

STATUSREPORT:

ERSTE HILFE IN DEUTSCHLAND

NOTFALL: JA ODER NEIN?

So funktioniert Erste Hilfe in jeder Situation

1. Wann handelt es sich um einen Notfall?
2. Prüfen, rufen, helfen - so geht Erste Hilfe
 - 2.1 8 Minuten handeln und Leben retten
 - 2.2 Blutverlust stoppen
 - 2.3 ABCDE Schema
 - 2.4 Sicher ist sicher: Stabile Seitenlage
 - 2.5 Restart a heart: Herzdruckmassage
3. Quellen

1. Wann handelt es sich um einen Notfall?

Ein Notfall besteht, wenn lebensrettende Maßnahmen unmittelbar eingesetzt werden müssen. Das kann z. B. bei einem schweren Unfall, einer lebensbedrohlichen, akuten Erkrankung oder Vergiftung sein.

Hinweis: Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es sich um einen Notfall handelt, sollten Sie in jedem Fall die betroffene Person ansprechen und nach dem Befinden und der Situation fragen. Spätestens dann wird sich herausstellen, ob Hilfe benötigt wird - zum Beispiel, wenn die Person nicht antwortet

Das feste Schema der Erste Hilfe-Maßnahmen ist darauf ausgelegt, die essentiellen Körperfunktionen wie Sauerstoffversorgung des Gehirns und anderer Organe zu sichern. Das geht über die Aufrechterhaltung des Blutkreislaufs, den Herzschlag, der das Blut durch den Körper pumpt, und der Atmung um Sauerstoff ins Blut zu bekommen. Ziel ist es, den Körper zu stabilisieren, Störungen zu beheben oder das Ausmaß einzudämmen. Deswegen können alle Handgriffe für lebensrettende Sofortmaßnahmen schon von einer einzelnen Person und ohne weitere Hilfsmittel durchgeführt werden. Und sei es nur das Anlegen einer

Wärmedecke, damit die Person nicht auskühlt - denn Auskühlung sorgt auch für reduzierten Blutkreislauf.

SAUERSTOFFMANGEL IM HIRN SO SCHNELL MUSS GEHANDELT WERDEN



Nach ca. 2 Minuten: Bewusstlosigkeit



Nach ca. 5 Minuten: Hypoxischer Hirnschaden, Hirn ist irreversibel geschädigt



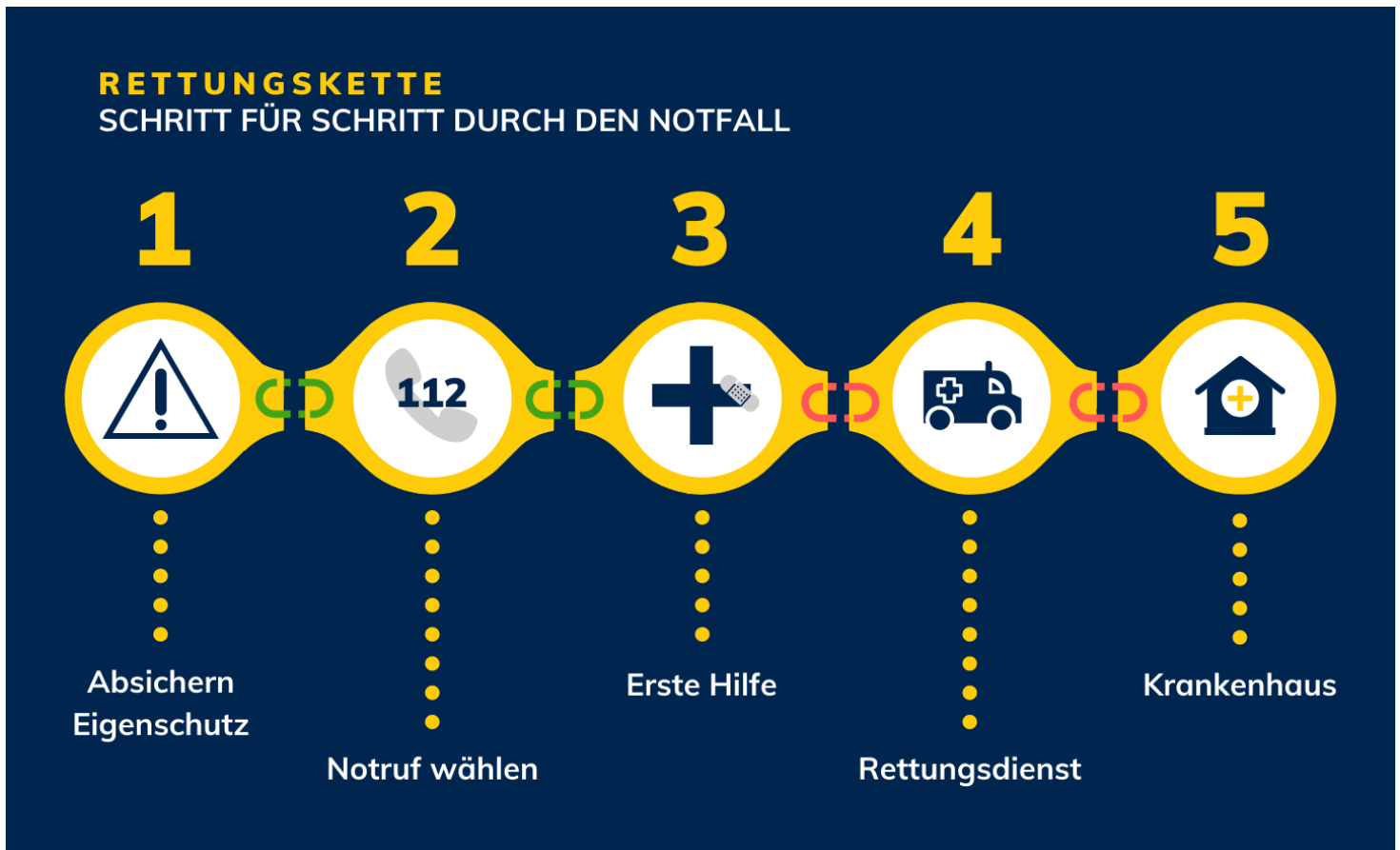
Nach ca. 10 Minuten: Hirntod, der Mensch ist klinisch tot

2. Prüfen, rufen, helfen - so geht Erste Hilfe

“Prüfen – Rufen – Helfen” lautet ein Leitsatz der Ersthilfe an einem Notfallort. Dort ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und umsichtig zu handeln. Ergreifen Sie die Initiative und fordern Sie Anwesende direkt dazu auf, zu helfen. Dabei können Sie gleichzeitig die näheren Umstände des Geschehens in Erfahrung bringen. Zögern Sie nicht! In einer Notfallsituation können Sie praktisch nichts falsch machen - außer Sie machen nichts.

Wenn sich ein Überblick über die Situation verschafft wurde, ist es wichtig, direkt den Notdienst zu rufen. Die **112** ist innerhalb der Europäischen Union Notrufnummer und verbindet mit dem Rettungsdienst, der Feuerwehr und sogar der Polizei und ist kostenfrei. Selbst wenn Sie keinen Empfang haben, werden Sie entsprechend durchgestellt.

Es gilt: **Bitte nicht auflegen!** Warten Sie ab, wozu Ihnen die Notrufzentrale rät. Häufig bekommen Sie konkrete Anweisungen, wie Sie die Verletzten bis zum Eintreffen des Rettungswagens stabilisieren und versorgen können. Haben Sie den Notruf versehentlich gewählt, erklären Sie das unbedingt. Es kann sonst passieren, dass das Signal zurückverfolgt und ein Rettungsdienst geschickt wird.



2.1 8 Minuten handeln und Leben retten

7 - 8 Minuten vergehen durchschnittlich in Großstädten bis der Notdienst eintrifft. In ländlichen Regionen dauert das oftmals wesentlich länger.

"In diesen ersten Minuten kommt es oft alleine auf die Erste Hilfe durch Laien an, z. B. die starke Blutung zu stoppen, damit die betroffene Person nicht verblutet, die stabile Seitenlage herstellen, damit der Bewusstlose nicht erstickt und nicht zuletzt die Einleitung der Wiederbelebensmaßnahmen - denn eine Laienreanimation versorgt das Gehirn weiter mit Sauerstoff, erhöht die Überlebenschancen des betroffenen um das 2-4-fache und entscheidet nicht zuletzt über die Zukunft des Patienten.", sagt Katharina Puche vom DRK.

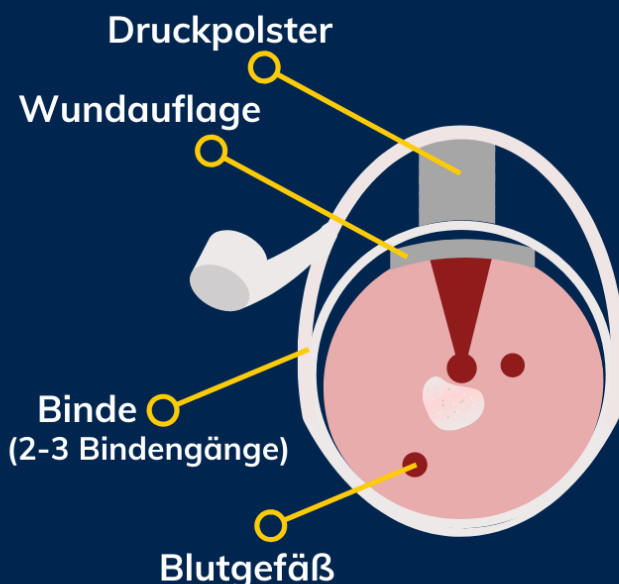
2.2 Blutverlust stoppen

Bevor Sie beginnen, weitere Erste Hilfe Maßnahmen einzuleiten, muss geprüft werden, ob große Verletzungen mit starken Blutungen vorliegen. Sonst ist Ihre Reanimation wie das befüllen eines Ballons mit Loch. Üben Sie Druck auf die Wunde aus (z. B. mit der Hand darauf pressen) und vermeiden damit weiteren Blutaustritt.

- Sind Extremitäten betroffen, sollten diese hochgehalten oder -gelegt werden.
- An Stellen mit hohem Blutdruck sollten die Arterien abgedrückt werden, um großen Mengen an Blutverlust zu vermeiden.
- Legen Sie einen Druckverband an. Es geht nicht darum, den Verband so fest wie möglich zu machen. Wichtiger ist es, das Druckpolster gezielt aufzulegen.

Hinweis: In Notsituationen können Sie für einen Druckverband auch einen Schal, ein Shirt oder Ähnliches verwenden.

EINEN DRUCKVERBAND ANLEGEN



1. Einmalhandschuhe aus dem Erste-Hilfe-Koffer verwenden, um ein Infektionsrisiko auszuschließen.
2. Ist die betroffene Person bei Bewusstsein, sollte sie sich hinlegen, um den Kreislauf zu schonen.
3. Anlegen des Druckverbands, um die Blutung zu stillen: Wunde mit steriler Wundauflage abdecken und mehrfach mit festem Verband umwickeln. Druckpolster dabei über der Wundauflage platzieren.
4. Der Verband sollte fest sitzen, aber die Blutzufuhr nicht unterbrechen.

2.3 Erste Hilfe Maßnahmen einleiten: ABCDE

In Notsituationen steht jeder unter enormen Stress und Druck. Sie werden gegebenenfalls am Telefon durch die Schritte für die Erste Hilfe geleitet. Wenn nicht, handeln Sie nach einem ganz einfachen Schema: ABCDE. Achten Sie bei jedem Schritt immer auf Ihre eigene Sicherheit.

A - Airway (Atemweg)

Überprüfen Sie zuerst, ob der Betroffene atmet und die Atemwege frei sind. Schauen Sie in den Mund! Auch dort kann etwas sein, was den Atemfluss behindert. Eine Beatmung bringt nämlich gar nichts, wenn die Luft nicht in die Lungen passieren kann.

B - Breathing (Belüftung)

Ist der Atemweg frei, die Person atmet aber nicht spontan, können Sie mit der Wiederbelebung und Beatmung beginnen.

C - Circulation (Kreislauf)

Messen Sie den Puls an Extremitäten und/oder Halsschlagader, halten Sie Ausschau nach Blutungen oder anderen Auffälligkeiten und achten Sie auf die Verfassung der Haut.

D - Disability (Neurologischer Status)

Wenn die ersten drei Buchstaben überprüft und ggf. Stabil sind, beurteilen Sie das Bewusstsein des Betroffenen und prüfen Sie nicht sichtbare Verletzungen wie ein Schädel-Hirn-Trauma. Entfernen Sie niemals einen Helm!

E - Expose (Erweiterte Maßnahmen)

Am Ende werden alle restlichen Beschwerden beurteilt und Maßnahmen ergriffen, wie Warmhaltung.

ABCDE Schema

In 5 Schritten Leben retten



Airway

Überprüfen Sie, ob der Betroffene atmet und die Atemwege frei sind. Schauen Sie auch in den Mund!



Breathing

Ist der Atemweg frei, die Person atmet aber nicht spontan, können Sie mit der Wiederbelebung und Beatmung beginnen.



Circulation

Messen Sie den Puls an Extremitäten und/oder Halsschlagader, achten Sie auf Blutungen, Auffälligkeiten und die Verfassung der Haut.



Disability

Beurteilen Sie das Bewusstsein des Betroffenen und prüfen Sie nicht sichtbare Verletzungen wie ein Schädel-Hirn-Trauma. Entfernen Sie niemals einen Helm!



Expose

Am Ende werden alle restlichen Beschwerden beurteilt und Maßnahmen ergriffen, wie Warmhaltung.

2.4 Sicher ist sicher: Stabile Seitenlage

In Erste-Hilfe-Kursen werden Skills geübt, um Verletzten schnell zu versorgen. Zu den bekanntesten Hilfemaßnahmen zählen die **stabile Seitenlage** und die **Herzdruckmassage**.

Wenn die Person von selber atmen kann, aber dabei bewusstlos bzw. Nicht ansprechbar ist, sollte sie sofort in die **stabile Seitenlage** gebracht werden, da Erstickungsgefahr durch Erbrochenes oder die eigene Zunge besteht.

ANLEITUNG: STABILE SEITENLAGE BEI BEWUSSTLOSIGKEIT UND AUSREICHENDER ATMUNG



1.
An gestreckter Person nahen Arm anwinkeln. Handinnenfläche zeigt nach oben.

2.
Fernen Arm über Kreuz legen und Hand an Wange betten.



3.
Fernes Bein am Oberschenkel greifen und beugen.

4.
Person seitwärts drehen. Oberschenkel in den rechten Winkel bringen.



2.5 Restart A Heart: Herzdruckmassage

Bei fehlender Atmung muss eine Herzdruckmassage mit Beatmung angewendet werden. Denn das Gehirn reagiert auf einen Mangel an Sauerstoff sehr empfindlich. Schon nach wenigen Sekunden führt Sauerstoffmangel zur Bewusstlosigkeit. Nach wenigen Minuten ist das Gehirn irreversibel geschädigt, es entsteht ein hypoxischer Hirnschaden. Nach etwa zehn Minuten ohne Sauerstoff stirbt das Gehirn endgültig ab und mit ihm die Fähigkeit, selbst zu atmen.

Ist die Person nicht ansprechbar und atmet nicht von selber, sollten wiederbelebende Maßnahmen eingeleitet werden. Ist ein Defibrillationsgerät (AED-Gerät) in der Nähe, setzen Sie es ein. Es beschreibt Ihnen genau, wie Sie vorgehen sollen.

Wenn nicht, sollte auf folgende Dinge geachtet werden:

Bei der Herzdruckmassage:

- Auf Höhe des Brustkorbs neben dem Betroffenen knien.
- Den Handballen einer Hand auf das Brustbein mittig des Oberkörpers legen, andere Hand darüber platzieren. Die Finger einrollen, nicht auf den Brustkorb ablegen. Das versichert maximale Druckübertragung!
- Die Arme sollten durchgestreckt sein, und der Brustkorb des Helfers sollte über dem zu Reanimierenden sein.
- Der Druck sollte von dem Körpergewicht kommen, und nicht von der Kraft aus den Armen.
- Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich lang sein. Denken Sie an ihre eigene Atemfrequenz - nicht zu schnell oder oft drücken!
- 30 Mal wiederholen.

Bei der Beatmung:

- Atemwege freimachen durch Überstreckung der Luftröhre, am besten durch das Anheben des Kinns.
- Die Nase vorsichtig zuhalten.
- Mit den Lippen so dicht wie möglich den Mund des Betroffenen umgeben.
- Darauf achten, ob sich der Brustkorb hebt - dann wurde genug Luft rein geblasen. Danach sollte sich der Brustkorb wieder senken.
- 2 Mal Wiederholen.

Herzdruckmassage (30 Mal) und Beatmung (2 Mal) sollte wiederholt werden, bis der Notdienst eintrifft. Wenn mehrere Menschen vor Ort sind, sollten die Helfer alle zwei Minuten ausgewechselt werden, damit die Maßnahmen so effektiv bleiben wie möglich. Sollte die Spontanatmung wieder einsetzen, also die Person wieder von selber atmen, aber nicht ansprechbar sein, sollte die Person in die stabile Seitenlage gebracht werden. Danach sollte man immer wieder überprüfen, ob die Atmung noch da ist.

HERZDRUCKMASSAGE MIT BEATMUNG 30-ZU-2-METHODE



1. Kopf überstrecken, um die **Atemwege freizumachen**.
2. Herzdruckmassage beginnen: **30 kräftige Stöße in die Mitte des Brustkorbs**. Über die Person beugen, Handballen aufeinander auf das Brustbein legen, Arme ausstrecken (mit dem Körpergewicht Druck ausüben, nicht mit der Kraft der Arme)
3. Es folgen **2 Mund-zu-Mund-Beatmungen**. Achten Sie darauf, dass sich der Brustkorb hebt und danach wieder senkt.
4. Es folgt wieder **Herzdruckmassage**. 30 kräftige Stöße.
5. Zwischendurch **Atmung kontrollieren**. Setzt sie nicht wieder ein, im Wechsel weitermachen bis der Rettungswagen eintrifft. Atmet die Person wieder, in **stabile Seitenlage** bringen.

Tipp: Ist man nicht allein, sollte sich alle 2 Minuten abgewechselt werden, damit die Qualität der Herzdruckmassage nicht unter Schwäche leidet. Bei professionellen Herzdruckmassagen passiert es durchaus, dass eine Rippe bricht. Also: Ordentlich zudrücken!

Am 16. Oktober 2020 findet zum dritten Mal der World Restart a Heart Day statt. In den vergangenen Jahren wurden durch die Initiative des International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR) mit Unterstützung des German Resuscitation Council (GRC) weltweit über 675.000 Menschen in Reanimation trainiert. Solche Initiativen können Leben retten. Etwa 10.000 Menschen mehr, so errechnete es die Deutsche Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin (DGAI), würden pro Jahr allein im Falle einer Herzattacke überleben, wenn die Laien-Reanimationsquote weiter gesteigert würde.

2.6 Hilfe für die Kleinsten: Kinder und Säuglinge retten

In der Erstversorgung von Unfällen gibt es wichtige Unterschiede zwischen Erwachsenen gegenüber Kleinkindern und Säuglingen. Doch sind diese meist noch zu jung, um Beteiligten zu erklären, was vorgefallen ist. Diese sind noch zu jung, um bei Bewusstsein z. B. erkennbar zu machen, was passiert ist.

Die stabile Bauchlage

Der größte Unterschied: Säuglinge müssen bei Bewusstlosigkeit mit bestehender Atmung in die **stabile Bauchlage** gebracht werden. In der Bauchlage kann das Baby weiter ungehindert atmen und Erbrochenes kann abfließen. Das Kind sollte dabei möglichst auf eine warme Unterlage gelegt und der Kopf zu einer Seite gedreht werden. Den Kopf leicht nach hinten neigen, um den Mund des Kindes zu öffnen.

Leidet das Baby unter Atemnot, anhaltendem Hustenreiz, Pfeifgeräuschen beim Atmen oder zeigen sich andere Symptome einer ausgesetzten Atmung, erfolgt Erste Hilfe in Form des Sandwich-Griffes und Reanimation. Es muss sofort der Notdienst gerufen werden, denn selbst wenn das Baby hustet und wieder Luft bekommt, kann z. B. ein Fremdkörper nach Verschlucken in einen Lungenflügel gefallen sein, das Kind muss ärztlich untersucht werden.

STABILE BAUCLAGE SÄUGLINGEN LEBEN RETTEN



Im Falle der Bewusstlosigkeit mit bestehender Atmung sollte ein Baby oder Kleinkind bis zum zweiten Lebensjahr immer in die stabile Bauchlage gebracht werden.

Wichtig: Immer den Kopf zur Seite drehen und den Mund vorsichtig. So kann Erbrochenes oder Blut sicher abfließen.

Die Herzdruckmassage bei Säuglingen und Kleinkindern

Setzt die Atmung vollständig aus, muss auch bei einem Kind oder Säugling eine Herzdruckmassage mit Beatmung erfolgen. Im Unterschied zu einer Massage bei Erwachsenen, werden beim Säugling nur 2 Finger auf die Mitte des Brustkorbs gesetzt (und nicht zwei Händen aufeinander), und dieser ein Drittel bis zur Hälfte eingedrückt. Bei Kleinkindern ab 1 Jahr werden wieder der Handballen auf das untere Drittel des Brustbeins platziert, und bis zur Hälfte des Brustkorb Durchmessers runter gedrückt. Die Arme sollten ausgestreckt sein, und die Finger nicht auf dem Brustkorb liegen. So erreicht man maximale Kraftübertragung. In allen Fällen bleibt das Verhältnis zwischen Drücken und Beatmen bei 30:2. Achten Sie bei der Beatmung darauf, ob der Brustkorb sich hebt.

SANDWICH-GRIFF UND REANIMATION SO FUNKTIONIERT ERSTE HILFE BEI SÄUGLINGEN



1. Das Baby mit dem Kopf nach unten kopfabwärts auf den Unterarm oder Schoß legen - der Mund muss frei sein.
2. Den Kopf mit der Hand abstützen.
3. **5x mit der freien Handfläche auf den Rücken** zwischen die Schulterblättern klopfen.
4. Kontrollieren, ob das Baby wieder atmet.
5. Wenn nicht: Baby umdrehen.
6. Mit **zwei Fingern 5x ruckartig mittig auf den Brustkorb** drücken (etwa zu einem Drittel eindrücken)
7. Mundhöhle kontrollieren.
8. Beide **Eingriffe 3x wiederholen** und sofort den **Notruf** tätigen.

Hinweis: Nach dem Sandwich-Griff muss das Baby auf jeden Fall zur Nachsorge zum Kinderarzt.

3. Quellen

- Apotheken Umschau (2017). Wiederbelebung mit telefonischer Hilfe, URL: <https://www.apotheken-umschau.de/Erste-Hilfe/Wiederbelebung-mit-telefonischer-Hilfe-540953.html>
- DRK: Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern URL: <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/wiederbelebung-bei-kindern-und-saeuglingen/>
- Deutsche Familienversicherung (2019). Die meisten Unfälle passieren zu Hause, URL: <https://www.deutsche-familienversicherung.de/ratgeber/artikel/die-meisten-unfaelle-passieren-zu-hause/>
- Deutsches Rotes Kreuz (2013). Erste Hilfe am Unfallort, URL: <https://www.drk.de/presse/pressemitteilungen/meldung/erste-hilfe-am-unfallort-richtig-helfen-kann-nur-jeder-dritte/>
- GRC (2019). „World Restart a Heart“ - Jeder auf der Welt kann ein Leben retten, URL: <https://www.grc-org.de/projekte/10-2-World-Restart-a-Heart-Day>
- Johanniter (2018). Erste Hilfe und Wiederbelebung, URL: https://www.johanniter.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/JUH/BG/Meldungen/Umfrage_Forsa_Ergebnisse_Erste_Hilfe.pdf
- Johanniter (2018). Von Herzensrettern und Lebensrettern, URL: <https://www.presseportal.de/pm/14240/4046382>
- Malteser (o.A.). Erste-Hilfe leisten - das kannst du tun, URL: <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/erste-hilfe-massnahmen-das-kannst-du-tun.html>
- Malteser (o.A.). Erste Hilfe für Babys, URL: <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/erste-hilfe-bei-verschlucken-so-retest-du-leben.html#c441794>
- Reanimationsregister (2019). Öffentlicher Jahresbericht, URL: <https://www.reanimationsregister.de/files/users/jakisch/au%C3%9FerklinischerJahresbericht-3.pdf>
- Sozialgesetzbuch (2019)