

1	Prävention	7
1.1	Kinder	7
1.2	Seniorinnen und Senioren	9
1.3	Sport und Freizeit	10
1.4	Betrieb	13
2	Erste Hilfe ist einfach	14
2.1	Notfallorte absichern	14
	Straßenverkehr	14
	Andere Notfallsituationen	15
2.2	Retten aus Gefahr	16
	Straßenverkehr – Retten aus dem Fahrzeug	16
	Andere Notfallsituationen – Retten aus dem Gefahrenbereich	17
2.3	Notfallnummern	17
	Notruf 112	17
	Weitere wichtige Notfallnummern	18
2.4	Erste-Hilfe-Maßnahmen, die immer richtig sind	18
2.5	Rechtsfragen/Versicherungsschutz von Ersthelfenden	19
3	Wunden	20
3.1	Grundsätze der Wundversorgung	20
	Verbandmaterialien	21
	Behandlung durch die Ärztin/den Arzt	21
	Schutzimpfung gegen Tetanus (Wundstarrkrampf)	22
3.2	Starke Blutungen	22
	Amputationsverletzung	24
3.3	Sonstige Wunden	24
	Bisswunden	24
	Blase an der Ferse	25
	Fremdkörper in Körperöffnungen	25
	Fremdkörper in den Atemwegen	25
	Fremdkörper im Auge/Augenverletzung	25
	Fremdkörper in Wunden	25
	Insektenstich	26
	Zeckenstich	26
	Nasenbluten	27
	Zahnverletzung	27

3.4	Verschiedene Verbände	28
	Ellenbogenverband	28
	Fingerkuppenverband	29
	Handverband mit Dreiecktuch	29
	Kopfverband	29
4	Verschiedene Verletzungen und Notfälle	31
4.1	Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates	31
	Muskelverletzungen	32
	Gelenkverletzungen/Knochenbrüche	33
4.2	Kopf- und Bauchverletzungen	34
	Gehirnerschütterung	34
	Bauchverletzungen	34
4.3	Thermische Notfälle	35
	Unterkühlungen	35
	Erfrierungen	37
	Sonnenstich, Hitzschlag und Hitzeerschöpfung	38
	Verbrennungen/Verbrühungen	39
	Sonnenbrand	40
4.4	Vergiftungen und Verätzungen	41
	Vergiftungen	41
	Verätzungen	43
5	Akute Erkrankungen und Notfälle	45
5.1	Störungen der Atmung	45
	Hyperventilation	45
	Asthma bronchiale	46
	Fremdkörper in den Atemwegen	47
	Insektenstich/allergische Reaktion	49
	Sepsis (Blutvergiftung)	49
5.2	Störungen des Herz-Kreislauf-Systems	50
	Herzinfarkt	50
	Stromunfall im Haushalt	51
5.3	Störungen des Bewusstseins	51
	Unterzuckerung	51
	Schlaganfall	52
	Krampfanfall	53

5.4	Besonderheiten bei Kindern – (Akute) Kinderkrankheiten	53
	Pseudokrupp und Epiglottitis	55
	Fieberkrampf	55
	Impfungen	56
6	Bewusstlosigkeit	60
6.1	Störungen des Bewusstseins	60
	Ohnmacht und Bewusstlosigkeit	60
	Helmabnahme	63
7	Herz-Kreislauf-Stillstand	66
8	Nachsorge	72
9	Arbeitsunfall	73
9.1	Durchgangsärztin/Durchgangsarzt	73
9.2	Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen	73
9.3	Transport von Verletzten oder eines verletzten Kindes	74
10	Persönliche Notfallvorsorge	75
10.1	Katastrophenschutz im DRK	75
10.2	Selbst- und Nachbarschaftshilfe	75
	Nützliche Informationen	76
10.3	Verbandkästen	76
10.4	Hausapotheke	79
10.5	Rotkreuzkurse Erste Hilfe	79
	Literaturverzeichnis	80