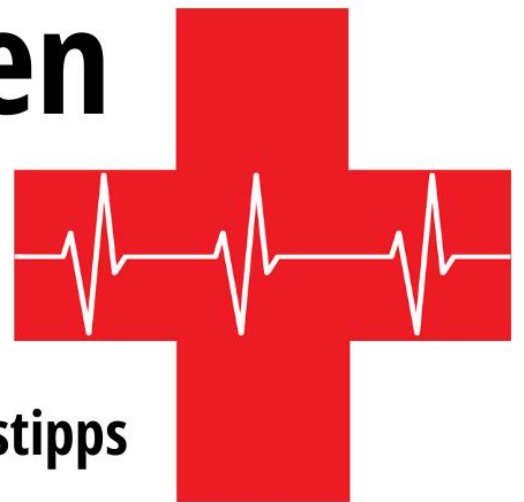




ERSTE HILFE in Vereinen



- ✓ Leicht verständliche Praxistipps
- ✓ Mit Schaubildern und Beispielen
- ✓ Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Inhalt

1 Über diesen Ratgeber	1
2 Erste Hilfe – welche Maßnahmen sind nötig?	2
3 Stabile Seitenlage – so lagern Sie einen Verletzten richtig	3
4 So führen Sie die Wiederbelebungsmaßnahmen richtig durch.....	4
4.1 So funktioniert die Herzdruckmassage	4
5 Notruf und Giftnotruf richtig absetzen	5
5.1 Notruf.....	5
5.2 Giftnotruf.....	6
6 Druckverband richtig anlegen	7
7 Herzinfarkt und Schlaganfall – erkennen und richtig handeln	8
7.1 Herzinfarkt – Symptome und Erste-Hilfe-Maßnahmen.....	9
7.2 Schlaganfall – Anzeichen und Vorgehensweise	10
8 Akute Blutung stoppen: So geht's.....	11
9 Atemnot.....	12
10 Atemnot durch Bronchial-Asthma-Anfall	13
11 Augenverletzungen.....	14
12 Bauchschmerzen.....	15
13 Bauchverletzungen	16
14 Eingeatmete Fremdkörper	17
15 Genitalverletzungen.....	18
16 Hyperventilation	19
17 Insektenstiche.....	20
18 Knochenbruch.....	21

19 Kopfverletzungen.....	22
20 Krampfanfall	23
21 Muskelverletzung.....	24
22 Nasenbluten.....	25
23 Schwächeanfall	26
24 Sonnenstich.....	27
25 Unterkühlung.....	28
26 Verätzung/Vergiftung	29
27 Verbrennungen/Verbrühungen.....	30
28 Zahnverletzungen	31
29 Ein Kind verunglückt: So gehen Sie mit den Eltern richtig um	32
29.1 Die Eltern verfallen in eine Art Schockstarre	32
29.2 Die Eltern wollen ebenfalls helfen.....	33
29.3 Die Eltern geraten in Panik	33
30 Checkliste: Was Sie im Erste-Hilfe-Kasten immer vorrätig haben müssen ..	34

1 Über diesen Ratgeber

Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder von uns kann in seinem Vereinsleben einmal in die Situation kommen, dass er Erste Hilfe leisten muss. Hand aufs Herz: Wie lange ist Ihr letzter Kurs zu diesem Thema bereits her? Tatsächlich haben sich viele Menschen in Deutschland nach ihrem Führerscheinkurs nie wieder mit dem Thema „Erste Hilfe“ befasst.

Dabei gehören Verletzungen im Vereinsleben regelrecht zur Tagesordnung. Von einem groben Foul auf dem Fußballfeld über einen dehydrierten Läufer, der nach der Ziellinie zusammenbricht, bis hin zu einem jubelnden Fan, der von der Tribüne stürzt: Verletzungen gehören einfach zum Vereinsalltag dazu.

Hierbei ist es jedoch wichtig, dass Sie schnell handeln. Sie sollten wissen, wie Sie eine einfache Blutung stoppen, was in Ihren Erste-Hilfe-Kasten für den Vereinsalltag gehört, aber auch, wie Sie bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall helfen oder eine Wiederbelebung richtig durchführen.

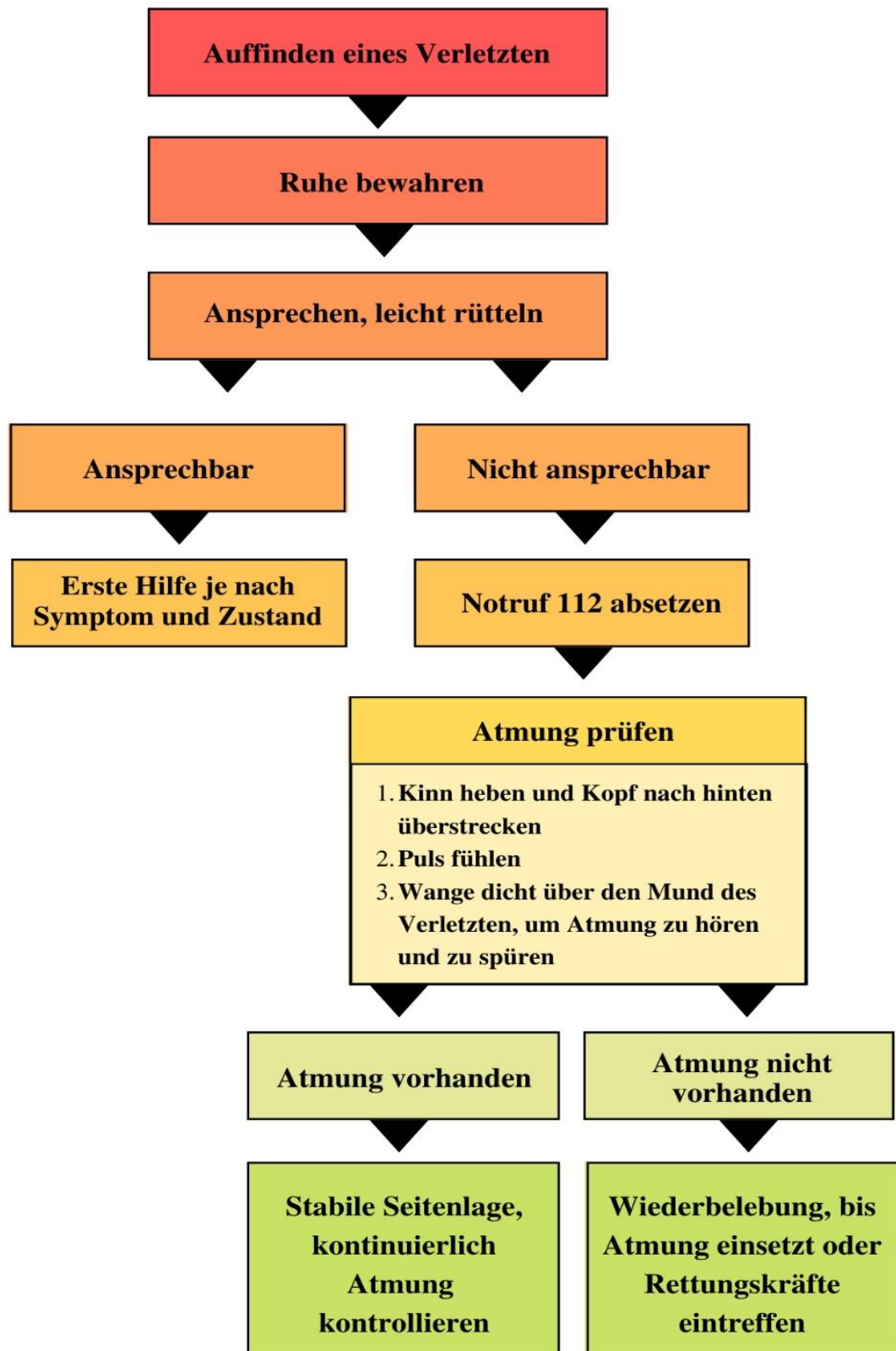
Damit Sie in Zukunft schnell und richtig handeln können, haben wir diesen Ratgeber für Sie entwickelt. Sie finden hier Erste-Hilfe-Maßnahmen zu den häufigsten Verletzungen. Am besten, Sie gehen ihn mit den Vereinskameraden, die außer Ihnen noch Verantwortung tragen, durch und hängen bzw. legen ihn dann direkt in oder neben die Erste-Hilfe-Tasche des Vereins. So ist er immer griffbereit und kann im Fall des Falles weiterhelfen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie diesen Ratgeber möglichst nie verwenden müssen, herzlichst.

PS: Der Einfachheit halber ist in diesem Ratgeber nur von „dem Betroffenen/dem Verletzten“ die Rede.



2 Erste Hilfe – welche Maßnahmen sind nötig?

Wenn Sie einen Verletzten auffinden, müssen Sie rasch entscheiden, wie Sie ihm helfen können. Unser einfaches Diagramm hilft Ihnen dabei, richtig Erste Hilfe zu leisten.



3 Stabile Seitenlage – so lagern Sie einen Verletzten richtig

Kommen Sie zum Beispiel in den Umkleideraum der Turnhalle und finden einen Verletzten vor, der nicht ansprechbar ist, müssen Sie zunächst die Atmung überprüfen. Atmet der Verletzte normal, setzen Sie sofort einen Notruf ab und wählen die 112. Dann bringen Sie den Verletzten in die stabile Seitenlage.

Hierbei handelt es sich um eine Position, bei der der Mund der tiefste Punkt des gesamten Körpers ist. Gleichzeitig werden die Atemwege freigehalten. Eventuell Erbrochenes kann so abfließen – Sie vermeiden, dass der Bewusstlose erstickt.

1



Legen Sie den Betroffenen auf den Rücken und knien Sie sich seitlich neben ihn. Legen Sie den Arm, der Ihnen zugewandt ist, auf Schulterhöhe angewinkelt nach oben. Legen Sie die andere Hand an die Ihnen zugewandte Wange des Betroffenen und halten Sie diese dort fest.

2

Greifen Sie mit Ihrer anderen Hand den ferner liegenden Oberschenkel des Betroffenen. Winkeln Sie das Bein an und ziehen Sie den Betroffenen zu sich, sodass er auf der Seite zu liegen kommt.



3

Überstrecken Sie den Kopf des Betroffenen und öffnen Sie leicht seinen Mund.



4

Bleiben Sie bei dem Betroffenen und kontrollieren Sie regelmäßig seine Atmung, bis die Rettungskräfte eintreffen.



4 So führen Sie die Wiederbelebungsmaßnahmen richtig durch

Erinnern Sie sich einmal zurück an den Erste-Hilfe-Kurs, den Sie vor Jahren gemacht haben. Wahrscheinlich haben Sie da die Herz-Lungen-Wiederbelebung gelernt, 2 Atemspenden und dann 30 Brustkorbkompressionen.

Mittlerweile haben sich die Empfehlungen zur Wiederbelebung geändert – auf eine Atemspende können Sie verzichten. Der Grund: Studien haben gezeigt, dass die alleinige Druckmassage genauso effektiv ist, teilweise sogar besser. Zudem ist es für Sie als Laien-Retter einfacher, wenn Sie sich nur auf die Herzdruckmassage konzentrieren müssen.

4.1 So funktioniert die Herzdruckmassage

Stellen Sie sich vor, dass ein Spieler auf dem Sportplatz zusammenbricht, und Sie erkennen, dass der Betroffene weder eine Atmung noch einen Herzschlag aufweist. In diesem Moment müssen Sie umgehend den Notarzt rufen und mit der Wiederbelebung beginnen.

1. Legen Sie den Betroffenen auf eine feste Unterlage.
2. Entkleiden Sie seinen Oberkörper oder schieben Sie die Bekleidung hoch.
3. Knien Sie sich neben den Betroffenen, auf Höhe seines Brustkorbs.
4. Legen Sie einen Ihrer Handballen auf das untere Drittel seines Brustbeins, in die Mitte des Brustkorbs.
5. Ihre zweite Hand legen Sie auf die bereits aufgelegte Hand.
6. Halten Sie Ihre Arme gestreckt, drücken Sie den Brustkorb des Betroffenen fünf bis sechs Zentimeter nach unten, dann den Druck wieder lösen.
7. Die Dauer von Druck- und Entlastungsphase müssen in etwa gleich lang sein.

Sie müssen rund 100 bis 120 Mal pro Minute drücken. Am einfachsten ist es, wenn Sie singen, egal, ob laut oder leise.

„Stayin’ Alive“ von den BeeGees hat den richtigen Rhythmus, aber auch Helene Fischers „Atemlos“ hilft Ihnen, die richtige Druckfrequenz zu halten, wenn Sie bei jedem Taktschlag den Brustkorb hinunterdrücken.

5 Notruf und Giftnotruf richtig absetzen

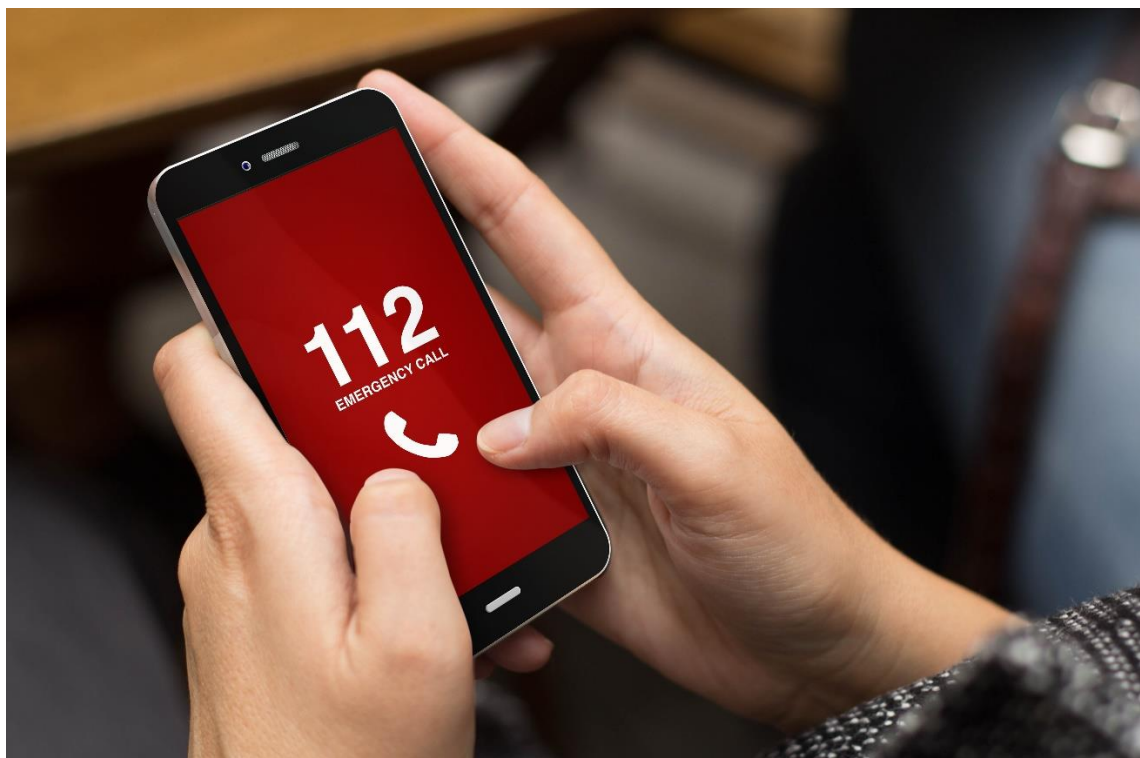
5.1 Notruf

Wenn Sie einen Verletzten finden, müssen Sie in den meisten Fällen den Notarzt rufen. Wichtig ist, dass Sie schon **am Telefon die richtigen Informationen durchgeben**.

Wählen Sie in jedem Fall die Notrufnummer 112. Geben Sie an:

- **Wo befinden Sie sich?** Adresse und Hausnummer, bei schwer zu findenden Örtlichkeiten geben Sie eine kurze Wegbeschreibung.
- **Was ist passiert?** Beschreiben Sie kurz den Unfallhergang.
- **Wer ist verletzt?** Nennen Sie Geschlecht und Alter.
- **Wie viele Personen sind verletzt?**
- **Welche Verletzung liegt vor? Ist der Verletzte ansprechbar? Wie geht es ihm?**

Legen Sie erst auf, wenn es Ihnen gesagt wird. Dann beginnen Sie umgehend mit der Ersten Hilfe, bis die Rettungskräfte eintreffen.



5.2 Giftnotruf

Bei Vergiftung oder Verätzung kann Ihnen der Giftnotruf weiterhelfen. Rufen Sie dazu die Giftnotrufzentrale in Ihrer Nähe an:

Berlin: 030/19 240

Bonn: 0228/19 240

Erfurt: 0361/730 730

Freiburg: 0761/19 240

Göttingen: 0551/19 240

Homburg: 06841/19 240

Mainz: 06131/19 240

München: 089/19 240

Nürnberg: 0911/3 98 24 51

Geben Sie an:

- 1.** Wer hat sich vergiftet? Alter, Gewicht, Geschlecht sind wichtige Informationen.
- 2.** Womit hat sich der Betroffene vergiftet?
- 3.** Mit Medikamenten, Lebensmitteln, Chemikalien, Putzmitteln, Pflanzen, Pilzen?
- 4.** Wie viel hat er (schätzungsweise) zu sich genommen?
- 5.** Wann hat sich die Vergiftung ereignet?
- 6.** Wie geht es dem Betroffenen?
- 7.** Was haben Sie bereits unternommen?

Die Giftnotrufzentrale wird Ihnen dann weitere Maßnahmen nennen, die Sie durchführen müssen.

6 Druckverband richtig anlegen

Der Druckverband ist immer dann nötig, wenn ein Verletzter sich eine stark blutende Wunde zugezogen hat. Mit ihm können Sie solche arteriellen Blutungen stoppen und einen großen Blutverlust vermeiden.

Anlegen können Sie ihn aber nur bei Blutungen an Armen oder Beinen. Alles, was Sie für diese Art von Verband brauchen, finden Sie in Ihrem Verbandskasten.

1. Ziehen Sie sich Handschuhe zum Eigenschutz an.
2. Halten Sie das blutende Körperteil hoch.
3. Legen Sie nun eine keimfreie Wundauflage auf die Wunde. Dazu können Sie zum Beispiel eine der sterilen Kompressen nutzen, die Sie im Verbandskasten haben.
4. Nun fixieren Sie die Wundauflage mit einer Mullbinde oder elastischen Binde, die sie mit etwas Zug 2- bis 3-mal um die Wunde wickeln.
5. Als Nächstes legen Sie ein Druckpolster auf die Mullbinde, hierfür eignet sich zum Beispiel eine noch verpackte Mullbinde.
6. Drücken Sie dieses Druckpolster fest auf die Wunde, verbinden Sie dann weiter. Dies darf nicht zu locker geschehen, um die Blutung stoppen zu können.
7. Fixieren Sie das Ende der Mullbinde und lagern Sie das verbundene Bein bzw. den verbundenen Arm hoch.
8. Notieren Sie genau, wann Sie den Druckverband angelegt haben – dies kann für den Notarzt wichtig sein.
9. Bleiben Sie beim Verletzten, bis der Notarzt eintrifft.
10. Blutet der Verband in dieser Zeit durch, war der Druck nicht hoch genug. Sie müssen ihn dann schnellstens erneuern.
11. Hierzu entfernen Sie ihn nicht, sondern legen einen weiteren Druckverband darüber an. Das neue Druckpolster platzieren Sie genau über dem ersten.

7 Herzinfarkt und Schlaganfall – erkennen und richtig handeln

Egal, ob ein Herzinfarkt oder Schlaganfall droht bzw. schon geschehen ist, bei beiden kommt es darauf an, dass der Betroffene so schnell wie möglich medizinisch behandelt wird.

Nur so können so viele Herzmuskelzellen bzw. Gehirnzellen wie möglich gerettet werden. Daher ist es wichtig, dass Sie die Frühwarnzeichen kennen, um so schnell wie möglich den Notarzt alarmieren zu können.



7.1 Herzinfarkt – Symptome und Erste-Hilfe-Maßnahmen

Die ersten Anzeichen eines Herzinfarktes

Damit Sie bei einem Herzinfarkt schnell reagieren können, müssen Sie die ersten Anzeichen und die darauffolgenden Symptome kennen.

Ein Herzinfarkt kündigt sich in der Regel mit plötzlich auftretenden starken Brustschmerzen an. Nach wenigen Minuten können die Schmerzen in den linken Arm, in den Unterkiefer, in den Bauch und die Schulter ausstrahlen. Demnach können auch drückende Schmerzen in anderen Körperregionen ein erstes Anzeichen für einen Herzinfarkt darstellen.

Weitere klassische Symptome eines Herzinfarktes sind:

- Atemnot und starkes Engegefühl in der Brust
- Blaue, fahle Gesichtsfarbe
- Kalter Schweiß auf der Haut
- Schwindelgefühl und Bewusstlosigkeit
- Ein leichtes Angstgefühl bis hin zur Todesangst

So können Sie bei einem Herzinfarkt helfen

Deuten die Symptome des Verletzten auf einen Herzinfarkt hin, dürfen Sie keine Zeit verlieren. Denn je länger Sie warten, desto geringer ist die Überlebenschance des Betroffenen.

1. Rufen Sie selbst beim geringsten Verdacht sofort den Notarzt!
2. Beruhigen Sie den Betroffenen und bewahren Sie Ruhe, schirmen Sie ihn vor anderen Menschen ab.
3. Lagern Sie den Oberkörper hoch bzw. setzen Sie den Betroffenen hin, geben Sie ihm ein Kissen zum Anlehnen an den Rücken.
4. Öffnen Sie beengende Kleidung an Hals, Brust und Bauch.
5. Achten Sie darauf, dass er sich nicht weiterbewegt und bieten Sie weder Speisen noch Getränke an!
6. Bleiben Sie bei ihm, bis der Notarzt eintrifft.

7.2 Schlaganfall – Anzeichen und Vorgehensweise

Die Symptome eines Schlaganfalls

Bei einem Schlaganfall kommt es in vielen Fällen zu plötzlicher Lähmung von Armen und/oder Beinen. Außerdem hängt häufig eine Gesichtshälfte, ein Mundwinkel oder Augenlid herunter. Die Sprache ist in der Regel verwaschen.

Weitere klassische Symptome sind:

- Schwindel, Orientierungs- oder Bewusstseinsstörungen
- Erbrechen und Übelkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Sehstörungen und starke Kopfschmerzen

Ob wirklich ein Schlaganfall vorliegt, können Sie mit der sogenannten FAST-Methode (Face – Arms – Speech – Time) frühzeitig erkennen:

1. Face (Gesicht): Lassen Sie den Betroffenen lächeln. Wird das Gesicht nur einseitig verzogen, ist ein Schlaganfall wahrscheinlich.
2. Arms (Arme): Der Betroffene soll beide Arme mit geschlossenen Augen nach vorn strecken. Sinkt ein Arm dabei ab, ist ein Schlaganfall wahrscheinlich.
3. Speech: (Sprache) Lassen Sie den Betroffenen einen Satz nachsprechen. Wird der Satz verwaschen und/oder unvollständig nachgesprochen, ist ein Schlaganfall wahrscheinlich.
4. Time: (Zeit): Jede Sekunde zählt, rufen Sie bei schon nur einem der obigen Symptome sofort den Notarzt.

So gehen Sie bei einem Schlaganfall richtig vor

Haben Sie mithilfe des FAST-Tests einen Schlaganfall feststellen können und den Notarzt gerufen, sollten Sie wie folgt vorgehen:

1. Beruhigen Sie den Betroffenen während der Wartezeit.
2. Setzen Sie ihn an einen ruhigen Ort, geben Sie ihm ein Kissen zum Anlehnen in den Rücken.
3. Wenn der Betroffene gelähmte Arme oder Beine hat, polstern Sie diese mit einem Kissen, einer Decke oder Kleidungsstücken ab.
4. Bieten Sie weder Speisen noch Getränke an.
5. Bleiben Sie bei ihm, bis der Arzt eintrifft.

8 Akute Blutung stoppen: So geht's

Eine akute Blutung tritt zum Beispiel nach einem Sturz auf. Blut spritzt oder strömt aus der Wunde, Blutflecke auf der Kleidung vergrößert sich. Der Betroffene hat eine flache und schnelle Atmung, blasse, kalte Haut, fühlt sich schwach, häufig kommt Schwindel hinzu.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie den Notarzt.
2. Ziehen Sie sich zum Eigenschutz Handschuhe an.
3. Beruhigen Sie den Betroffenen, legen Sie ihn flach hin, die Beine erhöht. Lagern Sie auch das betroffene Körperteil möglichst erhöht.
4. Drücken Sie eine sterile Kompresse oder ein sauberes Handtuch auf die Wunde.
5. Legen Sie einen Druckverband an.
6. Sorgen Sie für frische Luft und decken Sie den Betroffenen zu, damit er nicht auskühlt.



9 Atemnot

Unter Atemnot versteht man, dass es zu erschwertem Atmen oder Luftnot kommt – sie kann sowohl unter Belastung als auch in Ruhe auftreten. Die Lungen werden nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Dadurch mangelt es dem gesamten Organismus an Sauerstoff.

Erkennen können Sie dies daran, dass sich beim Betroffenen zum Beispiel die Lippen, Ohrfläppchen oder Finger blau färben. Zudem werden die Atemgeräusche keuchend, die Nasenflügel „flattern“. Der Betroffene wird unruhig und hat in der Regel große Angst. Ausgelöst wird eine solche Atemnot in der Regel durch Vorerkrankungen wie Atemwegs-, Lungen- oder Herzkrankheiten.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie umgehend den Notarzt.
2. Ganz wichtig: Beruhigen Sie den Betroffenen.
3. Setzen Sie ihn so hin, dass der Oberkörper hochgelagert ist und er sich anlehnen kann, am besten an einer weichen Unterlage im Rücken (Kissen, zusammengefaltete Kleidungsstücke). Achten Sie darauf, dass seine Arme leicht erhöht liegen.
4. Lockern Sie an Bauch, Brust und Hals einengende Kleidung und sorgen Sie für ausreichende Frischluftzufuhr.
5. Sprechen Sie beruhigend auf den Betroffenen ein und vermitteln Sie ihm Sicherheit, bis die Rettungskräfte kommen.



10 Atemnot durch Bronchial-Asthma-Anfall

Asthma bronchiale ist eine anfallsartige chronische Erkrankung der Atemwege. Bei einem Anfall verengen sich die Bronchien, es kommt zu erschwelter Atmung mit Atemnot. Charakteristisch sind ein pfeifendes Atemgeräusch, Husten mit zähem Schleim, infolge der Atemnot auch manchmal Schwindel, Angst oder Unruhe.

So können Sie helfen:

1. Beruhigen Sie den Betroffenen und vermitteln Sie ihm Sicherheit, dass jemand bei ihm ist.
2. Setzen Sie ihn hin, sodass Sie den Oberkörper hoch lagern, achten Sie darauf, dass die Arme leicht erhöht liegen.
3. Öffnen Sie eventuell einengende Kleidung an Hals, Brust und Bauch wie enge Kragen oder Reißverschlüsse.
4. Sorgen Sie für frische Luft und leiten Sie den Betroffenen an, durch die zusammengepressten Lippen gegen einen Finger auszuatmen, so erleichtern Sie ihm die Ausatmung.
5. Dann können Sie sein Asthmaspray aus Tasche oder Jacke holen und ihm geben, alternativ dabei unterstützen, es zu verwenden. **Achtung!** Verwenden Sie nur einen Sprühstoß, um zu vermeiden, dass Sie das Medikament überdosieren.

Ist es der erste Asthmaanfall, den der Betroffene erleidet oder hat er kein Medikament dabei, **rufen Sie den Notarzt!**



11 Augenverletzungen

Gerade bei Kindern kommt es häufiger vor, dass sie einen Fremdkörper im Auge haben. Aber auch ein Sturz, zum Beispiel vom Klettergerüst, oder ein Schlag können zur Verletzung des Auges führen. Aber auch eine Verätzung, vielleicht durch aus Versehen aus der Flasche spritzendes Putzmittel, kann die Augen verletzen. So können Sie helfen:

Erkundigen Sie sich, wie es zur Verletzung gekommen ist. Handelt es sich „nur“ um einen Fremdkörper, der sich im Auge befindet? Oder ist ein Unfall schuld?

Für alle Augenverletzungen gilt: Rufen Sie den Notarzt!

Augenverletzung durch Fremdkörper:

Sie dürfen den Fremdkörper keinesfalls berühren oder sogar entfernen. Legen Sie stattdessen eine sterile Kompresse auf das betroffene Auge und umwickeln Sie beide Augen locker mit einer Mullbinde, dann warten Sie auf den Arzt!

Augenverletzung durch Sturz oder Schlag:

Beruhigen Sie den Betroffenen und helfen Sie ihm, sich hinzulegen. Dann legen Sie Kompressen auf beide Augen, die Sie locker mit einer Mullbinde fixieren, zusätzlich können Sie hierauf kühle Umschläge platzieren.

Dazu nehmen Sie ein sauberes Tuch, das Sie unter kaltem Wasser anfeuchten und gut auswringen. Bleiben Sie dauerhaft bei dem Verletzten, bis der Arzt eingetroffen ist.

Augenverletzung durch Verätzung:

Achten Sie darauf, dass der Betroffene keinesfalls seine Augen berührt. Bedecken Sie das gesunde Auge, zum Beispiel mit einer Kompresse, die Sie mit Pflaster fixieren, sodass es geschützt ist.

Dann spülen Sie das andere, verätzte Auge mit Wasser, bis der Rettungsdienst bzw. Notarzt eingetroffen ist. Wichtig: Spülen Sie immer von innen nach außen, um die ätzende Flüssigkeit zu entfernen!

12 Bauchschmerzen

Bauchschmerzen können verschiedene Gründe haben. Häufig sind es schlicht und einfach Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Verstopfung, die durch falsche Ernährung entstehen. Durchfall ist oft Folge einer Infektion, z. B. mit Noroviren. Deutlich schmerzhafter sind Koliken, die mit Krämpfen einhergehen.

Bauchschmerzen können aber immer auch Anzeichen einer Blinddarmentzündung sein. Dann sind sie eher rechts im Unterbauch lokalisiert. Der Betroffene kann die Beine kaum anziehen, weil dies so schmerzt. In der Regel ist auch die Bauchdecke sehr druckempfindlich.

So können Sie helfen:

Bei Durchfall sollten Sie den Betroffenen zum Arzt begleiten. In den anderen Fällen:

1. Rufen Sie den Notarzt.
2. Bis dieser eintrifft, beruhigen Sie den Betroffenen und legen Sie ihn hin – so wie es für ihn bequem ist und die Schmerzen eventuell sogar lindert. Meist ist die Seitenlage angenehmer als die oft empfohlene Bauchlage.
3. Winkeln Sie ihm die Knie an und legen Sie ein Kissen darunter, so entlasten Sie den Bauch.
4. Bieten Sie weder Speisen noch Getränke an, sorgen Sie aber für ausreichend frische Luft. Entfernen Sie enganliegende Kleidung am Bauch.
5. Leisten Sie Unterstützung bei eventuellem Erbrechen und bleiben Sie bei dem Betroffenen, bis der Arzt eintrifft.



13 Bauchverletzungen

Bauchverletzungen treten in der Regel nach Tritten in den Bauch, Stürzen auf einen Gegenstand oder Verkehrsunfällen auf. Sie führen dann zu Bauchschmerzen, Rötungen oder Schwellungen der Bauchdecke, Blutergüssen an der Bauchdecke. Oft wird den Betroffenen übel, eventuell müssen sie erbrechen, manchmal sogar mit Blut.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie auf jeden Fall den Notarzt.
2. Bis dieser eintrifft, beruhigen Sie den Betroffenen und legen Sie ihn hin – so wie es für ihn bequem ist und die Schmerzen eventuell sogar lindert. Meist ist die Seitenlage angenehmer als die oft empfohlene Bauchlage.
3. Winkeln Sie ihm die Knie an und legen Sie ein Kissen darunter, so entlasten Sie den Bauch.
4. Bieten Sie weder Speisen noch Getränke an, decken Sie den Betroffenen zu, damit er nicht auskühlt, sorgen Sie zudem für frische Luft. Entfernen Sie enganliegende Kleidung am Bauch.
5. Wenn der Betroffene blutet, tragen Sie auf jeden Fall Handschuhe und decken Sie die Wunde mit einer sterilen Kompresse ab. Sollte ein Fremdkörper in der Wunde stecken, lassen Sie diesen in der Wunde, fixieren Sie ihn mit einem Verband.



14 Eingeatmete Fremdkörper

In der Regel handelt es sich hierbei um Nahrungsbestandteile, die, wie man umgangssprachlich sagt, „in den falschen Hals gelangen“. Häufig kann sich der Körper selbst helfen, ein kurzer, kräftiger Hustenanfall befördert den Fremdkörper wieder heraus.

Lebensgefährlich aber kann es werden, wenn ein etwas größerer Fremdkörper, zum Beispiel eine Erdnuss oder Ähnliches die Atemwege verlegt. Innerhalb von Minuten kann es hier zum Erstickten kommen. Der Betroffene muss husten, bekommt Atemnot, die Augen tränen, Lippen und/oder Gesicht verfärben sich bläulich.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie sofort den Notarzt!
2. Fordern Sie den Betroffenen auf, kräftig zu husten.
3. Ist ihm das nicht möglich oder der Fremdkörper kann nicht ausgehustet werden, stellen Sie sich hinter ihn und geben Sie ihm fünf einzelne und scharfe Schläge zwischen die Schulterblätter.
4. Wenn auch das nichts hilft, stellen Sie sich hinter den Betroffenen. Legen Sie Ihre Hände vorn auf das Brustbein und drücken Sie fünfmal auf den Oberbauch (sogenannte Oberbauchkompressionen oder Heimlich-Manöver).
5. Hilft auch das nicht, führen Sie Schläge und Oberbauchkompressionen im Wechsel durch, bis der Notarzt eingetroffen ist oder Besserung eintritt.

Generell: Schauen Sie dann nach jedem Schlag und jeder Kompression nach, ob es dem Betroffenen besser geht.

Achtung!

Bei Kindern setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen das Kind mit dem Oberkörper auf Ihren Oberschenkel. Klopfen Sie dann fest auf den oberen Rücken, um den Fremdkörper zu lösen.

Hier dürfen Sie die Oberbauchkompression NICHT durchführen!

15 Genitalverletzungen

Diese können durch einen Sturz, aber auch beim Sport auftreten (zum Beispiel, wenn ein Ball unglücklich geschossen oder geworfen wurde). Es kommt zu Schmerzen, gerade bei Jungs/Männern auch häufig zu Schwellungen.

So können Sie helfen:

1. Suchen Sie mit dem Betroffenen einen Arzt auf.
2. Bei Blutungen oder starken Schmerzen rufen Sie den Notarzt.
3. Bis dieser eintrifft, schaffen Sie für den Betroffenen eine ruhige Umgebung, wo auch seine Intimsphäre gewahrt bleibt, bitten Sie alle anderen, den Raum zu verlassen.
4. Kontrollieren Sie, ob es zu Blutungen kommt. Ist dies der Fall, drücken Sie eine sterile Kompresse auf die Wunde und bitten Sie den Betroffenen, die Beine übereinanderzulegen und fest zusammenzuhalten.
5. Bei Schwellungen können Sie vorsichtig kühlen, zum Beispiel mit einer Kühlkompresse, die Sie in ein Tuch einwickeln.
6. Eventuelle Fremdkörper belassen Sie in der Wunde.
7. Decken Sie den Betroffenen zu und sorgen Sie dafür, dass er sich möglichst nicht bewegt, bis die Rettungskräfte eintreffen.



16 Hyperventilation

Hierunter versteht man eine gesteigerte Atemtätigkeit. Grund ist in der Regel emotionaler Stress, zum Beispiel durch Schmerzen, Aufregung, bei Teenagern kommt es auch bei Konzertbesuchen gern zur Hyperventilation.

Die Betroffenen atmen schnell und flach, dadurch kommt es zum Gefühl der Atemnot, verbunden mit Schwindel, Aufregung, Kribbeln an Fingern und Lippen. Im Gegensatz zur Atemnot wird der Körper aber noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt, die Haut bleibt rosig.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie den Notarzt.
2. Führen Sie den Betroffenen aus der Umgebung heraus in einen ruhigen Raum.
3. Setzen Sie ihn hin, öffnen Sie an Brust, Bauch und/oder Hals einengende Kleidung.
4. Reden Sie beruhigend auf den Betroffenen ein und geben Sie ihm einen Atemrhythmus vor.
5. Leiten Sie ihn dazu an, mehrere Minuten in eine Tüte zu atmen: Halten Sie ihm eine Tüte vor Mund und Nase und lassen Sie ihn in die Tüte aus- und wieder einatmen.
6. Alle ein bis zwei Minuten nehmen Sie die Tüte weg und lassen ihn zwei Atemzüge aus der Umgebungsluft nehmen, dann wieder in die Tüte atmen lassen.
7. Wiederholen, bis die Rettungskräfte eintreffen.

17 Insektenstiche

Biene, Wespe oder Hornisse verursachen Stiche, die erst einmal zu Rötungen, aber auch zu Schwellungen oder Schmerzen führen können. Bei Allergikern kann es zu einem sogenannten allergischen Schock kommen.

Erste Hilfe bei unauffälliger Körperreaktion

Normalerweise reicht es, wenn Sie einen kühlen Umschlag, zum Beispiel feuchte Tücher, auflegen. Ist ein Stachel sichtbar, können Sie diesen mit einer Pinzette entfernen.

Erste Hilfe bei bekannten Allergikern

Bei bekannter Insektenstichallergie hat der Betroffene ein Notfallset bei sich und kann es entweder selbst anwenden oder Sie anleiten, es anzuwenden.

Erste Hilfe bei Atemnot, Juckreiz und Hautverfärbungen nach dem Insektenstich

Ist keine Allergie bekannt, schwillt die Stichstelle aber stark an, leidet der Betroffene unter Luftnot, starkem Juckreiz oder bekommt rote Flecke, rufen Sie sofort den Notarzt.

Achtung! Den Notarzt sollten Sie auch verständigen, wenn es sich um einen Insektenstich im Mund oder im Rachenbereich handelt.



18 Knochenbruch

Ein falscher Tritt oder ein unglücklicher Sturz können zu einem Knochenbruch führen. Ein sicheres Anzeichen für einen solchen Bruch ist eine unnormale Beweglichkeit des gebrochenen Bereichs, eine Fehlstellung, gerade beim Bruch von Arm oder Bein oder auch hervorstehende Knochenteile.

Schwellungen, Schmerzen, Blutergüsse können auf einen Knochenbruch hinweisen, können aber auch Anzeichen für eine Verletzung der Muskeln sein.

Auch wenn sich der Betroffene zum Beispiel nach einem Sturz das betroffene Körperteil hält oder bei einer Beinverletzung nicht laufen kann, kann ein Bruch die Ursache sein, ebenso aber eine Verletzung der Muskeln.

So können Sie helfen:

- 1.** Rufen Sie den Notarzt.
- 2.** Beruhigen Sie den Betroffenen und stellen Sie das betroffene Körperteil ruhig, indem Sie es zum Beispiel mit Decken oder Kleidungsstücken um polstern.
- 3.** Kühlen Sie die betroffene Stelle.
- 4.** Bieten Sie dem Betroffenen keinesfalls etwas zu essen oder zu trinken an – muss der Bruch operiert werden, sollte dies nüchtern geschehen.
- 5.** Handelt es sich um einen blutenden Bruch, ziehen Sie zum Eigenschutz Handschuhe an.
- 6.** Lagern Sie das betroffene Körperteil hoch und decken Sie die Wunde mit einer sterilen Kompresse ab.
- 7.** Binden Sie diese mit einer Mullbinde so fest, dass Sie Druck auf die Wunde ausüben.

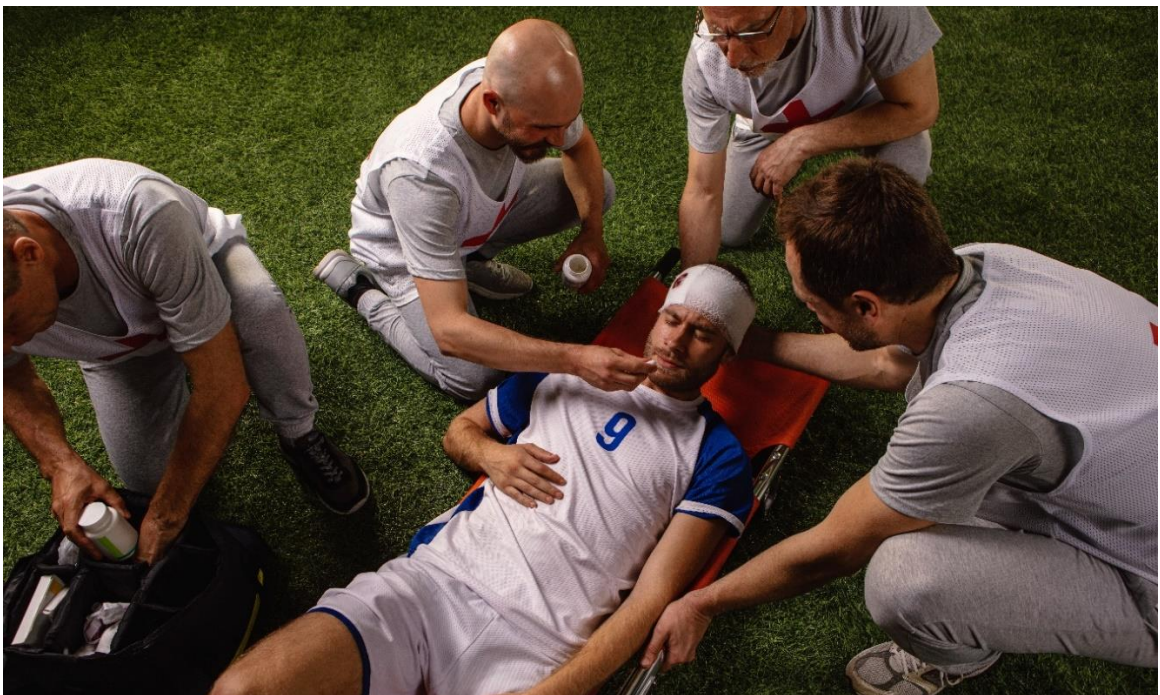
19 Kopfverletzungen

Gerade bei Kindern und im Sport ist die Gefahr einer Kopfverletzung deutlich erhöht. In der Regel kommt es zu Platzwunden, also Verletzungen der Kopfhaut, die stark bluten und dadurch schlimmer aussehen, als sie eigentlich sind.

Hirnverletzungen sind dagegen selten, da die knöcherne Schädeldecke das Gehirn sehr gut schützt. Dennoch sollten Sie immer auch auf Anzeichen einer möglichen Gehirnverletzung, zum Beispiel Blutungen aus Mund, Nase oder Ohren, Verhaltensveränderungen oder Veränderungen in der Mimik achten und dies den Rettungskräften mitteilen.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie den Notarzt und ziehen Sie zum Eigenschutz unbedingt Handschuhe an, da Kopfverletzungen in der Regel stark bluten.
2. Beruhigen Sie den Betroffenen und untersuchen Sie den Kopf, um herauszufinden, wo sich die Wunde befindet.
3. Drücken Sie eine sterile Kompresse auf die Wunde und lagern Sie den Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf.
4. Sorgen Sie für ausreichend frische Luft, bieten Sie aber keinesfalls etwas zu essen und zu trinken an.
5. Sorgen Sie dafür, dass der Betroffene wach bleibt, indem Sie sich kontinuierlich mit ihm unterhalten.



20 Krampfanfall

Bei einem Krampfanfall verkrampft sich die Muskulatur. Ursache hierfür ist eine elektrische Entladung im Gehirn. Bekanntester Verursacher ist die Epilepsie, eine chronische Erkrankung. Deutlich häufiger treten Krampfanfälle aber infolge von Reizen auf, zum Beispiel von Fieber, Lichtblitzen, Flüssigkeitsmangel oder starker Müdigkeit.

Ein Krampfanfall äußert sich durch plötzliches Zittern von Kopf, Körper, Armen und/oder Beinen. Die betroffene Person verdreht die Augen oder hat einen starren Blick, ist kurzzeitig nicht ansprechbar. Häufig beißt sich der Betroffene auf die Zunge, daher tritt bei einem solchen Anfall durchaus auch blutiger Speichel auf. Der Krampf hält in der Regel eine bis zwei Minuten an, danach fallen die Betroffenen oft in einen Erschöpfungsschlaf.

So können Sie helfen:

Während des Krampfanfalls:

1. Wählen Sie auf jeden Fall den Notruf (112), da Sie wahrscheinlich nicht wissen werden, wodurch der Anfall ausgelöst wurde.
2. Sie dürfen den Betroffenen nicht festhalten. Lagern Sie ihn aber so, dass er sich nicht weiter verletzen kann, achten Sie hier besonders darauf, dass er seinen Kopf nicht gegen den Boden oder andere Gegenstände schlagen kann. Sie können zum Beispiel eine gefaltete Jacke unter den Kopf legen.
3. Beginnt der Betroffene zu erbrechen, legen Sie ihn auf die Seite, damit das Erbrochene aus dem Mund fließen kann.

Nach dem Krampfanfall:

1. Sprechen Sie den Betroffenen an.
2. Reagiert er, geben Sie ihm die Möglichkeit, dass er sich in ruhiger Umgebung weiter erholen kann, bis der Arzt eingetroffen ist.
3. Reagiert er nicht, überprüfen Sie umgehend die Atmung.
4. Ist sie vorhanden, legen Sie ihn in die stabile Seitenlage.
5. Fehlt die Atmung, beginnen Sie mit der Herzdruckmassage zur Wiederbelebung.

21 Muskelverletzung

Für eine Muskelverletzung reicht ein falscher Tritt oder eine falsche Bewegung. Es kommt zu Bewegungs- und Druckschmerzen, der Betroffene kann das verletzte Körperteil nicht voll belasten. Es können sich Schwellungen und Blutergüsse bilden.

So können Sie helfen:

Sind Sie sich nicht sicher, ob eine Muskelverletzung oder ein Knochenbruch vorliegt, rufen Sie den Notarzt.

Bei einer eindeutigen Muskelverletzung halten Sie sich an die PECH-Regel:

- 1. Pause (Schonung)** – Sorgen Sie dafür, dass der Betroffene jede weitere Bewegung vermeidet und stellen Sie das betreffende Körperteil ruhig.
- 2. Eis:** Kühlen Sie die betreffende Körperstelle, zum Beispiel mit einer Kühlkomresse, die Sie in ein Tuch einwickeln.
- 3. Compression:** Legen Sie einen Druckverband an; achten Sie aber darauf, dass er nicht zu stramm sitzt.
- 4. Hochlagerung:** Legen Sie die betroffene Körperstelle hoch.



22 Nasenbluten

Blutungen aus der Nase treten bei Kindern häufig auf, wenn diese zu stark in der Nase gebohrt und dabei die empfindlichen Schleimhäute verletzt haben. Auch trockene Schleimhäute, zum Beispiel in Folge einer Erkältung, fangen scheinbar unvermittelt an zu bluten.

Beim Sport ist Nasenbluten oft eine Folge von Zusammenstößen mit Gegnern bzw. Mitspielern oder von Stößen bzw. Schlägen (oft durch einen Ball, den man aus Versehen auf die Nase bekommt).

So können Sie helfen:

1. Ziehen Sie sich zum Eigenschutz Handschuhe an, beruhigen Sie den Betroffenen, sorgen Sie dafür, dass er sich mit nach vorn geneigtem Kopf hinsetzt und reichen Sie ihm Taschentücher.
2. In der Regel stoppt Nasenbluten nach kurzer Zeit von selbst wieder. Zusätzlich können Sie ein feuchtkaltes Tuch in den Nacken legen und die Nasenflügel zusammenpressen.
3. **Achtung!** Kinder beherrschen die Mundatmung in der Regel nicht so gut bzw. geraten bei dieser Maßnahme häufig in Panik. Daher sollten Sie bei ihnen darauf verzichten.
4. Wenn die Blutung aufhört, sollte der Betroffene noch einige Minuten ruhig sitzen bleiben und sich in den nächsten zwei bis drei Stunden nicht die Nase schnäuzen.

Wann müssen Sie den Notarzt rufen?

Nasenbluten ist in der Regel keine Verletzung, die ärztlich betreut oder behandelt werden muss.

Ausnahme: Das Blut tropft nicht aus der Nase, sondern fließt oder strömt heraus. Bei Erwachsenen sollten Sie zudem immer nachfragen, ob Blutverdünner eingenommen werden. Auch in diesem Fall müssen Sie den Arzt rufen, da die Gefahr besteht, dass die Blutung nicht von alleine stoppt!

23 Schwächeanfall

Hierbei handelt es sich um einen kurzen Bewusstseinsverlust. Ausgelöst wird er durch eine verringerte Durchblutung des Gehirns, zum Beispiel aufgrund von Überanstrengung, Aufregung, Hitze, Kälte, langem Stehen ohne Bewegung oder Ähnlichem.

Der Betroffene ist nach dem kurzen Verlust des Bewusstseins sofort wieder ansprechbar und orientiert, aber blass und schwitzt.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie den Notarzt.
2. Legen Sie den Betroffenen mit erhöhten Beinen auf den Boden.
3. Sorgen Sie für frische Luft, lockern Sie die Kleidung an Hals und Brust.
4. Waschen Sie das Gesicht zwischendurch immer wieder mit einem feucht-kühlen Lappen ab und bieten Sie zuckerhaltige Getränke an.
5. Bleiben Sie bei dem Betroffenen.
6. Wenn sich sein Zustand bessert, Schwindel und Schwäche nachlassen, können Sie ihm langsam und schrittweise helfen, sich hinzusetzen.



24 Sonnenstich

Bei einem Sonnenstich ist der Kopf überhitzt – weil er der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt wurde. Betroffen sind oft Kinder, aber auch Menschen mit dünnen bzw. wenigen Haaren oder Glatze, die keinen Sonnenhut/ keine Kappe tragen.

Ein Sonnenstich macht sich dadurch bemerkbar, dass der Kopf knallrot und heiß ist, außerdem ist den Betroffenen schwindelig, und sie leiden unter Kopfschmerzen, steifem Nacken, Fieber, Übelkeit und/oder Erbrechen. Häufig sind Menschen mit Sonnenstich verwirrt und benommen.

So können Sie helfen:

1. Bringen Sie den Betroffenen sofort aus der Sonne in eine kühle und ruhige Umgebung.
2. Sprechen Sie beruhigend auf ihn ein.
3. Trägt er mehrere Schichten Kleidung, ziehen Sie ihn so weit wie möglich aus, dann legen Sie ihn so hin, dass der Kopf erhöht zu liegen kommt.
4. Kühlen Sie den Kopf mit feuchten Umschlägen. Hierzu feuchten Sie ein (sauberes) Tuch mit kühlem, NICHT eiskaltem, Wasser an und legen es auf die Stirn.
5. Wenn der Betroffene wach und ansprechbar ist, bieten Sie ihm kühle (NICHT eiskalte) Getränke und Salzgebäck an.

Wann müssen Sie den Arzt rufen?

Wählen Sie umgehend die 112, wenn der Betroffene deutlich schläfriger wird, droht, das Bewusstsein zu verlieren.

Rufen Sie einen Arzt, wenn starke Nackenschmerzen, Fieber, Schwindel und/oder Erbrechen auftreten.

25 Unterkühlung

Eine Unterkühlung kann bei Schwimmern vorkommen, aber auch im Winter nach einem Sturz ins Wasser oder zu langem Aufenthalt draußen im Kalten mit ungeeigneter Kleidung.

Sie zeigt sich durch blasse, bläuliche Haut, Lippen, Fingern oder Zehen, Muskelzittern und/oder Klappern mit den Zähnen.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie sofort den Notarzt.
2. Vermeiden Sie weitere Unterkühlung, bringen Sie den Betroffenen in eine warme und trockene Umgebung.
3. Ziehen Sie ihm eventuell vorhandene nasse Kleidung aus, trocknen Sie ihn ab.
4. Hüllen Sie den Betroffenen in eine Decke oder Wärmefolie und bieten Sie ihm warme, gezuckerte Getränke an – auf KEINEN Fall Alkohol geben!
5. Achten Sie darauf, dass er sich bewegt.
6. Sollte der Betroffene schläfrig sein, vermeiden Sie Bewegungen und bleiben Sie ununterbrochen bei ihm, bis der Notarzt eintrifft.



26 Verätzung/Vergiftung

Verätzungen können Haut, Augen oder den Verdauungstrakt betreffen. Ursache sind zum Beispiel versehentlich verspritzte oder getrunkene Putzmittel.

Folge sind brennende Schmerzen an der verätzten Stelle – wurde das Gift getrunken, sind Schmerzen in Mund, Speiseröhre, Magen und hinter dem Brustbein die Folge.

Hinzu kommen weißlich verfärbte Lippen und Zunge, oft Übelkeit und/oder Erbrechen, Benommenheit, Bauchkrämpfe, Bewusstseinsstörungen.

So können Sie helfen:

1. Rufen Sie den Notarzt.
2. Beruhigen Sie den Betroffenen.
3. Bei **äußerlichen Verätzungen** spülen Sie die betroffene Stelle mit Wasser, bis die Rettungskräfte eintreffen.
4. **Bei Verätzungen des Auges** decken Sie das gesunde Auge mit einer sterilen Kompresse ab, die Sie mit einer Mullbinde bedecken und spülen das andere bis zum Eintreffen der Rettungskräfte von innen nach außen mit Wasser.
5. **Bei versehentlichem Verschlucken von Reiniger o. Ä.** achten Sie auf herumliegende Verpackungen, die Ihnen vielleicht Aufschluss geben, was verschluckt wurde. Rufen Sie den Rettungsdienst und anschließend den Giftnotruf an.
6. Bringen Sie den Betroffenen NICHT zum Erbrechen, ziehen Sie sich Handschuhe an und holen Sie eventuelle Reste aus dem Mund.
7. Geben Sie kühles Wasser zu trinken, KEINESFALLS Milch!
8. Halten Sie sich an die Anweisungen des Giftnotrufs.
9. Aufgefundene Verpackungen übergeben Sie dem Notarzt – sind diese nicht auffindbar, kommt es aber zum Erbrechen, halten Sie eine Schüssel unter und geben Sie dem Arzt das Erbrochene mit.

27 Verbrennungen/Verbrühungen

Eine Verbrennung kann durch direkten Kontakt mit Feuer entstehen, von einer Verbrühung spricht man bei Verletzung durch heißes Wasser, Kaffee oder Ähnliches. Sie zeigen sich durch Schmerzen, Blasenbildung, Hautrötung, in schweren Fällen durch verkohlte Haut.

So können Sie helfen:

Rufen Sie sofort den Notarzt!

Bei Verbrennungen:

1. Löschen Sie den Betroffenen mit einem Feuerlöscher, Wasser oder einer Decke.
Achtung! Den Feuerlöscher dürfen Sie nie direkt auf den Kopf halten.
2. Lassen Sie verklebte Kleidung unbedingt am Körper.

Bei Verbrühungen:

1. Im Gegensatz zu Verbrennungen entfernen Sie bei Verbrühungen heiße Kleidungsstücke.
2. Kühlen Sie die betroffenen Körperstellen mit lauwarmem fließendem Wasser oder nassen, kühlenden Umschlägen.
3. Achten Sie darauf, dass Sie Tücher verwenden, die nicht fusseln – also zum Beispiel Geschirrtücher, keine Handtücher.
4. Bei großflächigen Verbrennungen dürfen Sie nur kurze Zeit, ungefähr zwei Minuten, kühlen.
5. Entfernen Sie Schmuck sofort, tragen Sie keine Salben, Öl oder Ähnliches auf.
6. Auch Brandblasen dürfen Sie keinesfalls öffnen, berühren Sie die Brandwunden nicht.
7. Betreuen Sie den Betroffenen, bis die Rettungskräfte eintreffen!

28 Zahnverletzungen

Dies ist eine der wenigen Verletzungsarten, die überwiegend bei Kindern vorkommt; nur sehr wenigen Erwachsenen bricht durch einen Sturz oder Schlag ein Stück Zahn ab. In der Regel ist eine Zahnverletzung eine typische „Tobe-Verletzung“, das Kind läuft vor ein Spielgerüst, fällt herunter oder hat einen Unfall mit Fahrrad oder Rollschuhen.

Ein Stück Zahn bricht ab, übrig bleibt ein Zahnstumpf oder eine Lücke, weil der ganze Zahn herausgebrochen ist.

So können Sie helfen:

1. Beruhigen Sie den Betroffenen – vor allem bei Kindern ist ganz wichtig, dass Sie selbst ruhig bleiben, damit das kleine Unfallopfer nicht noch mehr in Panik gerät.
2. Achten Sie darauf, dass der Betroffene aufrecht sitzt und den Kopf nach vorn beugt.
3. Blutet die Wunde, weil der Zahn ganz ausgeschlagen ist oder weil zusätzlich im Mund etwas aufgeplatzt ist, achten Sie darauf, dass das Blut ausgespuckt und nicht verschluckt wird. **Achtung!** Bei Kindern kann dies wiederum zur Panik führen – viele Kinder geraten in helle Aufregung, sobald sie ihr eigenes Blut sehen!
4. Kühlen Sie den Kiefer von außen mit einer feucht-kühlen Auflage, dazu feuchten Sie ein Tuch mit Wasser an. **Achtung**, dieses darf NICHT eiskalt sein!
5. Anschließend machen Sie sich sofort auf die Suche nach dem abgebrochenen Zahn. Säubern Sie diesen nicht, sondern legen Sie ihn in eine Zahnrettungsdose, alternativ in (H-)Milch oder Kochsalzlösung.
6. Fahren Sie dann mit dem Betroffenen zum Zahnarzt.

Sind Sie zu mehreren Personen, sollte die Suche nach dem Zahn umgehend beginnen, während sich einer von Ihnen noch um den Betroffenen kümmert.

Es ist wichtig, dass der Zahn so schnell wie möglich gefunden wird. Umso größer ist dann die Chance, dass er wieder an die Bruchstelle angesetzt werden kann.

29 Ein Kind verunglückt: So gehen Sie mit den Eltern richtig um

Es gibt nichts Schlimmeres für Eltern, als zu sehen, dass das eigene Kind einen Unfall hat. Vielleicht verfallen sie in Panik, stürzen sich auf das Kind und drängen Sie weg. Sie als Ersthelfer müssen sich nun nicht nur um das verletzte Kind kümmern, sondern auch um die dazugehörigen Eltern.

Dabei ist ganz klar: Das Kind hat Vorrang, seine Verletzung muss versorgt werden. Allerdings reagiert jedes Elternteil anders, wenn sich das eigene Kind verletzt. Daher müssen Sie je nach Reaktion anders handeln und richtig mit den Eltern umgehen. Hier sind drei Szenarien:

29.1 Die Eltern verfallen in eine Art Schockstarre

Handelt es sich um **eine leichte Verletzung**, ist eine Schockstarre für die Versorgung des verletzten Kindes die beste Situation: Seine Eltern bleiben steif auf der Stelle stehen, und Sie können die Verletzung des Kindes ganz in Ruhe betrachten und gegebenenfalls Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten. Die Schockstarre der Eltern löst sich meistens bereits nach wenigen Minuten.

Handelt es sich jedoch um **eine schwerwiegende Verletzung**, muss der Notarzt verständigt werden. Ist das Kind bei Bewusstsein, verspürt es meist eine große Angst und ist auf die einfühlsamen Worte seiner Eltern angewiesen. In diesem Fall sollten Sie ein anderes Vereinsmitglied bitten, sich der Eltern anzunehmen. Falls mehrere Ersthelfer vor Ort sind, können auch Sie sich dieser Aufgabe widmen. Hierbei ist es wichtig, die Eltern vorsichtig aus der Schockstarre zu lösen. Beginnen Sie in sanftem, aber deutlichem Ton mit den Eltern zu sprechen. Erklären Sie den Betroffenen, dass sie nun ruhig bleiben und ihrem Kind Mut machen sollten. Erfolgt keine Reaktion, sollten Sie die Betroffenen an den Schultern umfassen und mit Ihren Händen vorsichtig Druck ausüben. Durch die direkte Ansprache und den festen Schultergriff ebbt der Schock in den meisten Fällen ab, sodass Sie die Eltern im Anschluss zu ihrem Kind führen können.

Handelt es sich jedoch um **eine anhaltende Schockstarre**, zum Beispiel weil das Kind angesichts einer schweren Verletzung bewusstlos ist, sollten weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen zum Einsatz kommen. Bitten Sie das betroffene Elternteil zunächst, sich auf den Rücken zu legen. Lagern Sie die Beine hoch und decken Sie den Betroffenen zu. Bleiben Sie bei ihm, bis der Notarzt da ist und sich um das Kind und dessen Eltern kümmert.

29.2 Die Eltern wollen ebenfalls helfen

Dieses Szenario tritt am häufigsten ein. Da sich Kinder auch fernab von der Vereinswelt immer wieder verletzen, sind viele Eltern bereits mit einer solchen Situation vertraut. Anstatt in Panik auszubrechen, bleiben die Eltern ruhig und konzentriert. In diesem Fall sollten Sie die Eltern bewusst miteinbeziehen.

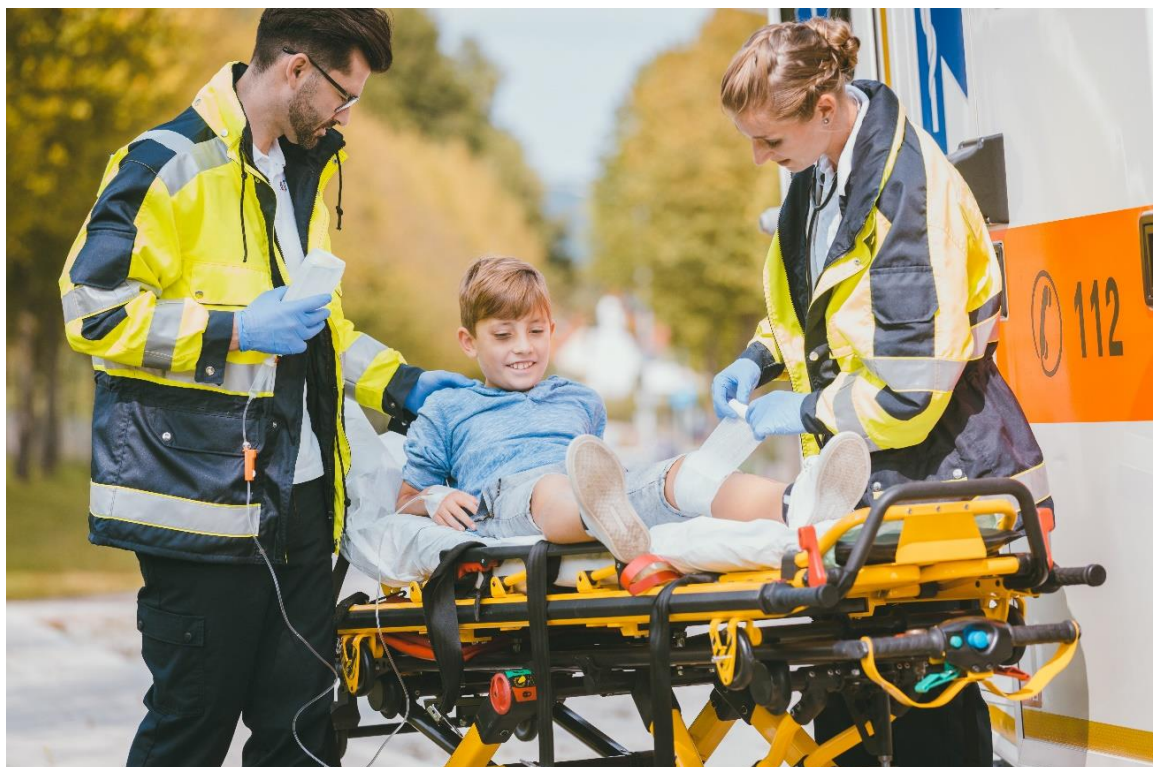
Geben Sie ihnen dafür einfach Aufgaben: Sie können den Notarzt alarmieren, feuchte Tücher oder den Verbandskasten holen. Sollen die Eltern Sie bei den Erste-Hilfe-Maßnahmen unmittelbar unterstützen, müssen Sie klare und eindeutige Anweisungen geben.

Haben Sie keine weiteren Aufgaben für die Eltern, sollten Sie diese bitten, das Kind zu beruhigen und ihm tröstende Worte zuzusprechen.

29.3 Die Eltern geraten in Panik:

Dies ist das schlimmste Szenario. Es kann passieren, dass die aufgebrachten Eltern Sie als Ersthelfer sogar vom Kind wegdrängen wollen und so die Erste Hilfe verzögern oder verhindern. In solch einer Situation entwickeln Mutter und Vater Bärenkräfte, alleine werden Sie damit nicht fertig. Bitten Sie gezielt Umstehende, Vereinskollegen oder Mitspieler, sich um die aufgebrachten Eltern zu kümmern, diese vom Kind wegzuhalten, damit Sie in Ruhe mit der Versorgung der Verletzung beginnen können.

Das klingt herzlos – die Eltern vom Kind trennen. Aber es zählt nur, dass die Verletzung des kleinen Unfallopfers behandelt wird – und zwar zügig!



30 Checkliste: Was Sie im Erste-Hilfe-Kasten immer vorrätig haben müssen*

- | | |
|---|--------------------------|
| Verbandmaterial | <input type="checkbox"/> |
| Sterile Kompressen | <input type="checkbox"/> |
| Mullbinden | <input type="checkbox"/> |
| Wundschnellverbände | <input type="checkbox"/> |
| Verbandpäckchen | <input type="checkbox"/> |
| Heftpflaster | <input type="checkbox"/> |
| Dreieckstuch | <input type="checkbox"/> |
| Medikamente | <input type="checkbox"/> |
| Desinfektionsmittel (ohne Alkohol) | <input type="checkbox"/> |
| Instrumente | <input type="checkbox"/> |
| Einmalhandschuhe | <input type="checkbox"/> |
| Pinzette | <input type="checkbox"/> |
| Einrichtung eines Defibrillators | <input type="checkbox"/> |
| Augenklappe | <input type="checkbox"/> |
| Kühlpad (gibt es analog zu Taschenwärmern mit Metall zum Aktivieren durch Knicken. Vorteil: Ein Eisfach ist nicht nötig.) | <input type="checkbox"/> |
| Waschlappen | <input type="checkbox"/> |
| Leinentücher | <input type="checkbox"/> |
| Abgerundete Schere | <input type="checkbox"/> |
| Zeckenkarte/-zange | <input type="checkbox"/> |
| Zahnrettungsbox | <input type="checkbox"/> |

***Lassen Sie sich diese Empfehlungen am besten vorab schriftlich bestätigen.**

Tauschen Sie Pflaster einmal im Jahr aus, denn die Klebewirkung lässt auf Dauer nach. An diesem Termin, zum Beispiel direkt Anfang Januar, überprüfen Sie auch, ob die restlichen Verbrauchsmaterialien noch vorhanden sind.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

PROMedia, ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Straße 2 – 4
D-53177 Bonn
Großkundenpostleitzahl: D-53095 Bonn

Handelsregister: HRB 8165 Registergericht:
Amtsgericht Bonn

Vertreten durch den Vorstand:

Richard Rentrop

Kontakt

Telefon: 0228 - 9 55 01 30 (Kundendienst)
Telefax: 0228 - 36 96 480
E-Mail: kundenservice@vnr.de
Internet: <https://www.vereinswelt.de>

Umsatzsteuer

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:
DE 812639372

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV

Kathrin Righi
Theodor-Heuss-Straße 2 – 4
D-53177 Bonn

Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:
<https://ec.europa.eu/consumers/odr>.

Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Bildnachweise

Seite 1	Herz in den Händen – Urheber: Syda Productions Adobe Stpcl
Seite 3	Stabile Seitenlage - Urheber: NoPainNoGain Shutterstock
Seite 5	Notruf wählen – Urheber: MclittleStock Adobe Stock
Seite 8	Rettungssanitäter – Urheber: hedgehog94 Adobe Stock
Seite 11	Verband anlegen – Urheber: DenisProduction.com Shutterstock
Seite 12	Atemnot – Urheber: Photographee.eu Adobe Stock
Seite 13	Asthma – Urheber: pololia Adobe Stock
Seite 15	Bauchschmerzen – Urheber: Anutr Yossundara Shutterstock
Seite 16	Bauchverletzung – Urheber: scaliger Adobe Stock
Seite 18	Verletzung beim Fußball - Urheber: majorosl66 Adobe Stock
Seite 20	Insektenstich – Urheber: Piman Khrutmuang Adobe Stock
Seite 22	Kopfverletzung – Urheber: Alex Adobe Stock
Seite 24	Verletzung beim Sport – Urheber: Mirko Adobe Stock
Seite 26	Schwächeanfall – Urheber: madrolly Adobe Stock
Seite 28	Frierendes Kind – Urheber: Racle Fotodesign Adobe Stock
Seite 33	Verletztes Kind – Urheber: Kzenon Adobe Stock