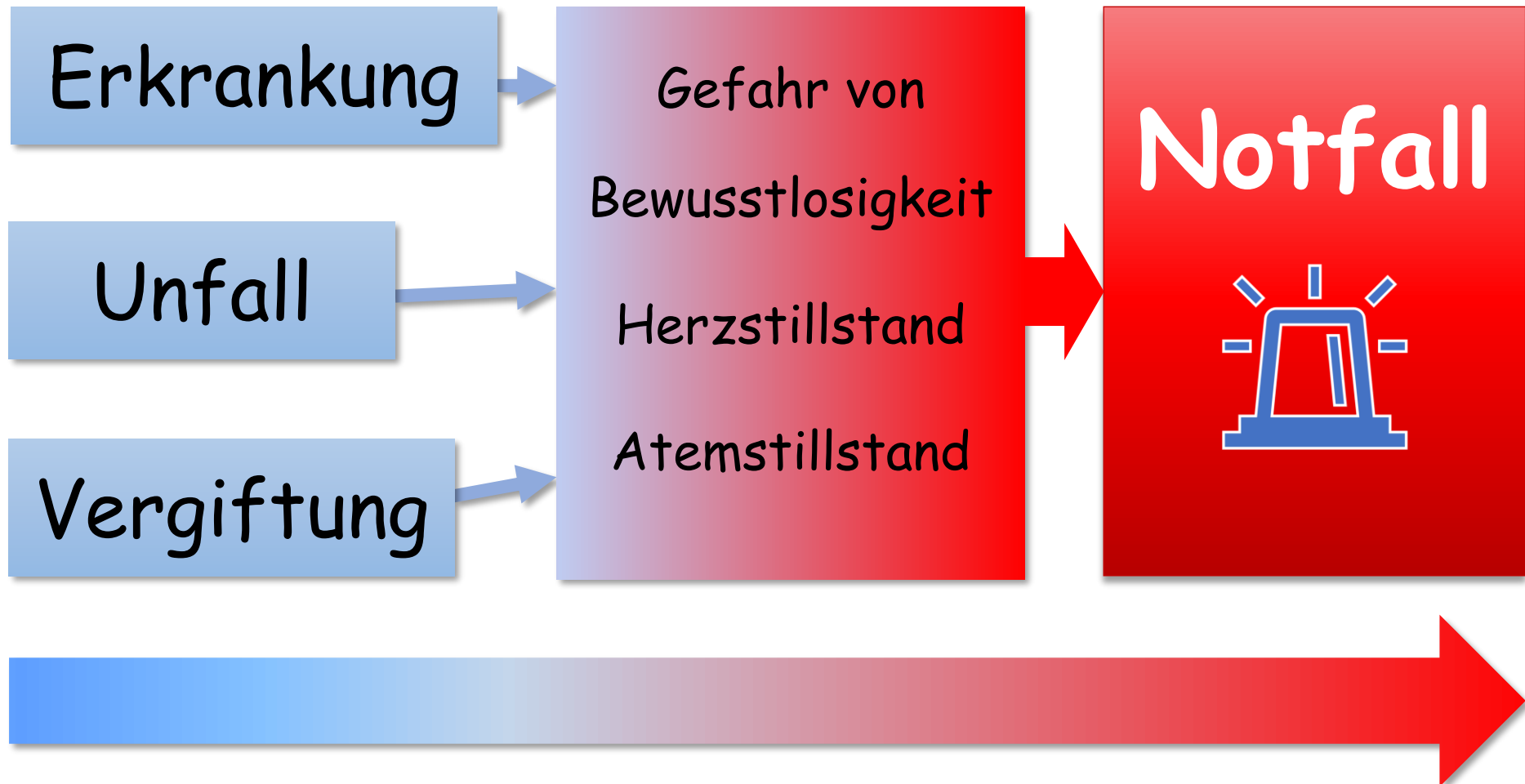
sind alle Sofortmaßnahmen,  
die bei medizinischen Notfällen  
Leben retten und Gesundheit erhalten.

# Ersthelfer



Niemand ist zu klein, um Ersthelfer zu sein.

# Plötzlich...



# Vitalzeichen

## Bewusstsein



Ansprechbar  
Weckbar  
Reizbar

## Atmung



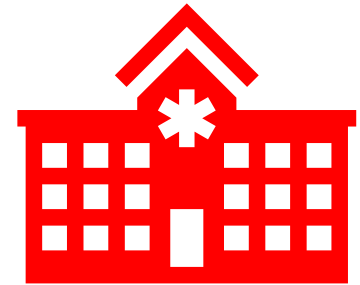
Atemgeräusch  
Atemhauch  
Atembewegung  
hör-, seh-, spürbar  
Vor Nase gehaltener  
Spiegel beschlägt

## Blutkreislauf



Puls fühlbar

# Die Rettungskette



Lebens-  
rettende  
Sofort-  
maßnahmen

Notruf

Weitere  
erste  
Hilfe  
Maßnahmen

Rettungs-  
dienst

Kranken-  
haus



# Sofortmaßnahmen

Ruhe bewahren

Erkennen

Überlegen

Handeln

Gefahrenzone?	Was muss ich schützen, absichern, bergen?	Unfallstelle absichern, Eigenschutz beachten
Vitalzeichen?	Bewusstlos? Atemstillstand? Starke Blutung? Schock?	Stabile Seitenlage Reanimation Blutstillung Schockbekämpfung



# 112 Notruf

Wo ist es passiert?  
Was ist passiert?  
Wie viele Verletzte?  
Welche Verletzungen?  
Warten auf Rückfragen.





# Weitere erste Hilfe Maßnahmen

Trösten, Beruhigen, Dasein

Wunden abdecken und verbinden

Lagerungen

Warmhalten (Rettungsdecke)

Bewusstsein und Atmung prüfen

Frischluf





# Hilfe bei Bewusstlosigkeit

Ich gehe hin.

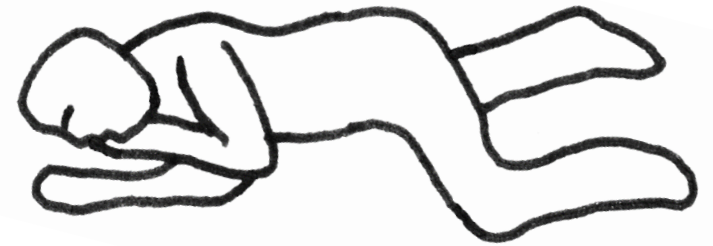
Ich prüfe das Bewusstsein.

→ Ansprechen, Anfassen, Kneifen

Ich prüfe die Atmung.

→ Hören, Sehen, Spüren

Ich bringe die bewusstlose Person in die stabile Seitenlage (freie Atemwege).





# Hilfe bei Atemstillstand

Vitalzeichen kontrollieren

Notruf

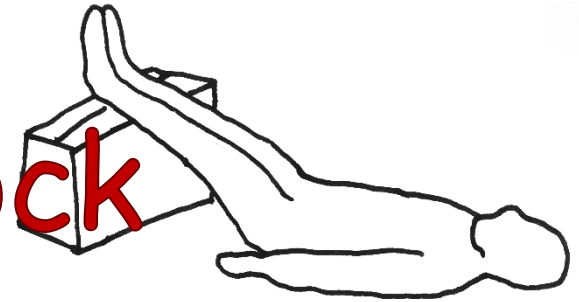
Herz-Lungen-Wiederbelebung  
(Reanimation)



Ich hole  
HILFE!



# Hilfe bei Schock



Durch traumatische Erlebnisse oder schwere Verletzungen zentralisiert der Körper die zirkulierende Blutmenge in lebenswichtigen Organen.

Symptome: kalte und blasse Haut, zittern und frieren, kalter Schweiß, ungewöhnliches Verhalten wie Unruhe, Angst, Starre, Teilnahmslosigkeit, Bewusstlosigkeit.

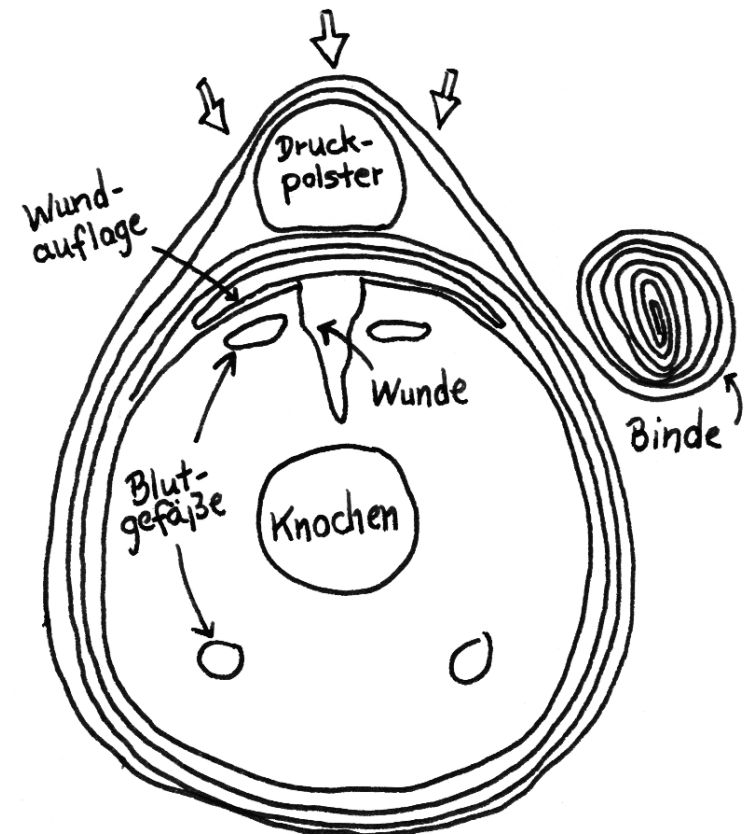
Maßnahmen: Blutstillung, Schocklage (Beine hochlegen), Zudecken, beruhigen, nicht alleine lassen, Kontrolle der Vitalzeichen.

Kontraindikationen: Becken- oder Beinbrüchen, Bauch-, Brust- oder Kopfverletzungen

# ! Hilfe bei starken Blutungen

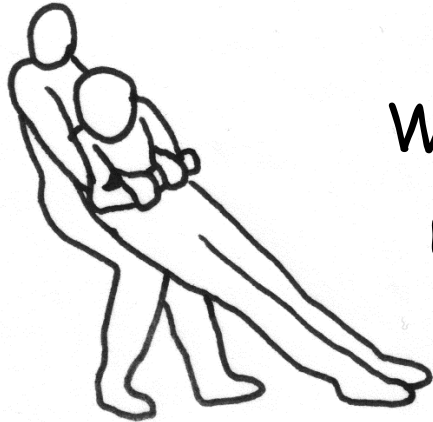
## Druckverband:

- Sterile Wundauflage auf Wunde legen
- Mit 2-3 Touren Mullbinde fixieren
- Druckpolster (z.B. Verbandpäckchen) über Wunde platzieren
- Mit Mullbinde fest fixieren, Touren mit Zug wickeln

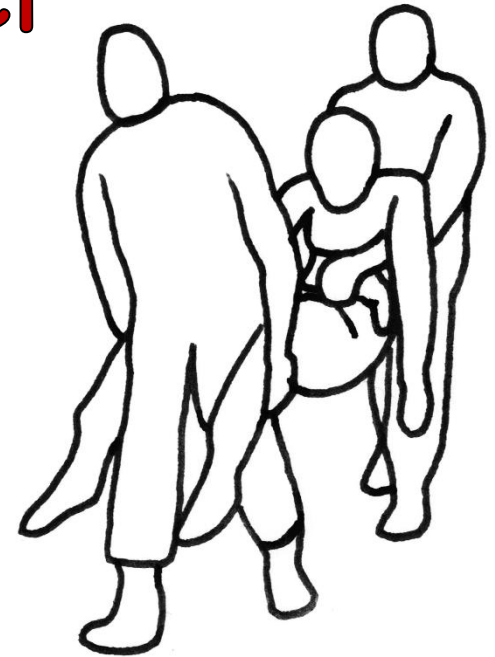




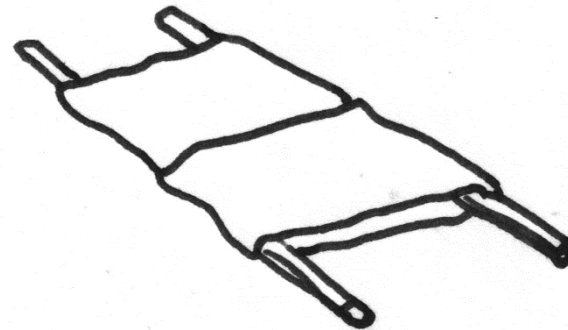
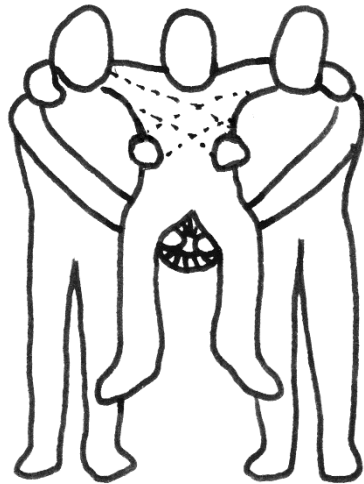
# Bergung Verletzter



Wegschleifen und Tragen  
mit dem Rettungsgriff



Tragen mit  
Tragering



Tragen auf  
Trage



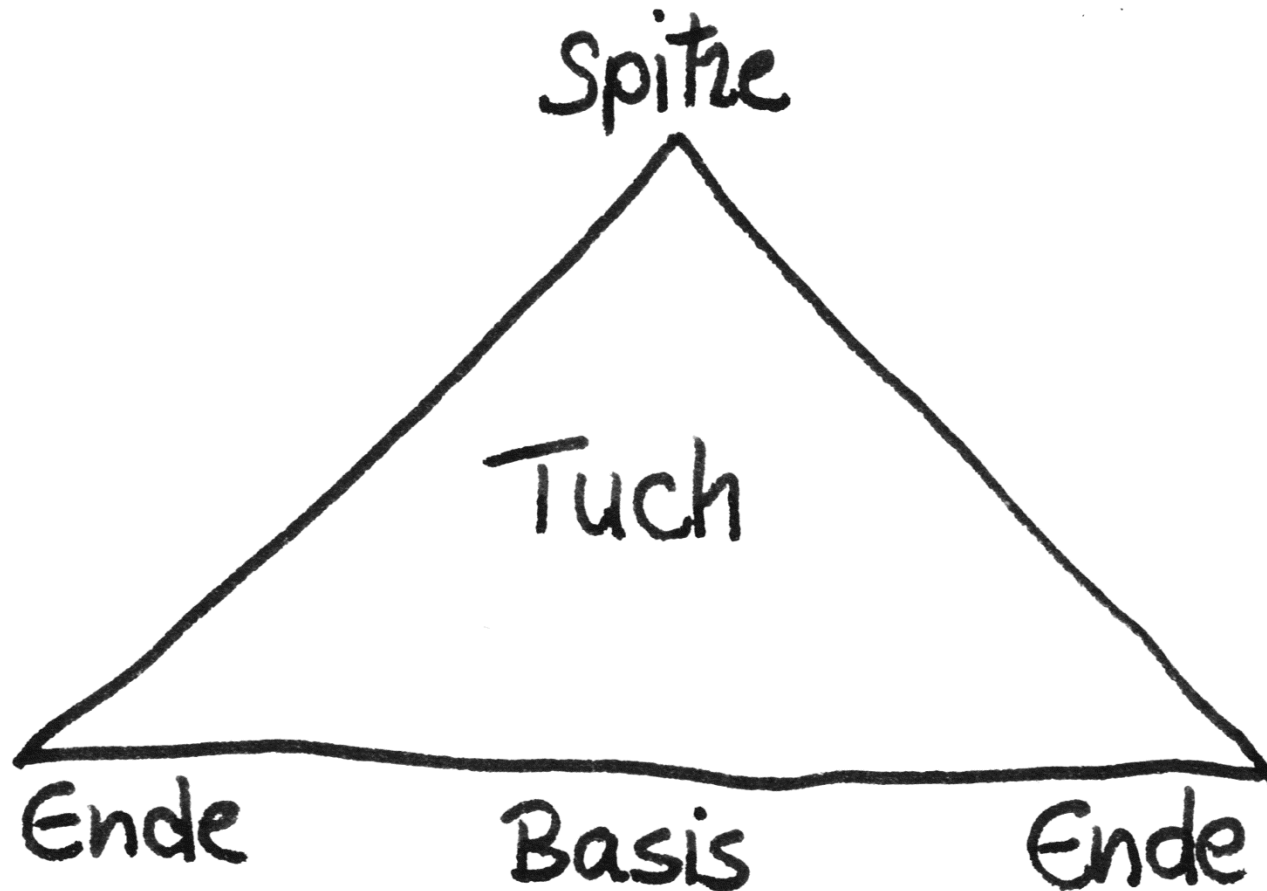
# Hilfe bei Wunden

Ziel: Eindringen von Krankheitserregern  
verhindern und Blutungen stillen

Hände waschen, evtl. Einmalhandschuhe  
anziehen, Wunde hochlagern, säubern,  
desinfizieren und verbinden



# Verbände mit Dreiecktuch



Wichtig beim Anlegen von Verbänden mit Dreiecktuch:

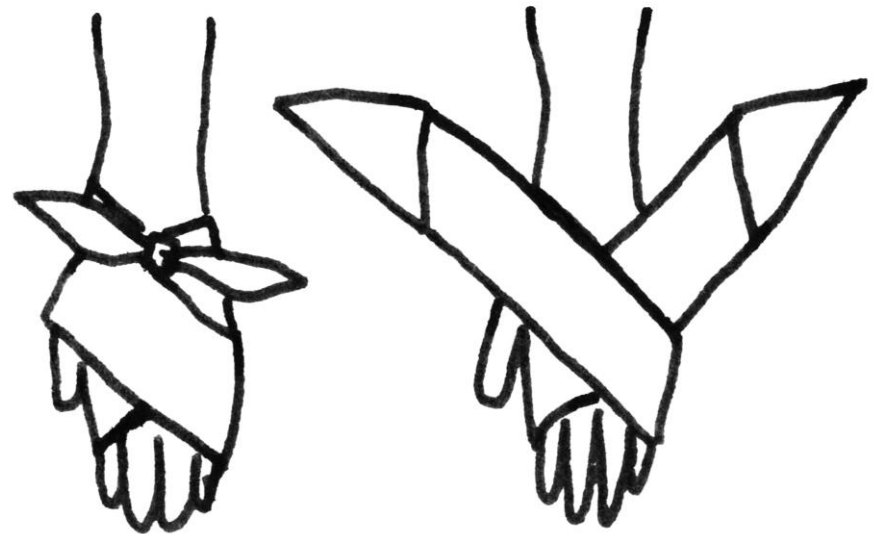
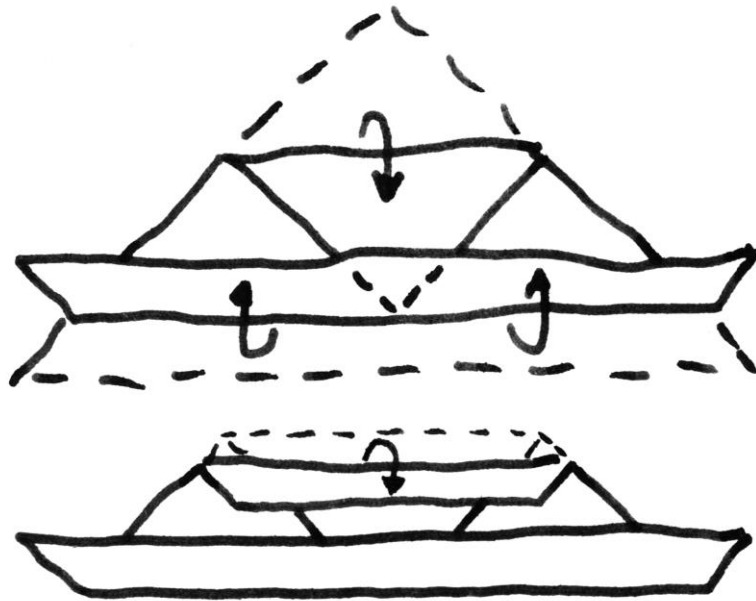
Fixiert die Wundauflage in Mitte der Basis nah am Rand.

Legt den Kreuzknoten niemals im Bereich der Wunde an.

Der Knoten darf keine Druckschmerzen verursachen.



# Verbände mit Dreiecktuch

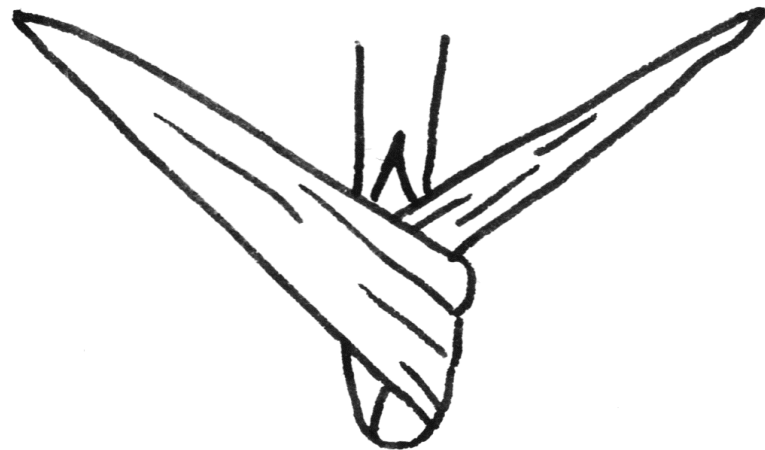
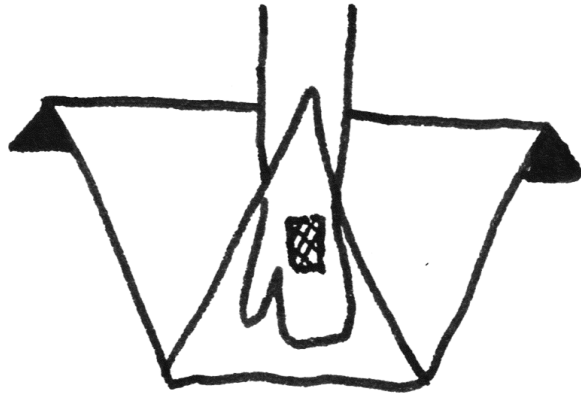


Handverband mit Krawatte





# Verbände mit Dreiecktuch

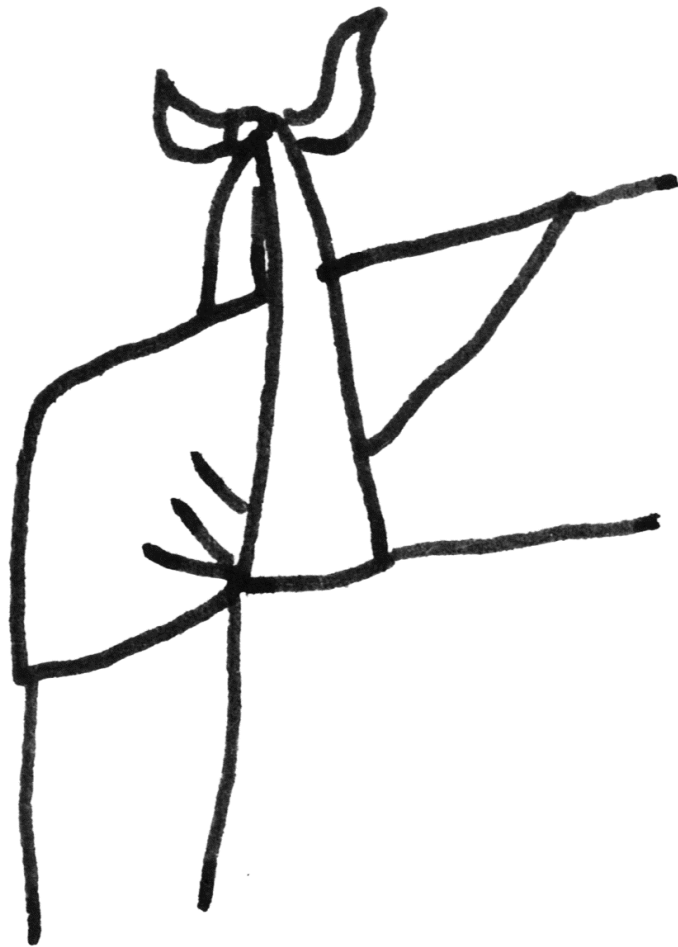


## Hand- / Fußverband

Wundauflage auf Wunde legen, Basis umschlagen, unter Hand / Fuß legen, die Spitze über Finger / Zehen schlagen, die Enden über Hand- / Fußrücken kreuzen, zum Gelenk führen und hinter dem Gelenk verknoten.



# Verbände mit Dreiecktuch



## Knie- / Ellbogenverband

Basis einmal umschlagen und auf Wundauflage am Knie / Ellbogen legen, dabei zeigt die Spitze auf den Oberschenkel / -arm. Der Verletzte oder ein Helfer hält die Spitze fest. Das Tuch hinter Knie / Ellbogen kreuzen und vorne oberhalb des Gelenks die Enden verknoten.



# Verbände mit Dreiecktuch



## Kopfverband

Die Basis liegt im Nacken, die Spitze über dem Kopf. Mit den Fingern unter mäßigem Zug von der Basis zu den Enden gleiten, Enden auf Stirn verknoten, Spitze strammziehen, um den Knoten schlagen und dahinter versenken.

# Hilfe in speziellen Situationen



**Blasen** entstehen durch Reibung beim Wandern an den Füßen oder beim Arbeiten an den Händen. Passende, eingelaufene Schuhe, faltenfreie Socken und Arbeitshandschuhe beugen der Blasenbildung vor. Handle bereits beim ersten „Brennen“ sofort. Denn einfach Weitermachen führt von der Rötung über die Blase bis zur offenen Wunde. Ziehe die Socken glatt, entferne Fremdkörper, benutze Arbeitshandschuhe, klebe ein Pflaster zur Polsterung über die Rötung, Verwende Blasenpflaster (Haut muss beim Aufkleben trocken, sauber und gespannt sein), steche gefüllte Blasen nicht auf, desinfiziere und verbinde offene Blasen.

# Hilfe in speziellen Situationen

Die Reaktion des Menschen auf einen **Insektenstich** reicht von nichts gemerkt über Rötung, Schwellung und Juckreiz bis hin zum Notfall. Vorbeugung: Nicht nach Insekten schlagen und Ruhe bewahren. Bei Eintreten eines Notfalles durch eine allergische Reaktion, einen Schock oder Zuschwellen der Atemwege, setze sofort den Notruf ab. Ansonsten entferne den Stachel mit einer Pinzette. Kühle den Stich (z.B: mit Spucke einreiben und pusten, Eiswürfel lutschen, kaltes Wasser, Kühlkompressen) oder benutze einen elektrischen By-the-way. Hausmittel wie zerkauten Spitzwegerich auf den Stich spucken oder eine Zwiebel schneiden und auf Stich halten, helfen auch. Gele wie Fenestil oder Soventol lindern den Juckreiz und mindern die Schwellung.

Suche dich nach einem Aufenthalt in der Natur immer auf **Zecken** ab. Entferne Zecken mit Zeckenzange oder -karte. Desinfiziere die Bissstelle und markiere sie mit einem Kugelschreiber. Beobachte die Bissstelle 2 Wochen lang. Such bei kreisförmiger Rötung einen Arzt auf. Denn Zecken können zwei gefährliche Krankheiten übertragen: FSME und Borreliose. Gegen FSME gibt es eine Impfung, gegen Borreliose Medikamente.

# Hilfe in speziellen Situationen



Bei kleinen, leichten **Brandwunden** und **Verbrühungen** schmerzt die Haut und ist gerötet, es bilden sich Brandblasen oder offene Stellen, die oberflächlich sind.

Instinktiv wird jeder die schmerzende Stelle aus dem Gefahrenbereich nehmen. Die Brandwunde wird mit sauberem, kaltem Wasser gekühlt (mindestens 15 min), desinfiziert und verbunden.

Bei größeren, tiefen Brandwunden und Verbrühungen werden als erstes bestehende Kleiderbrände gelöscht (Ersticken mit Decke, auf dem Boden wälzen, Wasser) und bei Verbrühungen die heiße, nasse Kleidung sofort entfernt.

Der Notruf wird abgesetzt und die Brandwunden mit sterilen Tüchern abgedeckt. Die verletzte Person muss vor dem Auskühlen geschützt werden (Jacke, Decke). Du darfst niemals Brandblasen öffnen, niemals anklebende Kleidungsstücke entfernen, niemals größere Wunden selbst versorgen.

# Hilfe in speziellen Situationen



Wer zu lange ungeschützt in der Sonne ist, kann **Sonnenbrand**, **Sonnenstich** oder **Hitzschlag** bekommen. Deshalb meide die Mittagshitze, halte dich im Schatten auf, benutze Sonnencreme, trage eine Kopfbedeckung und trinke viel. Bemerkest du an heißen Tagen mehrere der folgenden Anzeichen wie Erschöpfung, Kopfschmerzen, heißer Kopf, Schwindel, evtl. steifer Nacken, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verwirrtheit bis Bewusstlosigkeit bei einer Person musst du sofort handeln: Beruhigen, im Schatten lagern / ins Kühle bringen, keiner Sonne mehr aussetzen, Flüssigkeit (lauwarm, nicht kalt) geben, Halbsitzende Lagerung (nicht flach hinlegen), Kopf mit nassen Tüchern kühlen (öfter wechseln), Lebenszeichen regelmäßig kontrollieren, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage und Notruf absetzen.

# Hilfe in speziellen Situationen



Kälte kann zu **Unterkühlung** und **Erfrierungen** führen. Zunächst wehrt sich der Körper durch Zittern gegen die Kälte und die Durchblutung von Haut, Armen und Beinen ist vermindert. Anfangs sind unterkühlte Personen aufgeregt, später werden sie ruhiger, es kommt zu Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit. Ist die unterkühlte Person noch bei Bewusstsein, bringe sie an einen warmen Ort, entferne kalte und feuchte Kleidung, wickle sie in warme, trockene Decken ein und gib ihr gezuckerte, warme Getränke zu trinken, aber niemals Alkohol. Ist die Person nicht mehr bei Bewusstsein, bewege sie nicht. Decke sie zu und wähle den Notruf.

Erfrierungen sind anfangs bläulich rot gefärbt, später weißgelb bis grau. Sie sind kalt schmerzhaft und hart. Blasenbildung und absterbendes Gewebe tritt erst sehr spät auf. Betroffene Regionen möglichst ruhig halten und nicht aktiv wärmen, außer mit den eigenen Händen.



# 1. Hilfe für die Seele

Wenn du Hilfe brauchst	Psalm 50, 15
Wenn du Sorgen hast	Philipper 4, 6-7
Wenn du einsam bist	Psalm 23
Wenn du Angst hast	Psalm 34, 5; Johannes 16, 33
Wenn Gefahr droht	Psalm 91
Wenn du Entscheidungshilfe brauchst	Jakobus 1, 5-6
Wenn du erschöpft bist	Matthäus 11, 28-30
Wenn du gemoppt wirst	Psalm 118, 5-8
Wenn du schuldig geworden bist	Psalm 51