

IHR LOGO

# ERSTE HILFE IM NOTFALL



# WICHTIGER HINWEIS

Autoren, Herausgeber und Verlag übernehmen keine Haftung für in diesem Werk enthaltene Informationen und Handlungsanweisungen bzw. daraus entstandene Schäden. Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung, klinische Erfahrungen. Herausgeber und Autoren dieses Werkes haben größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten Therapieempfehlungen / Medikamentenhinweise (insbesondere hinsichtlich Indikation, Dosierung und unerwünschter Wirkungen) dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes aber nicht von der Verpflichtung, anhand der Herstellerinformationen, (z.B. Beipackzettel) zu verschreibender Präparate, die in diesem Fächer gemachten Angaben auf Richtigkeit zu überprüfen. Daher können die angegebenen Empfehlungen nicht unter allen Umständen als bindend und vollständig betrachtet werden. (Druck-)fehler sind nicht völlig ausgeschlossen. **Insbesondere ersetzt die Präsentation Erste Hilfe im Notfall keinesfalls die regelmäßige Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs.** Jeder Nutzer trifft seine Maßnahmen in eigener Verantwortung und gemäß seines Kenntnis- und Ausbildungsstandes. Die in diesem Fächer gemachten Angaben beziehen sich auf erwachsene Personen, sofern nicht anders angegeben. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) wurden in der Regel kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann aber nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Auch ist nicht anzunehmen, dass nicht auch weitere Medikamente mit dem gleichen Wirkstoff auf dem Markt sind.

## **Alle Rechte vorbehalten.**

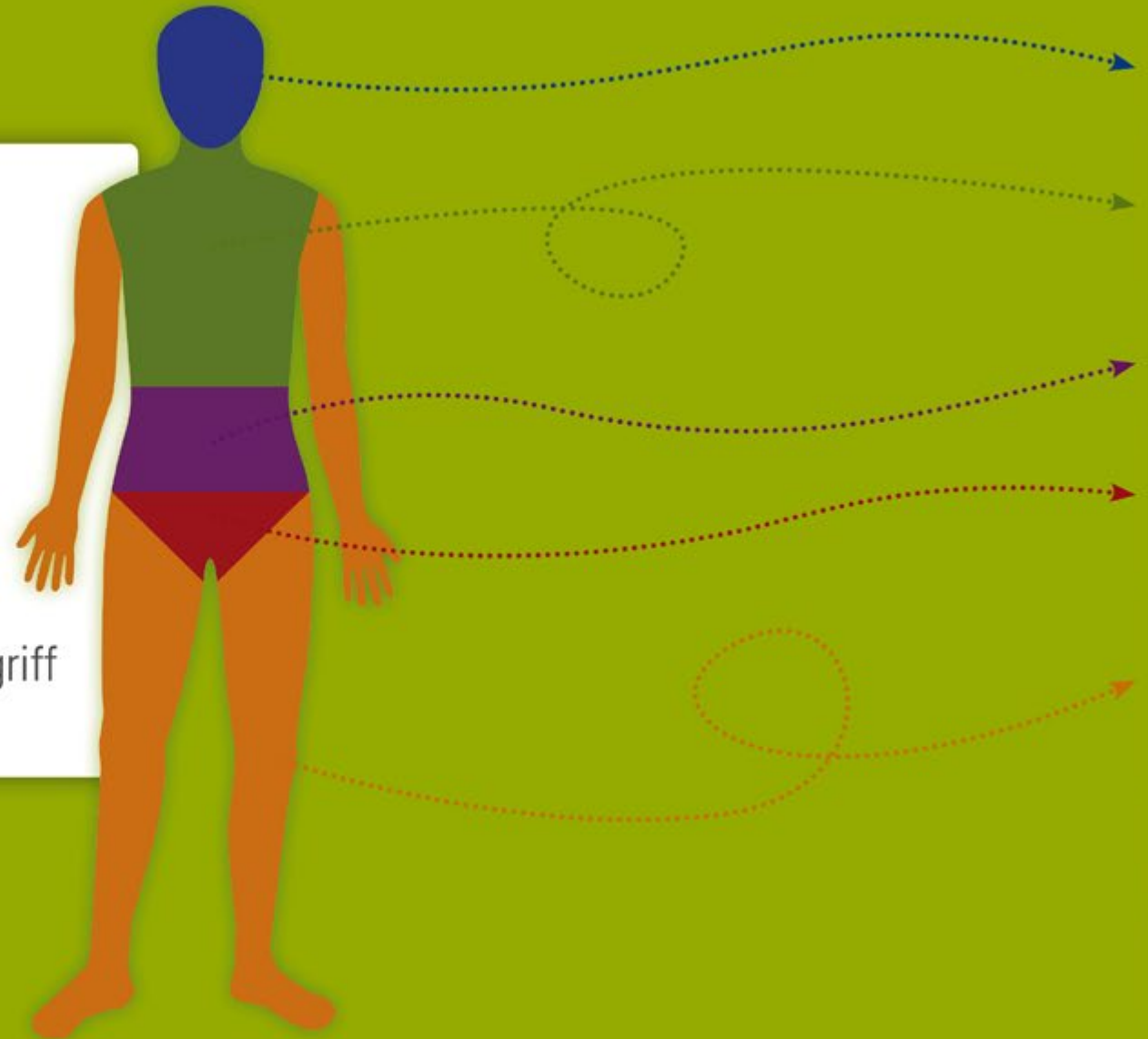
Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Auszugsweise Wiedergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

# KONZEPT

Die Präsentation **Erste Hilfe im Notfall** ist farblich nach Körperregionen strukturiert.

Über die Verwendung der seitlichen Reiter lässt sich die Präsentation auf die entsprechenden Körperregionen navigieren.

Die Übersichtsseiten der → *Notfälle A–Z* und → *Basics* ermöglichen einen direkten Schnellzugriff auf die Unterseiten.



# Notfälle A - Z

Basics

Impressum

Allergie

Akute Blutung

Amputation

Asthma bronchiale

Atemnot

Augenverletzung

Bauchschmerzen

Bauchverletzung

Diabetes mellitus

Eingeatmeter Fremdkörper

Geburt

Genitalverletzungen

Herzinfarkt

Hitzenotfall

Hodenschmerzen

Hyperventilation

Insektenstich

Knochenbruch Arm

Knochenbruch Bein

Kopfverletzung

Krampfanfall/Epilepsie

Muskelverletzung

Nasenbluten

Schlaganfall

Sonnenstich

Schwächeanfall

Stromschlag

Sturz

Unterkühlung

Verätzung

Verbrennung

Vergiftung

Zahnverletzung

# Kopf

**Augenverletzung**

**Nasenbluten**

**Sonnenstich**

**Kopfverletzung**

**Schlaganfall**

**Zahnverletzung**

**Krampfanfall/Epilepsie**



Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



# AUGENVERLETZUNG

## STURZ / SCHLAG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- **Betroffenen beruhigen!**
- Betroffenen hinlegen
- Kompresse auf beide (!) Augen auflegen und fixieren
- **Kühle Umschläge** auflegen
- Auf Symptome einer **Gehirnerschütterung** achten  
(siehe auch → Kopfverletzung)
- Orientierung geben und **kontinuierliche Betreuung**

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

## FREMDKÖRPER / VERÄTZUNG

### Kleine, nicht sichtbare Fremdkörper (Staub, Wimpern)

- Fremdkörper vorsichtig in Richtung Nase streichen
- Augenspülung durchführen

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

### Großem, sichtbarem Fremdkörper im Auge

- Keine Entfernung und Berührung des Fremdkörpers
- Kompresse vorsichtig auf das betroffene Auge auflegen  
u. beide Augen (!) locker mit einer Mullbinde umwickeln

### Verätzungen (z.B. WC-Reiniger)

- Verhindern, dass der Betroffene die Augen berührt
- Sofortige, ausgiebige Augenspülung durchführen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes



# Hals/Brust

Asthma bronchiale

Eingeatmeter Fremdkörper

Hyperventilation

Atemnot

Herzinfarkt



Kopf

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



# HERZINFARKT

## BEURTEILUNG

### ➕ Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Starke **Brustschmerzen**
- Schmerzen im **linken Arm**,  
Unterkiefer, Bauch, Schulter
- Atemnot
- Brustenge
- Blaues, fahles Gesicht
- Kalter Schweiß auf der Haut
- Schwindel
- Todesangst



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- Sicherheit vermitteln! Stress reduzieren!  
» Betroffenen vor fremden Blicken schützen
- **Oberkörper hochlagern**  
» Möglichkeit zum Anlehnen geben, z.B. Kissen im Rücken
- Beengende **Kleidung an Hals, Brust, Bauch öffnen**
- **Frischlufzufuhr**, z.B. Öffnen des Fensters
- Betroffenen nicht weiter bewegen!
- **Keine Anstrengung!**
- Keine Speisen oder Getränke anbieten
- Kontinuierliche Betreuung



# Bauch

Bauchschmerzen

Diabetes mellitus

Vergiftung

Bauchverletzung

Verätzung



Kopf

Hals / Brust

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



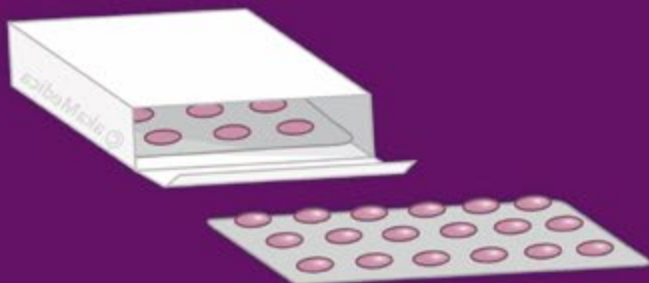
# VERGIFTUNG

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

#### Anzeichen, die auftreten können:

- Plötzliches Unwohlsein, Übelkeit/ Erbrechen
- Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen
- Atemgeruch nach Alkohol
- Verwaschene Sprache
- Fleckiges Gesicht
- Ungewöhnliches Verhalten des Betroffenen
  - » Schläfrigkeit, Schwindel, Unruhe, Bewegungsstörungen



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Sicherheit vermitteln!
- **Betroffenen nicht zum Erbrechen bringen!**
- Rückstände aus dem Mund entfernen
- Verpackungsmaterial des Giftes aufbewahren
- **Keine Milch, kein Salzwasser!**
- **Giftnotruf 030/19240 wählen** (Deutschland / Berlin) und Situation schildern. Nach Empfehlung der Giftnotrufzentrale weitere Betreuung
- Bei Erbrechen und Verpackungsmaterial nicht auffindbar
  - Erbrochenes aufbewahren und Arzt / Rettungsdienst übergeben

*Grundsätzlich: Sab Simplex®, Lefax® und Kohle-Compretten® vorrätig halten, diese Medikamente werden ggf. von der Giftnotrufzentrale empfohlen.*



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



# Genitalien

Geburt

Genitalverletzungen

Hodenschmerzen



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Arme / Beine

Körper

Basics



# HODENSCHMERZEN

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Plötzliche, heftige Schmerzen im Hoden und Bauch
- Untröstliches, schrilles Weinen
- Rotbläuliche Schwellung des Hodens
- Überwärmung des Hodens
- Ggf. zusätzlich Fieber, Abgeschlagenheit
- Ggf. zusätzlich Übelkeit/Erbrechen

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Stress reduzieren!
- **Keine Getränke oder Speisen** anbieten, da im Verlauf eine Operation erforderlich sein könnte
- **Kühlung des Hodens**
  - » feuchter, kühler Umschlag
  - » kein direkter Kontakt von Eis/Kühlpack zur Haut!
- Beengende Unterbekleidung ausziehen
- Körperliche **Aktivität vermeiden**  
(Person tragen und nicht selbstständig laufen lassen)

*Bei Hodenbeschwerden immer sofort ohne Zeitverlust einen Arzt aufsuchen, um ggf. Durchblutungsstörungen rechtzeitig zu erkennen (Gefahr von Unfruchtbarkeit).*



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



# Arme/Beine

Akute Blutung

Knochenbruch Arm

Muskelverletzung

**Amputation**

Knochenbruch Bein



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Körper

Basics



# AMPUTATION

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- Komplette oder teilweise abgetrennte Körperteile
- Starke Blutung / Schmerzen

## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

#### 1 Versorgung des Betroffenen steht an 1. Stelle!

- Betroffenen beruhigen! Sicherheit vermitteln!
- Eigensicherheit wahren (Handschuhe tragen)
- Betroffenen liegend lagern (Kollapsgefahr)
- **Blutung stoppen**
  - » Betroffenes Körperteil hochlagern, Arterie abdrücken
  - » Kompresse stark auf die Wunde drücken
  - » Druckverband anlegen (siehe → Druckverband)
  - » Teilamputate durch Verband am Körper fixieren

#### 2 Versorgung des abgetrennten Körperteils

- Abgetrenntes Körperteil in ein sauberes Tuch wickeln
- Dieses in eine wasserdichte Tüte legen und verschließen
- Zweite Tüte mit Wasser und Eis füllen
- Tüte mit Körperteil in die Tüte mit Eis legen
- **Amputat darf keinen direkten Eis / Wasserkontakt haben!**



# Körper

Allergie

Stromschlag

Unterkühlung

Insektenstich

Sturz

Verbrennung

Schwächeanfall



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Basics



# SCHWÄCHEANFALL

## BEURTEILUNG

### + Auf Sicherheit achten! Ruhe bewahren!

- **Kurzer Bewusstseinsverlust für wenige Sekunden**  
→ danach sofort wieder wach, ansprechbar, orientiert
- Blasses Gesicht, Schwitzen
- Schwächegefühl, Schwindel
- **Hinweise auf Ursache?** Ausreichend gegessen und getrunken? Aufregung? Langes Stehen? Wärme?



## MASSNAHMEN

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

- **Betroffenen beruhigen!** Ruhe bewahren!
- Flachlagerung mit **erhöhten Beinen**
- **Frischlufzufuhr** z.B. Fenster öffnen und Luft zufächern
- Kleidung an Hals und Brust lockern
- **Gesicht erfrischen** (mit kühlem Lappen)
- Wachen Personen zuckerhaltige Getränke anbieten
- **Kontinuierliche Betreuung** und ausruhen lassen
- **Untersuchung von Kopf bis Fuß auf Sturzfolgen**  
» Schmerzen, Blutungen, Blutergüsse, Schwellungen
- Bei Besserung der Symptome (kein Schwindel, keine Schwäche) dem Betroffenen langsam und schrittweise in die Sitzposition helfen



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics





## Notfälle A – Z

Auffinden einer Person

Ansprechbar

Nicht ansprechbar

**Stabile Seitenlage**

Herzdruckmassage

Beatmung

Frühdefibrillation (AED)

Rechtliche Grundlagen

Rettungskette

Notruf

## Basics

Giftnotruf

Verkehrsunfall

**Gefahrgutunfall**

Absicherung Unfallst.

Rettungsgriff

Helmabnahme 1/2

Helmabnahme 2/2

Feuerlöscher

Wunden

**Verbandmaterial**

## Impressum

**Wundversorgung**

Druckverband

Verbände

Tetanus/Wundinfektion

Haus-/Reiseapotheke

**Medikamentenumgang**

Symbole Erste Hilfe

Vitalzeichen

Glossar

Weitere Produkte

# STABILE SEITENLAGE

## DURCHFÜHRUNG

Durchführen, wenn Person **nicht ansprechbar** (bewusstlos), aber **Atmung normal** vorhanden ist

1 Den Ihnen zugewandten Arm des Betroffenen strecken und zur Seite lagern

2 Hand des fernen Arms auf die Ihnen zugewandte Wange des Betroffenen legen und diese dort festhalten

3 Mit Ihrer anderen Hand das gegenüberliegende Bein des Betroffenen greifen, anwinkeln und zu sich herüberziehen

4 Kopf nackenwärts neigen / überstrecken und Mund des Betroffenen öffnen

- Die Atemwege sind jetzt frei
- Erbrochenes kann jetzt ablaufen



## ZIELE DER STABILEN SEITENLAGE

- Mundraum ist der tiefste Punkte des Körpers
- Freihalten der Atemwege (Zunge verlegt sonst Atemwege)
- Schutz vor Einatmen von Erbrochenem

# RETTUNGSKETTE

## VERPFLICHTUNG ZUM HELFEN

Die Rettungskette zeigt auf, welche Schritte erfüllt werden müssen, damit eine lückenlose Versorgung des Verletzten oder Erkrankten erfolgen kann. **Der Ersthelfer ist die wichtigste Person, er leitet die Rettungskette ein!**



## AUFGABEN DES ERSTHELFFERS

### 1. Absichern/Eigenschutz

- **Der Eigenschutz steht an erster Stelle!**
- **Die Absicherung von Unfallorten** ist von grundlegender Wichtigkeit, um weitere Gefahren abzuwenden!

### 2. Notruf/Sofortmaßnahmen

- **Wählen Sie die Notrufnummer 112**
  - » Nur so kann die Rettungskette fortgeführt werden
- **Sofortmaßnahmen**
  - » Die Sofortmaßnahmen sichern das Überleben des Verletzten/Erkrankten! Dazu zählen Stabile Seitenlage durchführen, Blutungen stoppen etc.

### 3. Weitere Erste Hilfe

- **Betreuen Sie den Verletzten/Erkrankten kontinuierlich bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.** Führen Sie Erste Hilfe Maßnahmen durch z.B. Wärmeerhalt etc.

# GEFAHRGUTUNFALL

## BEURTEILUNG

Transportfahrzeuge, welche gefährliche Substanzen transportieren, sind vorne und hinten mit **Gefahrentafeln** ausgestattet.

### Bedeutung von Zahlen/Buchstaben auf Gefahrentafeln

- **Obere Nummer** (Gefahrnummer)

» Beschreibt die Eigenschaft/Gefahr der Substanz

- **Untere Nummer** (Stoffnummer)

» Beschreibt die Stoffgruppe der Substanz/Chemikalie



- **X vor der Gefahrnummer**

» Substanz reagiert gefährlich mit Wasser

- **Leere Gefahrentafel**

» Gemeinsamer Transport unterschiedlicher Substanzen

## MASSNAHMEN

### + Eigene Sicherheit beachten! Ruhe bewahren!

- Nicht rauchen, kein offenes Feuer
- Motor des eigenen Fahrzeuges abschalten
- Abstand zur Unfallstelle halten

### Absicherung der Unfallstelle

- Warnblinkanlage einschalten, Warnweste anziehen
- Warndreieck aufstellen (Sicherheitsabstand einhalten)
- Autofahrer zum langsamen Fahren und Halten animieren

### Sofortmaßnahmen durchführen

- Erkrankte/Verletzte aus akuter Gefahr retten
- Ausreichend Sicherheitsabstand zur Unfallstelle wahren

### 📞 Notrufnummer 112 wählen

→ Dabei auf Gefahrgutunfall hinweisen und die jeweiligen Nummern angeben

# VERBANDMATERIAL

## MATERIALIEN DER WUNDVERSORGUNG

Grundlage der Wundversorgung ist der Verband. Ein Verband besteht aus einer keimfreien Wundauflage und einer Befestigung. Folgende Materialien stehen u.a. zur Verfügung:

### Keimfreie (sterile) Kompresse

- » wird direkt auf die Wunde aufgelegt
- » Wundauflage nicht berühren
- » nur an den Ecken festhalten



### Wundschnellverband / Pflaster

- » ideal für kleine Wunden
- » schnell durchzuführen
- » selbsthaftend



### Mullbinde

- » elastische Binde
- » z.B. zur Fixierung von Kompressen



### Verbandpäckchen

- » Mullbinde mit integrierter Kompresse



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



# WUNDVERSORGUNG

## ZIELE

- Blutungen stillen (Druckverband anlegen)
- Schmerzen lindern (Ruhigstellung)
- Infektionsrisiko verringern (keimfreie Abdeckung)

## GRUNDSÄTZE

- Betroffenen beruhigen!
- Ruhe bewahren!
- **Handschuhe tragen!** (Schutz vor Infektionen)
- Betroffenen sitzend / liegend lagern (Kollapsgefahr)
- Wunden und Wundauflagen nicht mit Händen berühren
- Fremdkörper (z.B. Glasscherben) in Wunden belassen
- Keine Verwendung von Hausmitteln wie Puder, Salben etc.
- Keine Speisen oder Getränke anbieten, da ggf. eine Operation nötig wird
- Tetanusschutz im Impfbuch überprüfen (5 Jahre aktiv)
- Arzt aufsuchen (innerhalb 6 Std.), um weitere Wundversorgung vornehmen zu lassen (Impfbuch nicht vergessen!)
- Verbände regelmäßig wechseln und Wunde beobachten



Kopf

Hals / Brust

Bauch

Genitalien

Arme / Beine

Körper

Basics



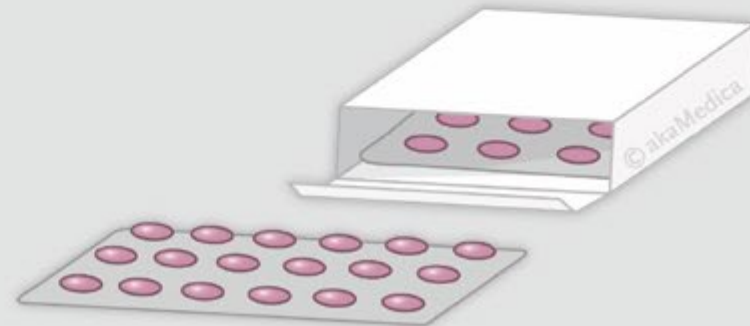
# MEDIKAMENTENUMGANG

## GRUNDSÄTZLICHE HINWEISE

- Medikamente kühl, licht- / feuchtigkeitsgeschützt und **außerhalb der Reichweite von Kindern (!)** aufbewahren
- Notfallmedikamente kennzeichnen / vorrätig haben
- Ärztlich verordnetes Einnahmeschema einhalten
- Vorschriften / Haltbarkeitshinweise beachten
- Beseitigung aller Medikamente, bei denen das Etikett / die Gebrauchsanweisung fehlt
- Medikamente mit dem Einkaufsdatum kennzeichnen (z.B. sind Augentropfen nach Anbruch vier Wochen haltbar)
- Überprüfung der Hausapotheke zweimal im Jahr
- Keine Medikamente verwenden, die jemand anderem verschrieben wurden
- Medikamente nicht im Dunkeln verabreichen
- Notieren Sie sich unter dem Register „Notrufnummer“ die wichtigsten Kontaktdaten von Hausarzt / Apotheke

## NOTIZEN FÜR DEN UMGANG

- Wie heißt das Medikament?
- Wogegen wurde es verschrieben?
- Wie oft soll es eingenommen werden?
- Wann soll es eingenommen werden (Tageszeit)?
- Wie soll es verabreicht werden?
  - » Zäpfchen, Tropfen, Tablette, Inhalation, Injektion
- Was kann es ggf. für Nebenwirkungen verursachen?
- Welcher Arzt (Name / Funktion) hat es wann verschrieben?





## Herausgeber

Judith Forst & Jan Tareq Forst  
akaMedica® Akademie & Verlag

## Autoren

Judith Forst (Dozentin im Gesundheitswesen, Pflegefachkraft)  
Jan Tareq Forst (Arzt, Rettungsassistent)

## Layout, Konzept & Gestaltung

Marian Brost | [www.marianbrost.de](http://www.marianbrost.de)

## Illustrationen

Anna Sina Isaev  
Marian Brost

## Verlag

akaMedica® Verlag, Münster, NRW, Deutschland  
© 2012 akaMedica®

## Kontakt

akaMedica® Verlag & Akademie  
Fon +49 251.1 346001  
Fax +49 251.1 346002  
Höftestrasse 43, 48167 Münster, NRW, Deutschland  
[www.akamedica.de](http://www.akamedica.de)  
[info@akamedica.de](mailto:info@akamedica.de)

## Bestellungen, weitere Fachliteratur und Seminare für Notfallmedizin:

[www.akamedica.de](http://www.akamedica.de)  
[www.notfallwissen.de](http://www.notfallwissen.de)