

Lehrunterlage Erste Hilfe für sportlich Aktive (Art.-Nr. 01037): Übersicht der fachlichen Änderungen in der 2. Auflage 2025

Neben zahlreichen kleineren redaktionellen Anpassungen wurden folgende fachliche Änderungen vorgenommen:

Lehrunterlage Erste Hilfe für sportlich Aktive		
Seite	Fundstelle	Änderung
3	Vorwort	Ersetzung der Absätze 2 bis 4: Die Lerninhalte der vorliegenden Lehrunterlage entsprechen der aktuellen Lehrmeinung des DRK sowie den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Erste Hilfe (BAGEH). Weiterhin wurden aktuelle, evidenzbasierte Erkenntnisse der Medizin gemäß den Leitlinien von ERC/GRC berücksichtigt. Ziel ist es, Erste Hilfe leichter erlernbar und damit nachhaltiger abrufbar zu machen und so den Teilnehmenden die Angst vor dem Helfen zu nehmen und ihnen mehr Freude am Helfen zu vermitteln.
16/17	2 Unfallprävention	Abbildung entsprechend den Änderungen am Zubehör aktualisiert; Infospalte: Ersetzung Abschnitt Rechtshinweise und Versicherung: Rechtshinweise und Versicherung (nur auf Nachfrage): Sie können den Teilnehmenden den kostenlosen DGUV-Flyer zum Download/zur Mitnahme anbieten. Er enthält alle relevanten Fragen und rechtlichen Hinweise zur Ersten Hilfe. Empfehlen Sie bei Bedarf folgende Links: www.dguv.de, www.vbg.de/cms/sport Spalte Lernziele/Lerninhalte, Abschnitt Mögliche Gefahrenquellen – endogen (von aktiver Person ausgehend): Streichung: -, Kopfhörer
19	2 Unfallprävention	Mögliche Gefahrenquellen – exogen (auf aktive Person einwirkend), Änderungen: Punkt 2: Fremdeinwirkung (z. B. andere Personen, Tiere)

		Letzter Punkt: (Defekte) Ausrüstung/Geräte/Sportanlage Ergänzung an 3. Stelle: Mangelhafte Hilfestellung
20/21	3 Maßnahmen der Ersten Hilfe, die immer richtig sind; Retten aus Gefahr	Abbildung entsprechend den Änderungen am Zubehör aktualisiert; Spalte Ablauf/Methode/Materialien: Ersetzung 3. Absatz (unter der Aufzählung): Dann beginnt die Darstellung: Die darstellende Person setzt sich auf den Boden und hält sich den Knöchel. Die Gruppe reagiert spontan auf die vorgefundene Situation.
23	3 Maßnahmen der Ersten Hilfe, die immer richtig sind; Retten aus Gefahr	Spalte Informationen, Absatz Notruf 112, Änderung letzter Satz [...] unter der 0421 536 870 direkt die Rettungsleitstelle See (in Bremen). Absatz Retten aus Gefahr nicht immer möglich, Ersetzung des letzten Satzes: Falls Versuch der gefahrlosen Annäherung an die betroffene Person nicht möglich ist: Notruf 112 veranlassen, Kontakt zur betroffenen Person halten (Kommunikation)
24/25	4 Einführung in die Versorgung von Wunden und Verletzungen im Sport	Abbildung entsprechend den Änderungen am Zubehör aktualisiert; Spalte Ablauf/Methode/Materialien: Ersetzung 3. Absatz Heben Sie außerdem den Stellenwert und die Wirkungsweise einer Kälteanwendung hervor. Erklären Sie die Aktivierung einer Kälte-(Sofort)kompressen und demonstrieren Sie (LD) • exemplarisch die Anwendung der PECH-Regel und • die Fixierung einer Wundauflage mittels eines Netz- oder Schlauchverbands, bspw. am Unterarm. Spalte Lernziele/Lerninhalte: PECH-Regel, Stellenwert der Kälteanwendung: Ersetzung des letzten Satzes: Die lokale Kälteanwendung dient der Schmerzlinderung, vermindert Schwellungen und überschießende Entzündungsreaktionen.

		Spalte Informationen, Absatz Kälteanwendung: Streichung: [...] andauern (eine zu kurzzeitige Kühlwirkung bewirkt eine reaktive Mehrdurchblutung, die zu vermehrtem Anschwellen führt), und danach unterbrochen werden (Gefahr der örtlichen Erfrierung).
39	5.3 Gruppe C: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kopf- und Gesichtsverletzungen	Spalte Lernziele/Lerninhalte: Absatz Nasenbluten, Punkt 1, Ersetzung: Betroffene Person hinsetzen und den Kopf bei aufgerichtetem Oberkörper etwas nach vorne beugen. Blut [...] Spalte Informationen: Ergänzung: Nasenkompresse: Verzicht auf die Nasenkompresse, wenn die Nase offensichtlich gebrochen oder die betroffene Person bewusstlos ist. Bei kleineren Kindern sollten Sie die Nasenkompresse erst vornehmen, wenn die Kinder angeleitet werden können, durch den Mund zu atmen und Blut nicht herunterzuschlucken.
41	5.3 Gruppe C: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kopf- und Gesichtsverletzungen	Spalte Lernziel/Lerninhalte, Aufzählung, Ergänzung 3. Punkt: Zungenbisse kühlen (Eiswürfel, Kühlkomresse), Blut herauslaufen lassen, nicht schlucken lassen Spalte Informationen, Streichung: Gelagert werden. In z. B. kalter H-Milch, Wasser und Speichel überleben die Zellen nur 1–2 Stunden.
45	5.4 Gruppe D: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei (stark blutenden) Wunden	Spalte Informationen, Ergänzung: Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen: Informationen zur Meldung eines Sportunfalls unter www.dguv.de (Stichwortsuche „Dokumentation“)
47	5.5 Präsentationsphase/Working Space „Sportspezifische Unfälle und Verletzungsmuster“	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Ziele: Streichung Punkt 2: profitieren von den Arbeitsergebnissen aller Gruppen Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Ziele: Ergänzung am Ende von Punkt 4: im Umgang mit sportspezifischen Unfällen

49	5.6 Ergänzung und Reflexion der Gruppenarbeit „Sportspezifische Unfälle und Verletzungsmuster“	Spalte Informationen, Absatz Verbrennung, Verbrühung, Verätzung: Ersetzung Punkt 3: Verbrennungen sofort mit kühlem oder kaltem (nicht eisigem) Wasser kühlen, mindestens 20 Minuten lang. Besondere Vorsicht ist beim Kühlen großer Verbrennungen oder bei Verbrennungen bei Säuglingen und Kleinkindern geboten, um keine Unterkühlung auszulösen.
52/53	6 (Sportspezifische) Notfallsituationen bei Störungen der Vitalfunktionen	Abbildung entsprechend den Änderungen am Zubehör aktualisiert Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Erkennungsmerkmale bei Störungen der Atmung, Ergänzung bei Punkt 2: [.] Panik, Angstzustände Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Erkennungsmerkmale bei Störungen des Bewusstseins und Kreislaufs: Veränderung der Anordnung und Aufteilung nach Kältebedingt und Hitzebedingt: Kältebedingt: • Muskelzittern (lässt später nach) • Kältezittern, Koordinationsstörungen • Bewegungsdrang (lässt später nach) • Erregung, später Müdigkeit, Apathie • Langsame, tiefe Atmung Hitzebedingt: • Anfänglich starkes Schwitzen • Später heiße, rote, trockene Haut • Schwindel, Übelkeit, z. T. Krampfanfälle • Lichtempfindlichkeit, Kopf- und Nackenschmerzen, Nackensteifigkeit • Schüttelfrost, Fieber
61	7.1 Station A: Helmabnahme (2 helfende Personen) bei bewusstlosen Betroffenen und stabile Seitenlage	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Station A: Ergänzungen s. Unterstreichung: [...] atmet <u>mit Sicherheit</u> normal, reagiert aber nicht auf Ansprechen [...] Atmung der betroffenen Person kontrollieren, dabei den Kopf stabilisieren (Sie atmet <u>mit Sicherheit</u> normal.)

		Sie verhindert das Ersticken. <u>Dabei muss die kontinuierliche Sicherstellung der normalen Atmung gewährleistet sein.</u>
63	7.2 Station B: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kreislaufstillstand – Erwachsene oder Kinder	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Station B: Ersetzung Er/es reagiert nicht auf Ansprechen und Anfassen und atmet nicht (normal)/atmet nicht normal. Atmung der betroffenen Person/des betroffenen Kindes kontrollieren (Sie/Es atmet nicht (normal)/atmet nicht normal.) Spalte Informationen, Absatz Wiederbelebung, Punkt 1: Ersetzung: Ggf. Optimalerweise erfolgen durch das Leitstellenpersonal
65	7.3 Station C: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kreislaufstillstand mit AED	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Station B: Ersetzungen Sie reagiert nicht auf Ansprechen und Anfassen und atmet nicht (normal)/atmet nicht normal. Atmung der betroffenen Person kontrollieren (Sie atmet nicht (normal)/atmet nicht normal.) Spalte Informationen, Absatz Wiederbelebung, Punkt 1: Ersetzung: Ggf. Optimalerweise erfolgen durch das Leitstellenpersonal
67	7.4 Station D (optional): Helmabnahme (1 oder 2 helfende Personen) bei bewusstlosen Betroffenen und stabile Seitenlage	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Station A: Ergänzungen/Ersetzungen s. Unterstreichung: [...] reglos am Boden. Er reagiert nicht auf Ansprechen und Anfassen. <u>atmet mit Sicherheit normal, reagiert aber nicht auf Ansprechen und Anfassen.</u> Atmung der betroffenen Person kontrollieren, dabei den Kopf stabilisieren (Sie atmet <u>mit Sicherheit</u> normal.)
71	7.6 Reflexion der Stationsübung	Spalte Lernziele/Lerninhalte, 1. Absatz gestrichen: Es ist nicht schwer zu helfen! Ermutigen Sie Ihre Teilnehmenden, in Notfallsituationen schnell Hilfe zu leisten und mit der Wiederbelebung zu beginnen.

Lehrunterlage Fit in Erster Hilfe für sportlich Aktive

Seite	Fundstelle	Änderung
7/8		Die Leerseiten wurden entfernt. Die hier angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die 1. Auflage 2021. In der 2. Auflage weichen die Seitenzahlen ab S. 7 ab (+2 rechnen für die Seitenzahl der 1. Auflage).
17	Notfallvorsorge für Aktivitäten an abgelegenen Orten	Spalte Informationen Ersetzung: Kontakt zu metallischen Gegenständen (z. B. Fahrrad, metallisches Trinkgefäß, Regenschirm) muss aufgrund der Leitfähigkeit unterbleiben. <u>sind wegen der elektrischen Leitfähigkeit zu vermeiden.</u>
21	Notfallvorsorge für Aktivitäten an abgelegenen Orten	Spalte Lernziele/Lerninhalte, letzter Absatz, Ergänzung: <u>Geeignete Kleidung (inkl. Regenkleidung), passendes Zubehör (hier Wanderstöcke) tragen</u> Spalte Lernziele/Lerninhalte, letzter Absatz, Streichung: Persönliche Schutzausrüstung tragen (hier Wanderstöcke , Protektoren) Spalte Lernziele/Lerninhalte, letzter Absatz, Ergänzung in der letzten Zeile: Beherrschung von Erste-Hilfe-Maßnahmen (hier bei Verletzungen)
22/23	Notfallvorsorge für Aktivitäten an abgelegenen Orten	Abbildung entsprechend den Änderungen am Zubehör aktualisiert Spalte Lernziele/Lerninhalte, Ersetzung: Beherrschung von Erste-Hilfe-Maßnahmen (hier Wiederbelebung bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems , ggf. Herz-Kreislauf-Stillstand)
28	Erste Hilfe an abgelegenen Orten I: Grundlagen	Abbildung entsprechend den Änderungen am Zubehör aktualisiert
33	Erste Hilfe an abgelegenen Orten I: Grundlagen	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Wasserhaushalt/Flüssigkeitszufuhr: Text ersetzt, neu: Bei Unternehmungen an abgelegenen Orten ist es ratsam, ein Pulver zur Herstellung einer Rehydrationslösung (erhältlich in Apotheken/Drogerien) mitzuführen. Eine selbstständige Herstellung der Lösung nach Rezept der WHO ist ebenfalls möglich.

35	Erste Hilfe an abgelegenen Orten I: Grundlagen	Spalte Informationen, Ersetzung: Muss ein Feuer gemacht werden, so sind in jedem Fall die Vorkehrungen zum Brandschutz einzuhalten. Ist das Entzünden eines Feuers erforderlich, müssen die Brandschutzvorschriften eingehalten werden.
36/37	Erste Hilfe an abgelegenen Orten II: Versorgung schwerer Verletzungen und Tragetechniken	Abbildung entsprechend den Änderungen am Zubehör aktualisiert Spalte Informationen, Absatz Innere Verletzungen/Blutungen: Ersetzung: [...] starken Blutungen (z. B. Oberschenkelbruch, Becken, Bauchraum bei Oberschenkel- oder Beckenbruch) einhergehen.
57	Sommersport auf dem Wasser	Spalte Informationen, Absatz Maßnahmen bei Erschöpfungs- und Lähmungsstadium einer Unterkühlung: Ergänzung: <u>Atmet sie normal, in stabile Seitenlage bringen. Dabei die Bewegungen an der betroffenen Person langsam ausführen (Gefahr Bergungstod: Kühleres Blut aus peripheren Blutgefäßen fließt in den Körperkern und bedingt Herzprobleme/Herzstillstand).</u>
65	Sommersport auf dem Wasser	Spalte Lernziele/Lerninhalte, letzte Zeile: Ersetzung: <u>Bei Bewusstlosigkeit mit normaler Atmung und mit Sicherheit normaler Atmung: stabile Seitenlage und Notruf 112</u>
67	Schwimmen	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Mögliche Gefahrenquellen, letzter Punkt: Ersetzung: <u>Verletzungen/Unfälle beim Tauchen (z. B. Dekompressionsunfallkrankheit, Arterielle</u> Spalte Informationen Absatz Baderegeln geändert und verschoben auf nächste Doppelseite: Baderegeln in verschiedenen Sprachen: www.drk.de/wasserwacht/baderegelverhalten-am-und-im-wasser Absatz Schwimmbad-Blackout: Ersetzung des gesamten Textes:

		Als Schwimmbad-Blackout wird eine Bewusstlosigkeit bezeichnet, die während des Streckentauchens ohne Warnsymptome aufgrund eines plötzlichen Sauerstoffmangels im Zentralnervensystem auftritt. Der Schwimmbad-Blackout tritt häufig auf, nachdem vor dem Tauchversuch hyperventiliert wurde, er kommt aber bei trainierten Tauchenden auch ohne Hyperventilation vor. Absatz Dekompressionsunfall: Ersetzung des gesamten Textes: Dekompressionsunfälle: Diese in der überwiegenden Zahl schwerwiegenden, potenziell lebensbedrohlichen Notfälle treten meist in der Dekompressionsphase (beim Auftauchen) auf. Sie hängen mit der Freisetzung ungelösten Gases und der so bedingten Gasblasenbildung im Blut und/oder im Gewebe zusammen. Man unterscheidet 2 schwere Krankheitsbilder: • Dekompressionskrankheit: Vor allem das Gewebe und das venöse System sind betroffen. • Arterielle Gasembolie: Hier befinden sich Gasblasen im arteriellen System, verursacht durch ein Trauma der Lunge. Absatz Arterielle Gasembolie wurde gestrichen Absatz Kreislaufstillstand im Wasser verschoben auf folgende Doppelseite
69	Schwimmen	Spalte Informationen, 1. Absatz, Ersetzung des gesamten Textes: Schwimmen lernen: Kurse der DRK-Wasserwacht: www.drk.de/wasserwacht/angebote/schwimmen-lernen
71	Schwimmen	Spalte Lernziele/Lerninhalte, Absatz Ertrinkungsunfälle, Ersetzung des gesamten Textes: Nach einem Report der Weltgesundheitsorganisation gab es im Jahr 2021 weltweit schätzungsweise 300.000 Ertrinkungstote. Kinder und Jugendliche sind überproportional vom Ertrinken betroffen. Fast ein Viertel aller Ertrinkungstoten sind Kinder unter 5 Jahren. Ertrinken ist die vierthäufigste

		Todesursache bei Kindern zwischen 1 und 4 Jahren und die dritthäufigste bei Kindern zwischen 5 und 14 Jahren. Spalte Informationen, Absatz Ertrinkungsunfälle, Ersetzung des gesamten Textes: Nach den ERC-Leitlinien ist die Sauerstoffunterversorgung (Hypoxie), die durch die Beeinträchtigung der Atmung infolge der Aspiration von Flüssigkeit in die Lungen verursacht wird, die wichtigste Folge des Ertrinkens. Wenn sie schwerwiegend ist oder lange andauert, kann sie zum Kreislaufstillstand führen. Eine frühzeitige und wirksame Intervention ist entscheidend, um die Überlebenschancen zu verbessern und die Sterblichkeit zu verringern.
75	Schwimmen	Spalte Informationen, Absatz Quallenstiche, Ersetzung 1. Satz: Die Haut und insbesondere die Tentakel von Quallen verfügen über sog. Nesselzellen, die bei Berührung eine Art Harpune auslösen, die das Gift injiziert. Das Gift wirkt zellauflösend und nervenschädigend. Spalte Informationen, Absatz Quallenstiche, Ergänzung im zweiten Satz: Bei bestimmten Quallenarten wie der Seewespe (<u>Würfelqualle</u>) oder der Portugiesischen Galeere, die [...]
77	Schwimmen	Spalte Informationen, Absatz Petermännchen, Ersetzung: Die 15–53 <u>maximal 50</u> Zentimeter langen Fische zählen zu den [...]

Zubehör zur Lehrunterlage Erste Hilfe für sportlich Aktive		
Seite	Fundstelle	Änderung
	Arbeitsblätter Kursabschnitt 5	Gruppe A – Fallbeispiel 1: Änderung des Bildes, Ersetzung Text neben dem Bild: Ein Fußballer <u>Leichtathlet</u> klagt beim Training <u>Aufwärmen</u> über starke, ziehende Schmerzen

		Gruppe A – Fallbeispiel 2: Änderung des Bildes
	Fallbeispiele Kursabschnitt 6	Fallbeispiel Hitze/Flüssigkeitsmangel (Hitzeerschöpfung): Ersetzung im Text neben dem Bild: Ein Trainingspartner bemerkt, dass die Läuferin sich ganz heiß anfühlt, ihre Haut jedoch erstaunlicherweise trocken ist <u>kalten Schweiß auf ihrer Haut.</u>
	Moderationskarten Störungen der Vitalfunktionen	Ergänzung: Atemnot, <u>Panik, Angstzustände</u>
	Aktionskarte Station B -Kind, Rückseite	Beschriftung zu Bild 4, Ergänzung: <u>5</u> initiale Atemspenden

Zubehör zur Lehrunterlage Fit in Erster Hilfe für sportlich Aktive		
Seite	Fundstelle	Änderung
	Aktionskarten Tragetechniken Modul Erste Hilfe an abgelegenen Orten II: Versorgung schwerer Verletzungen und Tragetechniken	Tragetechniken – Station B, Transport mittels Tragering, Ergänzung Punkt 1: Aus einem Dreiecktuch <u>oder anderen geeigneten Materialien (z.B. T-Shirt)</u> [...]
	Fallbeispiele Modul Notfallvorsorge für Aktivitäten an abgelegenen Orten	Fallbeispiel Gruppe 3 – Akute Herzprobleme, Ersetzung des Bildes

Praxisanleitungen		
Seite	Fundstelle	Änderung
	Fremdhilfe bei Muskelkrämpfen	Ersetzung aller Bilder
1/2	PECH-Regel anwenden	Ergänzung roter Kasten unten, Punkte 3 und 4: • Es ist darauf zu achten, dass keine Stauung entsteht.

		• Gelenke werden in ihrer natürlichen Stellung bandagiert.
2/2	Unterstützung beim Gehen (eine helfende Person)	Roter Kasten, letzter Punkt wurde an 3. Position verschoben
	Zahn(teil)rettung ohne Zahnrettungsbox	Punkt 5, Ersetzung: Zähne/Zahnteile nach Möglichkeit feucht halten (z. B. durch Speichel, kalte H-Milch, Zahnrettungsbox) Roter Kasten, Punkt 3: Streichung: Die Lagerung in Eigenspeichel oder Wasser führt schnell zum Zelltod und kann daher nicht empfohlen werden.
2/2	Zahn(teil)rettung mit Zahnrettungsbox	Roter Kasten, Punkt 6: Streichung: Die Lagerung in Eigenspeichel oder Wasser führt schnell zum Zelltod und kann daher nicht empfohlen werden.