

Erste Hilfe von A bis Z!

Tipps aus der Ersten Hilfe in alphabetischer Reihenfolge:

Jemand hat plötzlich Schwierigkeiten, zu atmen, sein Atem pfeift beim Ausatmen, seine Haut verfärbt sich bläulich? Das sind Anzeichen, die auf einen Asthma-Anfall hindeuten – ausgelöst meistens durch Allergien. Bei einem Anfall werden die Atemwege eingeengt, weil sich die Bronchialmuskulatur zusammenzieht und die Schleimhäute anschwellen.

Jetzt heißt es für dich vor allem: Ruhe bewahren! Gut, wenn der/die Betroffene ein Asthmaspray dabei hat. Das kann die Situation erstmal entschärfen. Trotzdem solltest du schleunigst den Notruf absetzen! Bis weitere Hilfe kommt, darf „der/die Patient*in“ sich nicht bewegen. Lagere ihn/sie sitzend, mit erhöhtem Oberkörper. Sorge für frische Luft – aber es sollte nicht zu kalt werden. Versuche, die Person zu beruhigen und zu einer langsamen und ruhigen Atmung anzuleiten.

Vergehen zwischen Blitz und Donner weniger als zehn Sekunden – dann ist ein Gewitter gefährlich nahe und es steigt die Gefahr, vom Blitz getroffen zu werden. Das kannst du vermeiden, wenn du schnell Schutz suchst! Am besten sind geschlossene Gebäude mit Blitzableitern, Autos, Wohnwagen und Züge.

Wirst du in der freien Natur von einem Gewitter überrascht, dann suche eine Mulde oder eine Höhle. Im ebenen Gelände hockst du dich auf den Boden, so, dass die Füße ganz nahe beieinander stehen. Das Innere eines Waldes ist relativ sicher, wenn dort nicht gerade besonders hohe Bäume stehen. Hingegen sind einzeln stehende Bäume, Waldränder, Gipfel, Aussichtstürme, Fahrräder, Motorräder oder ungeschützte Boote keine geeigneten Aufenthaltsorte. Baden bei Gewittern ist lebensgefährlich. Du solltest das Wasser sofort verlassen, wenn sich ein Gewitter ankündigt.

Ein paar Grad über Null und schon kannst du dir eine Erfrierung holen! Besonders gefährdet sind Zehen, Finger, Wangen, Nase und Ohren.

Durch Kälte, Nässe, Wind wird die Blutzufuhr gedrosselt - es kommt zu einer Durchblutungsstörung. Die betroffene Partie beginnt zu schmerzen, wird taub und eine blaurote Verfärbung entsteht. Wird die Erfrierung tiefergehend, dann bilden sich Blasen und die Haut verfärbt sich graublau bis weiß.

Was tun? Decke die betroffenen Körperteile mit einem keimfreien Verband ab. Verabreiche warme und gezuckerte Getränke, hülle den/die Betroffene/n in Decken, und ruf dann schnell eine/n Arzt/Ärztin! Die erfrorene Region darf nicht isoliert erwärmt werden, denn das könnte die Haut weiter schädigen.

Ein besonders kritische Situation ergibt sich beim **Einbrechen im Eis**: Eiskaltes Wasser führt sehr schnell dazu, dass man sich nicht mehr bewegen kann und zu ertrinken droht. Trotz aller Eile ist für den/die Retter*in Vorsicht das oberste Gebot. Die Rettung sollte, wenn möglich, vom Ufer aus geschehen, z. B. mit Hilfe eines Stabes, einer Leiter, eines Brettes, eines Rettungsballes - irgendetwas, das der/die Verunglückte greifen kann. Außerdem zügig über den Notruf die Feuerwehr alarmieren!

Minuten entscheiden, wenn jemand einen Atem-Kreislaufstillstand erleidet: Dann ist das Herz nicht mehr in der Lage, die lebenswichtigen Organe mit Blut und damit mit Sauerstoff zu versorgen. Das kann passieren bei Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Stromunfall, massivem Blutverlust, Unterkühlung oder einem allergischen Schock. Erste Hilfe mit Herzdruckmassage und Beatmung ist in diesen Fällen lebensnotwendig!

Für die Herzdruckmassage soll der/die Betroffene auf einer harten Unterlage liegen. Du kniest seitlich von ihm und legst den Handballen einer Hand auf die Mitte des Brustkorbes auf. Den

Handballen der anderen Hand legst du darüber. Mit gestreckten Armen übst du nun rhythmisch festen Druck auf das Brustbein aus. Dabei be- und entlastet du den Brustkorb gleichmäßig. Die Herzdruckmassage führst du schnell und kräftig durch, 30 mal, dann folgen zwei Beatmungen und wieder 30 Herzdruckmassagen usw. - solange bis du wieder Atmung erkennst oder der Rettungsdienst eintrifft.

Der Kopf prallt gegen ein Hindernis. Zu den typischen Verletzungen gehört dann der **Schädelbasisbruch**. Der Verdacht liegt besonders nahe, wenn Blut oder eine klare Flüssigkeit aus dem Ohr austritt. Auch Blutaustritt aus Nase und Mund kann auf einen Schädelbasisbruch hinweisen. Ist der/die Verletzte zusätzlich ohne Bewusstsein, kann das Gehirn geschädigt sein - bei jedem Unfall, Schlag, Sturz, Aufprall ist das möglich. Eine ärztliche Abklärung ist immer vonnöten!

Ein **Schädeldachbruch** ist hingegen nur dann zu erkennen, wenn sich an der derselben Stelle eine Wunde befindet oder eine Verformung zu sehen ist. Als Erste Hilfe sind zunächst gegebenenfalls die lebensrettenden Sofortmaßnahmen durchzuführen. Dann ohne Druck die Kopfwunde bedecken. Solange der/die Verletzte bei Bewusstsein ist, sollen Kopf und Oberkörper erhöht gelagert werden. Bei einer Bewusstlosigkeit wird die stabile Seitenlage durchgeführt. Dabei darf der/die Patient*in nicht auf die sichtbaren Schädelverletzungen gelegt werden.

Jemand hat plötzlich Schwierigkeiten, zu atmen, sein Atem pfeift beim Ausatmen, seine Haut verfärbt sich bläulich? Das sind Anzeichen, die auf einen Asthma-Anfall hindeuten - ausgelöst meistens durch Allergien. Bei einem Anfall werden die Atemwege eingeengt, weil sich die Bronchialmuskulatur zusammenzieht und die Schleimhäute anschwellen.

Jetzt heißt es für dich vor allem: Ruhe bewahren! Gut, wenn der/die Betroffene ein Asthmaspray dabei hat. Das kann die Situation erstmal entschärfen. Trotzdem solltest du schleunigst den Notruf absetzen! Bis weitere Hilfe kommt, darf „der/die Patient*in“ sich nicht bewegen. Lagere ihn/sie sitzend, mit erhöhtem Oberkörper. Sorge für frische Luft - aber es sollte nicht zu kalt werden. Versuche, die Person zu beruhigen und zu einer langsamen und ruhigen Atmung anzuleiten.

Vergehen zwischen Blitz und Donner weniger als zehn Sekunden - dann ist ein Gewitter gefährlich nahe und es steigt die Gefahr, vom Blitz getroffen zu werden. Das kannst du vermeiden, wenn du schnell Schutz suchst! Am besten sind geschlossene Gebäude mit Blitzableitern, Autos, Wohnwagen und Züge.

Wirst du in der freien Natur von einem Gewitter überrascht, dann suche eine Mulde oder eine Höhle. Im ebenen Gelände hockst du dich auf den Boden, so, dass die Füße ganz nahe beieinander stehen. Das Innere eines Waldes ist relativ sicher, wenn dort nicht gerade besonders hohe Bäume stehen. Hingegen sind einzeln stehende Bäume, Waldränder, Gipfel, Aussichtstürme, Fahrräder, Motorräder oder ungeschützte Boote keine geeigneten Aufenthaltsorte. Baden bei Gewittern ist lebensgefährlich. Du solltest das Wasser sofort verlassen, wenn sich ein Gewitter ankündigt.

Ein paar Grad über Null und schon kannst du dir eine Erfrierung holen! Besonders gefährdet sind Zehen, Finger, Wangen, Nase und Ohren.

Durch Kälte, Nässe, Wind wird die Blutzufuhr gedrosselt - es kommt zu einer Durchblutungsstörung. Die betroffene Partie beginnt zu schmerzen, wird taub und eine blaurote Verfärbung entsteht. Wird die Erfrierung tiefergehend, dann bilden sich Blasen und die Haut verfärbt sich graublau bis weiß.

Was tun? Decke die betroffenen Körperteile mit einem keimfreien Verband ab. Verabreiche warme und gezuckerte Getränke, hülle den/die Betroffene/n in Decken, und ruf dann schnell eine/n

Arzt/Ärztin! Die erfrorene Region darf nicht isoliert erwärmt werden, denn das könnte die Haut weiter schädigen.

Ein besonders kritische Situation ergibt sich beim **Einbrechen im Eis**: Eiskaltes Wasser führt sehr schnell dazu, dass man sich nicht mehr bewegen kann und zu ertrinken droht. Trotz aller Eile ist für den/die Retter*in Vorsicht das oberste Gebot. Die Rettung sollte, wenn möglich, vom Ufer aus geschehen, z. B. mit Hilfe eines Stabes, einer Leiter, eines Brettes, eines Rettungsballes - irgendetwas, das der/die Verunglückte greifen kann. Außerdem zügig über den Notruf die Feuerwehr alarmieren!

Minuten entscheiden, wenn jemand einen Atem-Kreislaufstillstand erleidet: Dann ist das Herz nicht mehr in der Lage, die lebenswichtigen Organe mit Blut und damit mit Sauerstoff zu versorgen. Das kann passieren bei Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Stromunfall, massivem Blutverlust, Unterkühlung oder einem allergischen Schock. Erste Hilfe mit Herzdruckmassage und Beatmung ist in diesen Fällen lebensnotwendig!

Für die Herzdruckmassage soll der/die Betroffene auf einer harten Unterlage liegen. Du kniest seitlich von ihm und legst den Handballen einer Hand auf die Mitte des Brustkorbes auf. Den Handballen der anderen Hand legst du darüber. Mit gestreckten Armen übst du nun rhythmisch festen Druck auf das Brustbein aus. Dabei be- und entlastet du den Brustkorb gleichmäßig. Die Herzdruckmassage führst du schnell und kräftig durch, 30 mal, dann folgen zwei Beatmungen und wieder 30 Herzdruckmassagen usw. - solange bis du wieder Atmung erkennst oder der Rettungsdienst eintrifft.

Der Kopf prallt gegen ein Hindernis. Zu den typischen Verletzungen gehört dann der **Schädelbasisbruch**. Der Verdacht liegt besonders nahe, wenn Blut oder eine klare Flüssigkeit aus dem Ohr austritt. Auch Blutaustritt aus Nase und Mund kann auf einen Schädelbasisbruch hinweisen. Ist der/die Verletzte zusätzlich ohne Bewusstsein, kann das Gehirn geschädigt sein - bei jedem Unfall, Schlag, Sturz, Aufprall ist das möglich. Eine ärztliche Abklärung ist immer vonnöten!

Ein **Schädeldachbruch** ist hingegen nur dann zu erkennen, wenn sich an der derselben Stelle eine Wunde befindet oder eine Verformung zu sehen ist. Als Erste Hilfe sind zunächst gegebenenfalls die lebensrettenden Sofortmaßnahmen durchzuführen. Dann ohne Druck die Kopfwunde bedecken. Solange der/die Verletzte bei Bewusstsein ist, sollen Kopf und Oberkörper erhöht gelagert werden. Bei einer Bewusstlosigkeit wird die stabile Seitenlage durchgeführt. Dabei darf der/die Patient*in nicht auf die sichtbaren Schädelverletzungen gelegt werden.

Cookies helfen uns bei der Bereitstellung unserer Inhalte. Durch die Nutzung unserer Webseite erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen. [Erfahren Sie mehr](#)

OK