

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

„Mein Erste-Hilfe-Kurs liegt so lange zurück, dass ich gar nicht mehr weiß, welche Maßnahmen man im Notfall ergreift. Soll ich dennoch helfen?“

fragt Sabine P. (56)

Es antwortet: Dr. Friedel Rohr, Hausarzt aus Framersheim



Der niedergelassene Hausarzt leistet jedes zweite Wochenende 24 Stunden Notarztdienst. Zudem ist er leitender Notarzt des Kreises Alzey-Worms. „Bei sogenannten Großschadensereignissen wie einem Busunfall oder einem Brand in einem Mehrfamilienhaus koordiniere ich den Einsatz der Notärzte“, erklärt der Notfallmediziner.

Wie Ihnen geht es vielen Menschen: Weil sie unsicher sind, was zu tun ist, zögern sie, in Notfällen einzugreifen und medizinische Hilfe zu leisten. Dieses Zaudern erstaunt nicht besonders, denn wie Sie haben die meisten ihr Erste-Hilfe-Wissen mit dem Führerschein erworben, und das liegt oft sehr lange zurück. In einer Hinsicht aber kann ich Sie beruhigen: Selbst wenn Sie sich schlecht erinnern und aus diesem Grund eine Maßnahme nicht völlig korrekt ausführen, schaden Sie dem Verletzten oder Erkrankten nicht. Dagegen hat es für diesen Menschen mit Sicherheit ungünstige Folgen, wenn Sie keinerlei Hilfe leisten.

Beispiel Herz-Kreislauf-Stillstand: Ohne Herzmassage steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der Betroffene stirbt, mit jeder Minute um zehn Prozent! Da in Deutschland professionelle Helfer im Durchschnitt nach zehn Minuten eintreffen, hat der Kranke kaum Überlebenschancen – sofern in der Zwischenzeit nicht ein Umstehender mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnt. Ihre Bedenken, so nachvollziehbar sie auch sind, können also mitunter sogar tödliche Folgen haben.

Das Wissen auffrischen

Grundsätzlich ist laut Gesetz jeder zur Hilfe verpflichtet. Dass ein Arzt anders eingreifen kann als ein medizinischer Laie, ist klar – doch helfen muss jeder. Übrigens: Leistet jemand Erste Hilfe, ist er versichert – gegen eigene Schäden und solche, die er eventuell verursacht.

Sie können Ihre Bedenken auch als Chance begreifen: Hilfsorganisationen wie das Deutsche Rote Kreuz bieten Erste-Hilfe-Kurse zum Auffrischen des Wissens an. Nach einem solchen Kurs wären Sie Ihre Bedenken sicherlich los. Fragen Sie doch einmal bei einer örtlichen Organisation nach. Als kleine Erinnerungshilfe finden Sie auf den folgenden Seiten eine Übersicht über die wichtigsten Notfallmaßnahmen.

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

Mehr zu den verschiedenen Erste-Hilfe-Maßnahmen erfahren Sie hier:

Grundsätzliches

- *Ruhe bewahren und sich einen Überblick verschaffen*
- *Zusätzlichen Schaden verhindern und dabei immer auf die eigene Sicherheit achten*
- *Unfallstelle absichern*
- *Rettungsdienst per Notruf alarmieren oder Hilfe holen*
- *Verletzte (wenn möglich) nicht allein lassen*

Notruf

Diese Informationen bereithalten:

- *Wo ist der Notfall geschehen?*
- *Was ist passiert?*
- *Wer ist betroffen?*
- *Welche Verletzungen?*
- *Rückfragen abwarten – nicht überhastet auflegen!*

Feuerwehr-Notruf/ Rettungsleitstelle: 112

Polizei-Notruf: 110

Bewusstlosigkeit

Bei bewusstlosen Menschen funktionieren die Schutzreflexe nicht. Die Muskulatur ist erschlafft. Es besteht daher die Gefahr, dass die Zunge zurückfällt und die Atemwege verlegt. Auch Erbrochenes oder Blut kann die Atmung behindern und zum Erstickten führen.

Das ist zu tun:

- *Sprechen Sie die Person an, und berühren Sie sie an der Schulter. Reagiert der Mensch nicht, ist er bewusstlos.*
- *Keine Zeit mit Pulskontrolle verlieren. Öffnen Sie den Mund und entfernen Sie alles, was die Atemwege verlegt. Nähern Sie Ihre Wange der Nase und dem Mund des Patienten: Hören Sie ein Atemgeräusch? Spüren Sie einen Luftzug? Achten Sie darauf, ob der Brustkorb sich hebt und senkt.*

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

Bewusstlose, die atmen, werden in **die stabile Seitenlage** gebracht.

Das geht folgendermaßen:

- Strecken Sie die Arme des Betroffenen aus. Winkeln Sie den Arm, der Ihnen am nächsten ist, rechtwinklig zum Körper an – er zeigt nun nach oben. Den anderen Arm des Patienten legen Sie quer über die Brust, seinen Handrücken halten Sie dabei gegen die Ihnen zugewandte Wange.
- Ziehen Sie mit der freien Hand das entfernte Bein zu sich hin, um die Person auf die Seite zu rollen.
- Oberes Bein in Hüfte und Knie anwinkeln.
- Um die Atemwege frei zu halten, kippen Sie den Kopf leicht nach hinten. Fixieren Sie ihn mit der Hand des Patienten, die unter der Wange liegt.
- Die Atmung regelmäßig kontrollieren. Atmet der Bewusstlose nicht, muss mit der Wiederbelebung begonnen werden (siehe unten).

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Stellen Sie Zeichen eines Herzstillstands (Bewusstlosigkeit UND fehlende Atmung) fest, muss die Person sofort wiederbelebt werden. Denn schon nach wenigen Minuten sterben erste Gehirnzellen ab, wenn sie nicht ausreichend Sauerstoff erhalten. Die Erfolgschancen einer „Reanimation“ sind umso größer, je früher die Herzdruckmassage einsetzt.

Das sollten Sie tun:

- ❖ Knien Sie seitlich neben dem Verletzten. Machen Sie die Atemwege frei (Kopf überstrecken, Kinn anheben). Falls die Person nicht atmet und keine Lebenszeichen zeigt, beginnen Sie mit der Wiederbelebung.
- ❖ Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust des Patienten. Den anderen Handballen legen Sie darüber.
- ❖ Drücken Sie mit gestreckten Armen und geradem Rücken den Brustkorb mindestens fünf Zentimeter ein. Nach jedem Druck entlasten Sie den Brustkorb vollständig. Mehr als 100 solcher Kompressionen pro Minute.
- ❖ **Achtung: Wer sich vor dem Beatmen ekelt oder es sich nicht zutraut, lässt es weg. Die Herzmassage darf dann aber nicht unterbrochen werden.**

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

Die Beatmung:

- ❖ Nach 30-mal Drücken überstrecken Sie wieder den Kopf der Person, um die Atemwege frei zu machen.
- ❖ Atmen Sie normal ein, und blasen Sie dann gleichmäßig in Mund oder Nase:



Mund zu Nase: Mit dem Daumen der Hand, die den Unterkiefer hält, drücken Sie den Mund zu. Ihren Mund legen Sie um die Nase des Verletzten. Langsam ausatmen.

Mund zu Mund: Sie verschließen mit Daumen und Zeigefinger der auf der Stirn des Patienten liegenden Hand dessen Nase. Setzen Sie Ihren Mund auf den leicht geöffneten Mund der Person. Langsam ausatmen.

Prüfen Sie, ob die Beatmung wirksam ist: Heben Sie dazu Ihren Kopf, und beobachten Sie, wie sich der Brustkorb beim Entweichen der Luft senkt.

- ❖ Nach zwei Atemzügen nehmen Sie wieder die Anfangsposition ein und drücken erneut 30-mal auf den Brustkorb. Anschließend beatmen Sie wieder zweimal.
- ❖ Behalten Sie diesen Rhythmus bei, bis die Person wieder normal atmet oder die Rettungskräfte eintreffen.
- ❖ Bei **zwei Helfern** drückt einer auf den Brustkorb, der andere beatmet. Um nicht zu ermüden, sollten die Aufgaben alle zwei Minuten gewechselt werden – am besten nach fünf Zyklen à 30 Brust-Kompressionen und zwei Atemspenden.

Herzinfarkt und Schlaganfall

Herzinfarkt („Time is muscle“): Männer haben häufig starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die in den linken Arm oder die Schulter ausstrahlen. Bei Frauen fehlen diese Beschwerden oft. Fast allen Betroffenen tritt kalter Schweiß auf die Stirn, ihnen ist übel, und sie haben Todesangst.

Schlaganfall („Time is brain“):

Die Betroffenen weisen halbseitige Lähmungen, Seh-, Sprach- oder Schluckstörungen auf. Die Beschwerden können unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Etwas seltener treten starke Kopfschmerzen und Nackensteifigkeit auf.

Das ist in beiden Situationen zu tun:

Der Patient muss so schnell wie möglich medizinisch versorgt werden:

- Alarmieren Sie schnellstens den Rettungsdienst.
- Während des Wartens kontrollieren Sie Bewusstsein, Atmung, Kreislauf, Körpertemperatur und, wenn möglich, den Blutzucker.
- Bei einem Herzinfarkt den Kranken mit leicht erhobenem Oberkörper hinsetzen.
- Eventuell müssen Sie mit der Wiederbelebung beginnen.

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

Blutungen

Das ist zu tun:

- **Kleinere Verletzungen:** Wunde desinfizieren und mit einem Pflaster abdecken
- **Platzwunde am Kopf:** mit steriler Wundauflage versorgen. Zum Fixieren Dreiecktuch seitlich am Kopf verknoten.
- **Nasenbluten:** Kopf leicht nach vorne beugen. Den Nacken kühlen mit kaltem Umschlag oder Eisbeutel (nie direkt auf die Haut). Weder Watte noch Mull in die Nasenlöcher stecken. Den vorderen Nasenteil fünf Minuten lang zusammendrücken. Blutet es weiter, nochmals zehn Minuten drücken.

Schwere Blutung:

- Am Arm: Arm hochhalten und Arterie an der Oberarminnenseite abdrücken
- Am Bein: Tuch auf die Wunde pressen.
- Am Rumpf oder Kopf: Tücher auf oder in die Wunde pressen.

Bei jeder schweren Blutung sollte wenn möglich ein **Druckverband** angelegt werden: Dazu wird die Wunde mit steriler Wundauflage abgedeckt. Zum Fixieren sollte dieses zwei- bis dreimal mit einer Binde umwickelt werden. Anschließend wird ein zweites, ungeöffnetes Verbandspäckchen als Druckpolster aufgelegt und mit dem Rest der Binde fixiert.

Knochenbruch

Den gebrochenen Körper teil so wenig wie möglich bewegen und in der vorgefundenen Lage ruhig stellen.

Das sollten Sie tun:

- **Am Bein:** Mit Kissen, Kleidungsstücken oder gerollten Decken das Bein einkeilen.
- **An Schulter, Arm oder Hand:** Den betroffenen Arm mit dem gesunden Arm eng am Körper halten, um Bewegungen der Verletzung zu vermeiden.
- **An der Wirbelsäule:** Befindet sich der Patient an einer ungefährlichen Stelle, sollte er nicht unnötig bewegt werden.
- **Geschlossene Brüche:** Mit Eisbeutel oder Kältepackungen kühlen (nicht direkt auf die Haut legen!), um eine Schwellung zu vermeiden.
- **Offene Brüche:** Ist die Haut im Bereich des Bruchs verletzt, sprechen Ärzte von einem offenen Bruch. Die Infektionsgefahr ist groß. Die Wunde mit keimfreier Wundauflage bedecken.

Achtung: Bei Knochenbrüchen besteht Schockgefahr! Um eine Unterkühlung zu vermeiden, immer eine Rettungsdecke (Gold-Silber-Folie) unterlegen. Dabei sollte die goldfarbene Seite nach außen zeigen.

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

Verbrennungen

Das ist zu tun:

- *Kleiderbrände sofort löschen.*
- *Bei Verbrühungen Textilien vorsichtig entfernen, Die Wunde unter fließendem Wasser (Temperatur zwischen zehn und 20 Grad) kühlen – bis der Schmerz nachlässt, aber nicht länger als zehn Minuten.*
- *Brandverletzungen im Gesicht mit feuchten Tüchern kühlen.*
- *Anschließend Wunde mit sterilem Verband bedecken (Infektionsschutz).*
- *Brandblasen auf keinen Fall aufstechen!*
-

Vorsicht: Bei Verbrennung großer Körperbereiche oder des Gesichts besteht Schockgefahr!

Schockgefahr

Ein Kreislaufschock ist eine lebensbedrohliche Situation, die unter anderem bei starken Blutverlusten, Verbrennungen, Knochenbrüchen oder allergischen Reaktionen auftritt. Typische Symptome sind Blässe, kalte Haut, kalter Schweiß, Frieren, schneller Puls, Unruhe.

Das ist zu tun:

- *Immer zuerst Blutungen stillen.*
- *Betroffenen in Schocklage bringen: flach hinlegen, Beine 20 bis 30 Zentimeter erhöht.*
- *Person zudecken, am besten mit einer Rettungsdecke. Den Patienten **niemals** aufwärmen, sonst wird die Schockreaktion verstärkt.*
- *Puls, Atmung regelmäßig kontrollieren.*

Achtung: Atmet der Bewusstlose nicht, muss er wiederbelebt werden (siehe oben).

Vergiftungen

- *Atmung, Bewusstsein und Kreislauf kontrollieren.*
- *Sofort den Rettungsdienst alarmieren.*
- *Keine Milch zum Trinken geben, Wasser dagegen schon – es verdünnt das Gift.*
- *Falls griffbereit, Kohletabletten geben – diese binden das Gift.*
- *Auf keinen Fall Erbrechen herbeiführen.*
-

Giftnotruf 0 30/1 92 40 (Tag und Nacht)

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

Bei Erstickungsgefahr

Fremdkörper in der Luftröhre: *Typisch sind ein starker Hustenreiz und eventuell ein pfeifender Atem.*

Das ist zu tun:

- *Oberkörper des Betroffenen nach vorne beugen. Schlagen Sie mit der flachen Hand kräftig zwei- oder dreimal zwischen die Schulterblätter. Nehmen Sie den Kopf der Person nach unten, um den Fremdkörper zu entfernen.*
- *Gelingt das nicht, wenden Sie den „Heimlich-Handgriff“ an: Verschränken Sie – hinter dem Betroffenen stehend – die Hände vor dessen Bauch. Die eine Hand ist zur Faust geschlossen. Indem Sie mit einem Ruck den Bauch oberhalb des Nabels eindrücken, befördern Sie den Fremdkörper nach oben.*

Insektenstich im Mund-Rachen-Raum: *Die Zunge und die Schleimhäute können anschwellen und die Atemwege verlegen.*

Das ist zu tun:

- *Sofort den Rettungsdienst verständigen. Zum Kühlen Eiswürfel oder Speiseeis lutschen lassen. Kalte Umschläge oder Eisbeutel von außen auf den Hals legen. Achtung: nicht direkt auf die Haut!*

■ **Asthma-Anfall:** *Auf einen Anfall weisen schweres Ein- und Ausatmen mit pfeifenden Geräuschen sowie Luftnot hin.*

Das ist zu tun:

- *Den Oberkörper aufrichten, Fenster öffnen und enge Kleidung dem Betroffenen enge Kleidung ausziehen. Medikamente (Sprays) anwenden, falls welche verordnet wurden.*
- *Betroffenen beruhigen und auffordern, langsam und tief zu atmen. Atemtechnik „Lippenbremse“ anwenden: Durch die Nase ruhig einatmen, anschließend durch die zusammengepressten Lippen langsam ausatmen. Das bremst den Atemstrom und erweitert die Atemwege.*
- *Rettungsdienst verständigen, falls keine Besserung eintritt.*

Erste-Hilfe:

Was Sie im Notfall beherrschen sollten

Sportverletzungen

Typische Symptome sind Schmerzen, Funktionseinschränkung und Schwellung des Gewebes. Es gilt die PECH-Regel: Pause, Eis, Compression (Kompression) und Hochlagerung.

Das ist zu tun:

- *Bewegung sofort unterbrechen. Keine Belastung mehr zulassen!*
- *Kühlen: Eisbeutel, Kältepackungen oder kalte Umschläge auflegen – aber nie direkt auf die Haut. Damit die Kälte ausreichend tief eindringt, sollte einige Stunden lang gekühlt werden (jeweils nach 15 bis 20 Minuten Kühlen 15 Minuten unterbrechen). Am besten Kühlpackung mit Elastikbinde zu einem Kompressionsverband fixieren.*
- *Lagern Sie die Gliedmaße hoch – das mindert die Schwellung. Achtung: Ausgekugelte Gelenke darf nur ein Arzt einrenken!*

Quelle: Wort&Bild Verlag; HausArzt-PatientenMagazin

Foto: W&B/Markus Kirchgessner