

# Erste Hilfe auf Fahrt

## - Landesfahrt: Slowakei 2024 -



## Inhalt

1. Kleiner Hinweis vorweg .....	1
2. Grundregeln für Erste Hilfe .....	1
3. Das muss ich dabei haben .....	1
4. Notsignale .....	2
5. Stabile Seitenlage.....	2
6. Schocklagerung .....	2
7. Herz-Lungen-Wiederbelebung .....	3
8. Schock/Kreislaufprobleme.....	3
9. Allergischer Schock .....	3
10. Unterzucker .....	4
11. Krampfanfall.....	4
12. Atemnot/Asthma .....	4
13. Hyperventilation .....	5
14. Unterkühlung .....	5
15. Fieber.....	6
16. Sonnenbrand .....	6
17. Sonnenstich.....	6
18. Hitzschlag.....	7
19. Verbrennung.....	7
20. Schlangenbiss.....	8
21. Tetanusinfektion.....	8
22. Blutung/Blutstillung.....	8
23. Druckverband.....	9
24. Knochenbruch:.....	9
25. Amputationsverletzung .....	9
26. Verrenkung.....	10
27. Verstauchung/Sportverletzung.....	10
28. Kopfverletzung.....	11
29. Augenverletzung.....	11
30. Wirbelsäulenverletzung oder Verdacht darauf .....	11
31. Nasenbluten.....	12
32. Bauchschmerzen .....	12
33. Durchfall .....	13
34. Übelkeit/Erbrechen .....	13
35. Psychiatrischer Notfall .....	14

## 1. Kleiner Hinweis vorweg

Das was hier drin steht ist eine kurze Zusammenfassung von allen möglichen Notfällen, die euch auf der Fahrt widerfahren könnten. Natürlich hoffen wir, dass ihr dieses Heft kaum benutzen müsst, aber wir wollten dennoch alle Eventualitäten abdecken und haben deswegen auch viele sehr drastische und schlimme Situationen berücksichtigt; Das soll euch keine Angst machen, sondern wirklich nur auf alles vorbereiten, also lest es euch gerne beizeiten mal komplett durch, damit ihr alles schon einmal grob im Kopf habt (nachschiessen könnt ihr dann natürlich immer noch).

Bedenkt bitte auch, dass ihr uns IMMER anrufen könnt, wenn ihr euch bei einer Situation sehr unsicher seid und euch unwohl fühlt etwas ohne äußeren Rat zu entscheiden.

## 2. Grundregeln für Erste Hilfe

- Ruhe bewahren
- Überblick verschaffen
- Gefahren für dich und andere erkenne und ausschließen
- Retten aus akuter Gefahr
- Überprüfung von Atmung, Bewusstsein und Kreislauf
- Lagerung nach Symptomen
- Notruf und Abtransport
- evtl. Verbände anlegen, Kleider öffnen, Wärmen, ...

## 3. Das muss ich dabei haben

- jeder braucht KKK, Gesundheitsbogen und Kopie des Impfpasses
- Fahrtenapotheke (für Wunden/Verletzungen):
  - 3x2 sterile Kompressen
  - 3 sterile Verbandspäckchen
  - 1 Dreieckstuch
  - 1 Brandwundenverbandtuch
  - 2 elastisch Binden
  - 1 Paar Einmalhandschuhe
  - 1 Rolle Leukotape
  - 1 Packung Pflaster
  - 1 Einmal-Kühlpack
  - 1 Packung Blasenpflaster
  - 1 feine Pinzette
  - 1 feine Schere
  - 1 Rettungsdecke
  - 2 Plastiktüten als „Amputationsbeutel“
  - 1 Wund- und Schleimhautdesinfektionsmittel
  - Sprühpflaster
- Fahrtenapotheke (Medikamente):
  - Ibuprofen (400mg Tabletten)
  - Paracetamol (500mg Tabletten)
  - Imodium o.Ä.
  - Diclofenac-Gel
  - Fenistil-Gel

- Traubenzucker
- Bitte denkt daran Medikamente nur zu vergeben, wenn ihr die Erlaubnis der Eltern des Kindes habt und ihr wisst, dass keine Allergie vorliegt. Das gleiche gilt auch für Zecken ziehen und Splitter entfernen: nur mit Erlaubnis der Eltern.
- Falls ihr etwas davon nicht dabei habt ist das nicht schlimm. Das könnt ihr in fast allen Apotheken nachkaufen.

#### 4. Notsignale

- **Körpernotsignale für Rettungs-Heli:** Arme nach oben erhoben (wie das „Y“ für „Yes“) bedeutet „Ja, wir brauchen Hilfe!“, ein Arm diagonal nach oben ein Arm diagonal nach unten (wie ein „N“ für „No“) heißt „Nein, wir brauchen keine Hilfe!“
- **SOS (Save Our Souls):** Das Signal besteht aus drei drei kurzen, dann drei langen, dann wieder drei kurzen Signalen. Das könnt ihr beispielsweise durch Taschenlampe oder Pfeifen signalisieren. Damit man euch auch besser, könnt ihr ein Feuer anmacht, das viel Rauch erzeugt (mit Blättern, Moos und frischem Holz).

#### 5. Stabile Seitenlage

- Soll bei Bewusstlosen die Atemwege freihalten
- Anwendung: IMMER bei Bewusstlosen, solange diese Person nicht wiederbelebt werden muss
- Schritte für die stabile Seitenlage:
  1. Überprüfe, ob die Person ansprechbar ist und atmet. Wenn die Person bewusstlos, aber normal atmet, fahre fort.
  2. Beuge das Bein der Person, das dir am nächsten liegt, im rechten Winkel
  3. Lege den nahen Arm der Person rechtwinklig nach oben, die Handfläche nach oben.
  4. Bringe den gegenüberliegenden Arm der Person über die Brust und lege die Hand an die gegenüberliegende Wange.
  5. Halte die Hand an der Wange und ziehe vorsichtig am angewinkelten Bein, um die Person zu dir zu drehen.
  6. Neige den Kopf der Person nach hinten, um die Atemwege offen zu halten. Überprüfe, ob der Mund geöffnet ist, damit Flüssigkeiten abfließen können.
  7. Justiere das angewinkelte Bein, um die Stabilität der Lage zu gewährleisten.
  8. Bleibe bei der Person und überwache die Atmung, bis professionelle Hilfe eintrifft.
- Wichtig: der Mund muss unbedingt tiefer als der Magen liegen, damit Magenflüssigkeit, Blut, etc. nicht eingeatmet wird. Sollte die Hilfe auf sich warten lassen, muss man die Betroffene Person einmal umdrehen und auf der anderen Seite fixieren, um keine Druckschäden zu hinterlassen.

#### 6. Schocklagerung

- oft kann es hilfreich sein, die Beine des Verletzten hochzulegen (leicht angewinkelt, Unterschenkel über der Höhe des Herzens), um den Kreislauf zu stärken
- aufpassen sollte man bei den „8 Bs“: Verletzungen von Birne (Kopf, Hals), Buckel (Wirbelsäule), Brust, Becken, Bauch, Beinen, Bibbern (starke Unterkühlung) und Bewusstlosigkeit

## 7. Herz-Lungen-Wiederbelebung

- Schritte der Wiederbelebung:
  - **Atmung prüfen:** Überprüfe, ob die Person normal atmet. Wenn keine normale Atmung vorhanden ist, fahre fort.
  - **Notruf:** Rufe den Notruf (112) oder lasse jemanden in der Nähe den Notruf absetzen.
  - **Position:** Lege die Person auf den Rücken auf eine feste, ebene Oberfläche.
  - **Brustkorb freimachen:** Öffne oder entferne Kleidung, die den Brustkorb bedeckt.
  - **Handplatzierung:** Platziere den Handballen einer Hand in der Mitte des Brustkorbs (unteres Drittel des Brustbeins). Lege die andere Hand auf die erste Hand.
  - **Körperhaltung:** Halte deine Arme gestreckt und die Schultern direkt über den Händen.
  - **Brustkompressionen:** Drücke den Brustkorb etwa 5-6 cm tief ein. Führe die Kompressionen mit einer Geschwindigkeit von etwa 100-120 Mal pro Minute durch.
- **Beatmung:** Nach 30 Kompressionen, öffne die Atemwege durch Neigen des Kopfes und Anheben des Kinns. Verschließe die Nase der Person, atme normal ein und bedecke den Mund der Person mit deinem Mund, um eine luftdichte Verbindung zu schaffen. Blase langsam in den Mund der Person, bis sich der Brustkorb hebt. Dies sollte etwa eine Sekunde dauern. Wiederhole dies für zwei Beatmungen.
- **Fortsetzen:** Führe weiterhin Zyklen von 30 Kompressionen und 2 Beatmungen durch, bis professionelle Hilfe eintrifft oder die Person Anzeichen von Leben zeigt.

## 8. Schock/Kreislaufprobleme

- Anzeichen: blasse Haut, kalter Schweiß, Frieren, Unruhe, Teilnahmslosigkeit. Es besteht Lebensgefahr!
- Maßnahmen:
  - Schocklagerung
  - Finde die Ursache heraus
  - Wärme und beruhige die/den Verletzte/n
- Tipp: bei leichten Kreislaufproblemen können Kaffee, Schwarztee oder Cola hilfreich sein.

## 9. Allergischer Schock

- Anzeichen: Hautausschlag, Schweißausbruch, Übelkeit, bläulich-graue Haut, Atemnot
- Ursache: Tiergift (Wespen, Bienen, Eichen-Prozessionsspinner etc), Pflanzengift, Lebensmittel (Zitrusfrüchte, Nüsse, Eier, Milch etc), Medikamente, Kontaktallergie
- Maßnahmen:
  - Entferne den Auslöser falls möglich
  - Mache eine Schocklagerung und rufe Hilfe
  - Kontrolliere Atmung und Bewusstsein
  - Beruhige die betroffene Person!

- Tipp: Allergiker haben oft Adrenalin als „Autoinjektion“ dabei, denk dran! Anleitung liegt bei. Keine Hemmungen! Du hilfst dem Betroffenen und kannst nichts falsch machen.

## 10. Unterzucker

- Anzeichen: Unruhe, Zittern, Krämpfe, Schwitzen, Erregung, Heißhunger, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwäche, "wirkt komisch", Bewusstlosigkeit
- Ursachen: starke körperliche Belastung, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Hunger, Erbrechen, Alkohol
- Maßnahmen:
  - Lege die betroffene Person hin
  - gib ihr Traubenzucker oder etwas Zucker-haltiges zu trinken
  - Lass sie sich ausruhen.
  - Wenn sie Diabetiker ist, oder es nicht besser wird: hol Hilfe.
- Tipp: Bei Diabetikern ist es auch möglich, dass sie einen zu hohen Blutzuckerspiegel haben. Das kann ähnliche Anzeichen haben. Gib im Zweifel trotzdem Zucker-haltige Getränke oder Traubenzucker, denn „Unterzucker“ ist schlimmer als ein zu hoher Zuckerspiegel. (Und wenn es hilft, weißt du was Sache ist.)

## 11. Krampfanfall

- Anzeichen: Hinstürzen, Streck-/Beugekrämpfe am ganzen Körper, evtl. Erinnerungslücke, Schrei, Bewusstlosigkeit, Zungenbiss, Atemstillstand oder Einnässen
- Ursachen: Fieber (bei Kindern häufig im Fieberanstieg), Vergiftung, Schädel-Hirn-Trauma, Sauerstoffmangel, Epilepsie, Unterzucker, Alkoholentzug, nächtliche Angstattacke, psychische Ursache, Drogen...
- Maßnahmen:
  - Bleib ruhig!
  - Halte die krampfende Person nicht fest.
  - Versuche sie vor Verletzungen zu schützen (harte Gegenstände wegräumen).
  - Nach dem Anfall schaust du nach, ob sie sich verletzt hat.
- Tipp: Meistens sind Kopf oder Zunge verletzt. Oft sind die Betroffenen danach sehr müde und schlafen ein; vor allem kleine Kinder haben oft Fieberkrämpfe, die meist harmlos sind. Bei Bewusstlosigkeit, setzt einen Notruf ab und kontrollierst ständig die Atmung. Bei Atemstillstand beginnst du mit Herz-Lungen-Wiederbelebung.

## 12. Atemnot/Asthma

- Anzeichen: Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, „bekommt nicht genug Luft: evtl blaue Lippen oder pfeifendes Atemgeräusch, Schwindelgefühl, sitzende Haltung Hustenreiz, evtl Bewusstlosigkeit
- Maßnahmen:
  - Nimm die Beschwerden ernst.
  - Lass die betroffene Person nicht herumlaufen (das verbraucht mehr vom knappen Sauerstoff).
  - Nicht hinlegen lassen (verstärkt die Atemnot); Lagere stattdessen den Oberkörper hoch
  - evtl. gegen die geschlossenen Lippen ausatmen lassen (Lippenbremse).

- Kontrolliere die Atmung.
- Bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage (ggf. auf die kranke/verletzte Seite).
- Tipp: Lass evtl. die Arme nach hinten abstützen und Sorge für kalte, frische Luft indem du z.B. ein Fenster aufmachst oder die Dusche aufdrehst. Frag bei Asthmatikern nach dem „Spray“ und gib es gleich (1-2 Sprühstöße)! Wenn kleine Kinder ein pfeifendes Atemgeräusch und kloßige Sprache haben solltest du sofort einen Notruf absetzen Frage bei alten Menschen mit Herzstechen und Atemnot (Verdacht auf Herzinfarkt) nach ihrem Spray fürs Herz (Nitrospray). Das sprüht man 1-3x unter die Zunge.

### 13. Hyperventilation

- Anzeichen: schnelle Atmung (über 15 Atemzüge pro Minute), Atemnot trotz vertiefter Atmung, Reizhusten, Krämpfe, Kribbeln in den Händen und um den Mund. Pfötchen-Stellung der Hände, Kopfschmerz, Schwindel, Bewusstlosigkeit
- Ursache: meist psychisch (Angst, Aufregung, Erregung), Schmerzen, Aspirin, Kopfverletzung, Hirnhautentzündung, Lungenverletzung
- Maßnahmen:
  - Beruhige die Person! Finde die Ursache heraus.
  - Lass sie evtl. langsam in eine Tüte ein- und ausatmen.
- Tipp: Atme mit oder gib Atemkommandos
- Hintergrund: Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Bei einer Hyperventilation wird zu viel Sauerstoff ein- und zu viel Kohlendioxid ausgeatmet. Ist zu wenig Kohlendioxid im Blut, verengen sich die Blutgefäße im Gehirn. Dann kommt dort zu wenig Sauerstoff an, was zu Schwindel und Bewusstlosigkeit führen kann. Im Gebirge auf großen Höhen ist eine schnellere und tiefere Atmung normal.

### 14. Unterkühlung

- Anzeichen: Frösteln, Kältezittern, vertiefte Atmung, blass-blaue Haut
- Ursachen: feuchte Kleidung oder längere Pausen an windigen Plätzen; oft zusammen mit Hunger, Salz- und Wassermangel, Erschöpfung und psychischer Stress (z.B. zu lange im Bach gespielt oder nach einer sehr langen, anstrengend Wanderung)
- Maßnahmen:
  - Vermeide weitere Temperaturverluste.
  - Such einen Windschutz (Kohte, Hütte) auf und mache ein Feuer.
  - Ziehe die nassen Klamotten komplett aus.
  - Abtrocknen und trockene Kleidung anziehen oder in den Schlafsack wickeln.
  - Tee kochen und langsam einflößen.
  - Wenn das alles nicht geht zur Bewegung anhalten.
- Achtung! Wenn die betroffene Person zunehmend schläfrig wird musst du das Bewusstsein regelmäßig durch Ansprechen überprüfen und sie wach halten. Hol Hilfe! KEINE Massagen oder Alkohol! Das erhöht die Blutzirkulation in der Haut, dadurch kühlt das Blut schneller ab und die Körpertemperatur sinkt weiter!

## 15. Fieber

- Anzeichen: Temperatur über 37,5°C (heiße Stirn und Nacken, rote Wangen). Schwäche, Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen, Fieberkrampf
- Ursachen: Erkältung, Blasenentzündung, zu wenig getrunken, Sonnenbrand, Hitzschlag, Blinddarmentzündung, Hirnhautentzündung, Aufregung, Blutvergiftung (durch infizierte Wunde o.ä.).
- Maßnahmen:
  - Ruhe (schlafen) und Kühlung sind wichtig.
  - Viel Wasser und Tee trinken.
  - kalte Wadenwickel
  - evtl. Ibuprofen nach Packungsbeilage nehmen
  - Geht das Fieber nicht runter, kann Paracetamol parallel versucht werden.
  - Geh bei unklarer Ursache, Fieber über 39°C und wenn es nach einem Tag nicht besser wird zum Arzt!
- Tipp: Viel Salbei-Tee mit Honig (wirkt antibiotisch) so heiß wie möglich trinken. Hals warm halten.
- Achtung: Kindern (<16 keinesfalls Azetylsalicylsäure (Aspirin/ASS/Togal/AIRDeZer o.Ä. geben), es kann das Reye-Syndrom auslösen; Diese Erkrankung von Gehirn und Leber beginnt mit lang anhaltendem Erbrechen und endet in 50% tödlich

## 16. Sonnenbrand

- Anzeichen: rote Haut, Schwellung, Schmerzen, evtl. Blasen auf der Haut
- Maßnahmen:
  - Im Schatten bleiben!
  - Lege ein nasses, kaltes Tuch (z.B. Halstuch) auf die Wunde
  - viel Trinken
  - später auch Fenistil-Gel
  - Evtl. entstehende Wunden durch aufplatzende Blasen deckst du steril ab
  - Bei schweren Verbrennungen oder Kreislaufproblemen rufst du Hilfe
- Tipp: schmier dich 20 Minuten bevor du in die Sonne gehst dick mit Sonnencreme mit mindestens dem Lichtschutzfaktor 20 ein; Eventuell auch mehrmals, z.B. nachdem du baden warst; Trage Sonnenbrille und Sonnenhut. Trinke viel. Bei roten Hautpartien, zieh deine Kluft drüber oder gehe in den Schatten
- Achtung: Sonnenbrand kann Hautkrebs verursachen. Sei vernünftig! Sonnencreme vom letzten Jahr hat meist nur noch den halben LSF!

## 17. Sonnenstich

- Anzeichen: hochroter, heißer Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Schwindel, evtl. steifer Nacken, Krampfanfall
- Ursachen: zu lange direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf (dadurch wird das Gehirn zu heiß); Je kleiner der Mensch desto schneller kann ein Sonnenstich entstehen; Wenn du lange in der Sonne bist, mach mal eine Pause im Schatten. Trinke viel; Ein nasses Halstuch als Kopftuch kann Abkühlung verschaffen
- Maßnahmen:
  - Prüfe Atmung und Bewusstsein.
  - Bringe die betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort.
  - Lagere den Oberkörper hoch (z.B. an den Rucksack lehnen).

- nasse, kalte Umschläge auf Nacken und Stirn
- kühle Getränke

## 18. Hitzschlag

- Anzeichen: rote, heiße, trockene Haut am ganzen Körper; Fieber, Kopfweh, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit
- Ursachen: große Hitze und gleichzeitig verhinderte Wärmeabgabe (zu warme Kleidung), sowie feuchte, schwüle Luft
- Maßnahmen:
  - Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen und den Oberkörper hoch lagern.
  - Prüfe Atmung und Bewusstsein (bei Bewusstlosigkeit → Stabile Seitenlage).
  - öffne die Kleidung und umwickle Kopf und Körper mit feuchten kühlen Tüchern.
  - Gib Wasser zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes und zum Kühlen zu trinken.
  - Bei Benommenheit rufst du Hilfe.

## 19. Verbrennung

- Anzeichen: Haut ist rot und geschwollen; brennender Schmerz an der betroffenen Stelle; Flüssigkeitsgefüllte Blasen auf der Haut; schwere Verbrennungen können weiße, ledrige oder verkohlte Haut verursachen; Bei schweren Verbrennungen kann die Person Anzeichen von Schock zeigen (blasse Haut, schneller Puls, Schwäche)
- Maßnahmen bei Verbrennungen:
  - Entferne die Person aus der Gefahrenzone (z.B. weg vom Feuer oder von heißen Gegenständen).
  - Kühle die verbrannte Stelle sofort mit lauwarmem Wasser für mindestens 10-20 Minuten. Kein Eis verwenden.
  - Entferne vorsichtig Schmuck oder enge Kleidung um die verbrannte Stelle, bevor Schwellungen auftreten. ABER: nur solange diese nicht mit der Haut verschmolzen sind!
  - Decke die Verbrennung mit einem sterilen Verband, einem sauberen Tuch oder einer Frischhaltefolie ab, um Infektionen zu vermeiden.
  - Blasen nicht öffnen, um Infektionen zu vermeiden.
  - Suche ärztliche Hilfe, besonders bei größeren, tiefen oder schweren Verbrennungen (z.B. Verbrennungen dritten Grades, Verbrennungen im Gesicht, an den Händen, Füßen oder Genitalien).
- Tipps für den Umgang mit Verbrennungen:
  - Vermeide das Auftragen von Hausmitteln (Butter, Öl, Salben...) auf frische Verbrennungen
  - Verwende evtl. schmerzlindernde Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen
  - Achte darauf, dass die betroffene Person ausreichend Flüssigkeit trinkt.
  - Halte die Wunde sauber und trocken, um Infektionen zu vermeiden.
  - Stelle sicher, dass die Tetanus-Impfung aktuell ist.
  - Befolge alle ärztlichen Anweisungen zur Nachsorge und Wundpflege.

## 20. Schlangenbiss

- Anzeichen: Biss mit symmetrischen ein bis zwei cm auseinander liegenden Einstichstellen, starke Schwellung mit blau-roter Verfärbung, heftige Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schweißausbruch, Kollaps, Atembeschwerden, sehr selten bis zur Atemlähmung Achtung: Auch in Deutschland gibt es eine giftige Schlange, die Kreuzotter. Ihr Gift
- Tipp: Fass keine Schlangen an, auch nicht, wenn sie tot scheint! Gehe langsam zurück und halte zwei Meter Abstand. Gehe nicht barfuß durch hohes Gras! Bewege dich aufmerksam durch steinigtes Gelände, pass beim Klettern auf, wohin du greifst. Feste Schuhe und lange Hosen schützen dich.
- Maßnahmen:
  - Die gebissene Person sollte sich hinsetzen, das betroffene Bein nach unten hängen lassen und sich absolut nicht bewegen, damit sich das Gift so langsam wie möglich in Richtung Herz bewegt.
  - Merke dir möglichst viele Einzelheiten über das Aussehen, die Größe und die Länge der Schlange (mach ein Foto/eine Zeichnung).
  - Sofortiger Notruf!
  - Kontrolliere regelmäßig den Puls.
  - Wenn keine Hilfe erreichbar ist, musst du eine Schiene anlegen (damit die Stelle möglichst wenig bewegt wird) und die verletzte Person zur Straße tragen!
  - Du darfst keinesfalls die Wunde aussaugen oder ausschneiden.
  - Mach keine Stauungs- oder Kompressionsverbände!!

## 21. Tetanusinfektion

- Anzeichen: Früh Zeichen sind ein steifes Gefühl im Nacken und im Bauch sowie Schluckbeschwerden. Es folgen Schweißausbrüche, Muskelkrämpfe („Dauerlächeln“, Kiefersperre), Atemnot und generalisiert Krämpfe.
- Maßnahmen:
  - So früh wie möglich den Rettungsdienst rufen.

## 22. Blutung/Blutstillung

- Anzeichen: Blutung; eventuell hellrot, spritzend, Schmerzen
- Maßnahmen:
  - Bei „spritzender Blutung“ aus einer Arterie oder einer starken Blutung musst du dafür sorgen, dass der Blutverlust nicht zu hoch wird. Dafür hältst du die Wunde möglichst hoch (weniger Blut kann zur Wunde fließen). Dann drückst du die Blutzufuhr ab (z.B. an der Leiste oder innen am Oberarm) bis du einen Druckverband angelegt hast.
  - Decke die verletzte Person zu, achte auf Schockzeichen.
  - Als allerletzte Maßnahme wenn keine Hilfe kommt, kann man Bein oder Arm abbinden (z.B. mit deinem Halstuch oder Gürtel). Das ist sehr schmerzhaft, es besteht Schockgefahr.
  - Gerade bei Kindern kann auch schon ein geringer Blutverlust zu einem Schock führen. Lass das Kind nie alleine!

## 23. Druckverband

- Maßnahmen:
  1. Bei einer stark blutenden Wunde ziehst du zuerst Einmalhandschuhe an.
  2. Dann deckst du mit einer sterilen Kompresse die Wunde ab und legst mit einer Mullbinde einen Verband an.
  3. Dann legst du ein Druckpolster, das das Blut nicht aufsaugen kann (z.B. Verbandspäckchen, in Plastik verpackte Mullbinde, geschlossene Taschentücher-Packung, gefaltete Rettungsdecke) auf die Stelle der Verletzung und wickelst unter Zug eine elastische Binde (Idealbinde) sehr fest darum.
- Tipp: Falls es nach einer Weile durchblutet, legst du noch eine zweite Schicht aus Druckpolster und elastischer Binde an. Verbände nicht wieder entfernen! Wenn Gefühlsstörungen (z.B. Kribbeln, Taubheit, Lähmung) auftreten, musst du den Verband aber etwas lockern.

## 24. Knochenbruch:

- Anzeichen: Bewegung der betroffenen Stelle wird vermieden, Schmerzen, unnatürliche Lage und fehlende Beweglichkeit, Stufenbildung im Bruchbereich, sichtbare Knochenenden (offener Bruch)
- Unsichtbare Anzeichen: Schwellungen, Bewegungs- und Belastungsunfähigkeit.
- Maßnahmen:
  - Bewege das betroffene Körperteil so wenig wie möglich.
  - Stelle es ruhig (mit einer Schiene oder einem Verband, durch Umwickeln mit Kleidung, Schlafsack etc.) → Das lindert die Schmerzen und verhindert weitere Schäden.
  - Ergreife Maßnahmen gegen Schock.
  - Rufe Hilfe.
  - Beruhige die verletzte Person und erkläre ihr immer, was du tust, das beruhigt.
  - Bei einem offenen Bruch (jeder Bruch, bei dem die Haut auch verletzt ist) deckst du die Wunde keimfrei ab und fixierst sie vorsichtig mit einer Mullbinde oder Leukotape.
  - Bei weit herausstehenden Knochen oder Fremdkörpern bildest du mit dem gewickelten Dreieckstuch oder einem Halstuch einen Ring um den herausstehenden Knochen und fixierst ihn auch wieder gut, um sie vor Berührung oder Bewegung zu schützen.
- Achtung: Dauert es sehr lange bis Hilfe kommt, kann es sehr selten nötig sein, einen nicht Achsen-gerechten (schief stehenden) Bruch unter leichtem Zug einzurichten, um Nervenschäden und Mangeldurchblutung zu verhindern. Aufgrund der starken Schmerzen droht dabei ein Schock! Wenn der Fuß/die Hand (je nachdem welche Extremität betroffen ist) warm ist und nichts taub wird oder kribbelt, ist es nicht nötig.

## 25. Amputationsverletzung

- Maßnahmen:
  - Lege die verletzte Person in Schocklage und versuche, möglichst schnell die Blutung zu stillen (oberhalb der Verletzung die Blutgefäße abdrücken, eventuell Druckverband anlegen).
  - Sprich mit der verletzten Person; So merkst du auch, ob sie bewusstlos wird.

- Beruhige und tröste sie; Verweise auf den bereits anfahrenden Rettungsdienst.
- Wickle das abgetrennte Körperteile, so wie es ist, keimfrei ein (z.B. in ein Dreieckstuch oder Brandwunden-Verbandtuch). Dann legst du es in eine Plastiktüte (z.B. Gefrierbeutel) und diese in eine Tüte, welche du mit möglichst kaltem Wasser füllst, falls du welches auftreiben kannst. Achte darauf, dass der innere Beutel dicht ist und die Tüte dem Rettungsdienst auch mitgegeben wird!

## 26. Verrenkung

- Anzeichen: Schmerzen im Gelenkbereich und angrenzender Muskulatur, veränderte Gelenkform, Zwangshaltung mit federnder Fixation. Mögliche Folgen sind Bänderriss, Schädigung der knorpeligen Gelenk-Oberfläche bzw. der benachbarten Blutgefäße und Nerven.
- Maßnahmen:
  - Stelle das Gelenk mit einem Verband, einer Schiene oder nur durch Abpolstern ruhig (Zwangshaltung dabei beibehalten).
  - Halte die verletzte Person warm und beruhige sie.
  - Bei einer Schulterverrenkung legst du ein Dreieckstuch um den Hals und Arm.
  - Bei einer Kieferverrenkung legst du ein Kinn-Stützverband an, indem du eine elastische Binde um den Kopf wickelst (als hätte er Zahnschmerzen).
- Tabu: Nur der Arzt darf unter Zug versuchen, das Gelenk einzurenken! Kein Versuch der Bewegung!

## 27. Verstauchung/Sportverletzung

- Anzeichen: Bluterguss, Schwellung, Schmerzen, beeinträchtigte Bewegung
- Ursachen: Überbeanspruchung (Umknicken des Sprunggelenkes, Sturz auf das Handgelenk usw.)
- Maßnahmen (Eselsbrücke: „PECH“ = Pause, Eis, Compression, Hochlegen):
  - Kühle, wenn möglich, mit kalten Umschlägen, Eis oder Kühlgel.
  - Stelle das Gelenk ruhig.
  - Lege dazu einen komprimierenden, elastischen Verband mit einer Idealbinde an und lege den Fuß oder Arm hoch, damit er nicht anschwillt.
- Achtung:
  - Bei großer Krafteinwirkung, starken Schmerzen, Gefühls- oder Durchblutungsstörungen müsst ihr zum Arzt!
  - Nie Eisspray benutzen, denn das kann Erfrierungen hervorrufen.
  - Bei einem verstauchten oder geprellten Finger kannst du diesen mit Tape ruhig stellen: Wickle eine Kompresse ohne Falten um das verletzte Gelenk. Fixiere den Finger ohne Zug am Nachbarfinger mit vier Streifen Tape, die jeweils nur 3/4 des Umfangs lang sind. Zwei werden oberhalb und zwei unterhalb des betroffenen Gelenks um beide Finger geklebt. (Wenn du mit dem Tape einmal ganz um die Finger klebst oder das Tape unter Zug anklebst, könntest du die Durchblutung und Nerven abschnüren!) Achte auch hier darauf keine Falten zu schlagen; sie verursachen Druckstellen.

## 28. Kopfverletzung

- Anzeichen: Blutung/Platzwunde, Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Erinnerungslücke, Krampfanfall; Bei einer schweren Kopfverletzung wird der/die Patient/in leicht teilnahmslos und bewusstlos; Sind die Pupillen nicht gleich groß, könnte das ein Zeichen für eine Verletzung des Gehirns sein.
- Maßnahmen:
  - Rufe Hilfe!
  - Beruhige, ermutige und tröste die betroffene Person.
  - Lagere den Oberkörper erhöht, um den Druck im Gehirn zu senken.
  - Lege eine Isomatte/Rettungsdecke unter die verletzte Person und decke sie mit einem Schlafsack zu.
  - Kontrolliere regelmäßig das Bewusstsein sowie Puls und Atmung.
  - Eine Schwellung (ohne offene Wunde) kühlst du.
  - Eine Kopfwunde deckst du steril ab und legst vorsichtig einen Kopfverband an.
  - Eine Blutung oder einen Flüssigkeitsaustritt aus Nase oder Ohr verbindest du nicht.
  - Beobachte auch einen ansprechbare/n Verletzte/n ohne größere Beschwerden nach einer Kopfverletzung für 24 Stunden und lass sie/ihn nie alleine (Blutungen im Gehirn können sich teilweise auch erst nach Stunden, Tagen oder Wochen zeigen).

## 29. Augenverletzung

- Anzeichen: Schmerzen, tränende Augen, Blutung, Sehstörungen
- Ursache: Fremdkörper im Auge (z.B. Insekt, Dreck, Funke), Reizung (durch Sonnencreme, Rauch, Salzsäure beim Zwiebeln schneiden), Trauma, Verätzungen mit Reinigungsmitteln o.Ä.
- Maßnahmen:
  - Bei einer Verletzung des Auges legst du eine Kompresse auf das geschlossene Auge und legst einen Verband an; dieser kann beide Augen oder nur eines bedecken (wenn beide Augen verdeckt sind, hat das den Vorteil, dass sie meist weniger bewegt werden).
  - Rufe Hilfe oder gehe zum Arzt!
  - Bei einem Fremdkörper im Auge kannst du durch vorsichtiges Spülen mit sauberem Wasser versuchen, ihn zu entfernen. Das gesunde Auge vorher abdecken. Immer von der Nasenseite nach außen spülen und dabei das Auge bewegen lassen. Oft fühlt es sich noch so an, als wäre der Fremdkörper noch drin, obwohl er schon raus gespült wurde, weil die Schleimhaut so empfindlich ist!
  - Sind reizende Flüssigkeiten im Auge musst du es ebenfalls ausspülen (im Notfall auch mit Tee, Limonade, o.Ä., was du eben da hast), damit die ätzende Flüssigkeit das Auge nicht noch weiter schädigen kann.

## 30. Wirbelsäulenverletzung oder Verdacht darauf

- Anzeichen: Schmerzen in der Mitte des Rückens oder am Hals, Kribbeln oder ein pelziges Gefühl an Armen oder Beinen, Lähmung, Unfallmechanismus (z.B. Sturz aus großer Höhe)
- Maßnahmen:
  - Bewege die verletzte Person nicht!

- Fixiere ihre Halswirbelsäule gegen jegliche Bewegung. Dazu kniest/legst du dich hinter ihren Kopf und greifst von unten an ihren Nacken. Stütze den Kopf vorsichtig mit deinen Unterarmen.
- Versuche, eine bequeme Haltung einzunehmen. Unter Umständen musst du den Hals lange halten.
- Stabilisiere die Lage des/der Betroffenen mit Schlafsäcken, Rucksäcken o.Ä. und decke sie/ihn mit der Rettungsdecke oder einem Schlafsack zu.
- Kontrolliere Puls und Atmung.
- Rufe (laut um) Hilfe und sobald es geht auch einen Krankenwagen.
- Kümmere dich gut und sprich laufend mit der verletzten Person, um sie abzulenken und zu beruhigen.
- Wird sie bewusstlos, musst du sehr schonend „en-bloc“ (= „am Stück“) eine stabile Seitenlage machen, also den ganzen Körper gleichzeitig drehen, ohne die Wirbelsäule zu bewegen; Am einfachsten geht das mit 4-5 Leuten. (Stellt auch dabei am besten einen zerbrechlichen Stock im Rücken der Verletzten Person vor).
- Wenn die Person aufhört zu atmen, drehst du sie auf den Rücken, leerst den Mund und beginnst sofort mit der Herzlungen-Wiederbelebung.
- Halte die verletzte Person warm.
- Achtung: Wer den Kopf hält, gibt die Kommandos.

### 31. Nasenbluten

- Maßnahmen:
  - Beuge den Kopf nach vorne, damit kein Blut verschluckt wird (das erzeugt sonst Übelkeit und Erbrechen).
  - Kühle den Nacken mit einem kalten Tuch oder Kühlpack.
  - Die Nase selbst drückst du fest an der Nasenwurzel mit dem Daumen und Zeigefinger 5-10 Minuten zusammen. Danach darf man nicht schnäuzen oder die Nase putzen.
  - Wasche Blut mit kaltem Wasser vorsichtig ab, die Krusten aber nicht.
  - Bei hohem Blutverlust, Bewusstseinstäubung oder langanhaltendem Nasenbluten (länger als 1 Stunde): rufe Hilfe.
  - Überprüfe ständig Atmung und Bewusstsein.

### 32. Bauchschmerzen

- Anzeichen: Schmerzen, evtl. Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, evtl. Fieber
- Ursachen: Magen-Darm-Effekt, Lebensmittelvergiftung, Blinddarmentzündung, Heimweh, Angst, Periode, Hunger, Schwangerschaft, Verletzung, Unfall
- Maßnahmen:
  - Bewahre Ruhe und finde die wahrscheinliche Ursache heraus!
  - Bei starken Schmerzen, fehlender Besserung, Fieber oder bei schlechtem Allgemeinzustand rufst du Hilfe.
  - Bei einem Unfall oder einer Verletzung im Bauchraum lagerst du die verletzte Person auf dem Rücken mit einem Schlafsack unter dem Knie und etwas unter den Füßen zum abstützen. Das entspannt den Bauch. Setze sofort einen Notruf ab.

- Bei milden Symptomen kannst du warmen Kamillentee und Salzstangen o.Ä. anbieten.
- Sorge für Ruhe und Wärme.
- Du kannst heißes Wasser in eine Flasche füllen. Stecke diese in einen sauberen Socken oder wickel sie in ein Handtuch und legt sie auf den Bauch (nur wenn es an als angenehm empfunden wird). Damit linderst du Schmerzen und Krämpfe.

### 33. Durchfall

- Anzeichen: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, evtl. Fieber
- Ursachen: Stress, Infektion (häufig Reisedurchfall), Lebensmittelvergiftung (Brechdurchfälle wenige Stunden nach dem Essen, meist mehrere Personen, betroffen), Angst, Antibiotika-Nebenwirkung, Nahrungsmittelallergie, Vergiftung, Darmentzündung
- Maßnahmen:
  - Gib viel zu trinken (der Körper verliert viel Wasser).
  - Kamillentee beruhigt den Darm.
  - Lege die kranke Person in einen Schlafsack (oder hülle sie in die Rettungsdecke) und fülle heißes Wasser in eine Flasche. Stecke diese in einen sauberen Socken und leg sie auf den Bauch. Damit linderst du Schmerzen und Krämpfe.
  - Bei schlimmem Durchfall evtl. Kohlekompressen oder Imodium-akut (o.Ä.) geben.
  - Achte auf Hygiene, es besteht vielleicht Ansteckungsgefahr (Hände waschen, nicht aus der gleichen Flasche trinken, ggf. anderes Klo benutzen, falls möglich)!

### 34. Übelkeit/Erbrechen

- Anzeichen: Erbrechen, „Mir ist schlecht!“, Blässe, Appetitlosigkeit
- Ursache: zu viel gegessen, zu wenig getrunken, Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Infekt, Vergiftung (Medikamente, Alkohol, Pflanzen), Schwangerschaft (oft morgens), Nasenbluten (Blut geschluckt), Migräne (starke Kopfschmerzen, Sehstörungen), Ekel, psychisch, Hitzschlag, Sonnenstich, (mit Schwindel auf der Reise:) Reisekrankheit
- Maßnahme:
  - Finde die Ursache heraus!
  - Miss Puls und Temperatur. Sorge für Ruhe und Abschirmung.
  - Viel trinken!
  - Bei einem Magen-Darm-Infekt helfen Kamillentee, Cola, Salzstangen und Bettruhe.
  - Bei Migräne hilft Ruhe! In abgedunkelten Raum/Koche schlafen legen, das Kopfschmerzmittel, dass zu Hause am besten hilft, nehmen. Kaffee oder Schwarztee zu trinken geben lindert die Beschwerden manchmal.
  - Bei Reiseübelkeit: setz dich im Bus oder Auto ganz nach vorne und schau geradeaus aus dem Fenster. Eine Plastiktüte bereithalten, falls du dich übergeben musst. Auf einem Schiff gehst du an Deck oder an ein Fenster und schau auf den Horizont.
- Zusatz-Info: Die Übelkeit entsteht, wenn das Gehirn von den Augen, dem Lageempfinden und dem Gleichgewichtssinn unterschiedliche Informationen bekommt.

## 35. Psychiatrischer Notfall

- Ursachen: Angst, Aufregung, Atemnot, Herzinfarkt, Schlaganfall, Vergiftung, Epilepsie, Gehirnverletzung, Demenz, Drogen- bzw. Alkoholeinfluss, psychiatrische Erkrankung, Heimweh...
- Maßnahmen:
  - Beachte deinen Eigenschutz.
  - Setze evtl. einen Notruf ab.
  - Wichtig ist hier sehr bedacht und je nach Bedürfnis individuell auf betroffene Personen einzugehen! Alles Folgende sind Vorschläge, die ihr nach Einschätzung der Situation beispielsweise befolgen könnt:
    - Schirme die betroffene Person ab, indem du eine ruhige Umgebung schaffst, Unbeteiligte wegschickst und Vertrauenspersonen evtl. da behältst.
    - Bei Person, die ihr Verhalten gerade offensichtlich nicht frei und bedacht steuern können, räume Gegenstände (Flaschen, Beil, Äste) aus dem Weg.
    - Baue ein Gespräch auf; Sprich freundlich und ruhig.
    - Versuche, offen und verständnisvoll nach seelischen Problemen zu fragen; achte dabei auf das Wohlbefinden und die gewollte Offenheit der betroffenen Person.
    - Werte die Äußerung der Person nicht.
    - Reagiere gelassen auf Beschimpfungen oder Beleidigung.
    - Unterlasse jede Äußerung, die die Person zusätzlich reizen könnte.
    - Biete Lösungsvorschläge für die jetzige Situation an.
    - Nimm die Probleme des/der Betroffenen ernst und mache ihm/ihr keine Vorwürfe!
- Tipp: Besonders bei jüngeren Kindern oder auch bei Erwachsenen mit unkontrolliertem Verhalten, hilft es manchmal, durch Berührungen körperlichen Kontakt herzustellen (beispielsweise, indem du der Person die Hand reichst, den Arm um die Schulter legst oder sie in den Arm nimmst). Das kann oft mehr Trost spenden als Worte, aber achte dabei besonders auf die Grenzen der Person und auf ihre Reaktionen!!