



# ERSTE HILFE

Das Einzige, was man falsch machen kann, ist **nichts zu tun.**

**Lisa, kannst du mich hören?**



**Schau hin, greif hin!** v3.0





# Inhalt

Thema	Seite	Video verfügbar
Deckblatt	1	
Inhalt	2	
Die Rettungskette	3	(j)
Notruf absetzen	4	j
Gefahrenzonen	5	
Wegziehen, Umdrehen	6	j
Verkehrsunfall absichern	7	
Autounfall	8	j
Motorradunfall	9	j
<b>Einer Person helfen, die ansprechbar ist</b>	10	j
... die sich leicht verschluckt hat	11	
... die sich stark verschluckt hat	12	j
... die Brustschmerzen hat (Herzinfarkt)	13	j
... die einen Schlaganfall hat	14	j
... die einen Krampfanfall hat	15	j
... die zuckerkrank ist/ sich unwohl fühlt	16	j
... die einen Asthmaanfall hat	17	j
... die einen Kreislaufkollaps hat	18	j
... die zu lange großer Hitze ausgesetzt war	19	j
... die sich vergiftet hat	20	j
... die sich verätzt hat	21	
... die sich verbrannt hat	22	j
... die eine schwere allergische Reaktion hat	23	j
... die Nasenbluten hat	24	j
... die eine kleine Wund hat	25	
... die stark blutet	26	j
... die eine Knochen- oder Gelenksverletzung hat	27	j
<b>Einer Person helfen, die nicht reagiert</b>	28	j
Einer reglosen Person helfen,		
... die normal atmet	29	j
... die nicht normal atmet	30	j
... die nicht normal atmet + Defi	31	j
Das ÖRK und ÖJRK	32	j

# Inhalt

**Übe die Handgriffe in einem Erste-Hilfe-Kurs!**



## Die Rettungskette

Die Rettungskette zeigt, wie wichtig es in einem Notfall ist, dass die einzelnen Personen und Handlungen ineinandergreifen wie ein Kettenglied in das andere. Ziel ist, dass Verletzte bzw. Erkrankte ohne Unterbrechung versorgt werden. Als **Ersthelfer** bist du für die **ersten drei Kettenglieder** verantwortlich.





## Einen **Notruf** absetzen



- 112 Euro-Notruf
- 122 Feuerwehr
- 133 Polizei
- 144 Rettungsdienst
- 140 Alpin-Notruf (Bergrettung)
- 1450 Allgemeine Gesundheitsberatung
- 01/406 43 43 Vergiftungsinformation (VIZ)



### Wie helfe ich?

- verschaffe dir einen **Überblick** über die Situation und achte auf **deine Sicherheit**
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- stelle das Handy auf Lautsprecher
- **beantworte die Fragen** der Leitstelle und **folge den Anweisungen**

**Notruf 144**

## Gefahrenzonen

Wenn ein Mensch in Gefahr ist ...



Quelle: <https://www.jumpradio.de/thema/vorsicht-vor-zugefrorenen-seen-100.html>  
<https://seniorenlotse.bremen.de/2015/05/kennen-sie-brand-feuer-de/>  
[https://de.wiktionary.org/wiki/Datei:Warnhinweis\\_Vorsicht\\_Hochspannung.JPG](https://de.wiktionary.org/wiki/Datei:Warnhinweis_Vorsicht_Hochspannung.JPG)  
<https://www.wedolo.de/blog/adr-wichtige-vorschriften-fuer-gefahruttransporte>

## Wie helfe ich? (GAMS –Regel)

- achte auf **deine Sicherheit!**
- **Gefahr** erkennen und Ort (wenn möglich) absichern
- **Abstand** halten, falls keine Absicherung möglich ist
- **Menschen retten** (nur wenn du dich selbst nicht gefährdest!)
- **Spezialkräfte** anfordern (122, 144)



Verhalten bei Gefahr

Einer Person helfen,  
die in einem Gefahrenbereich liegt



Wegziehen, Umdrehen

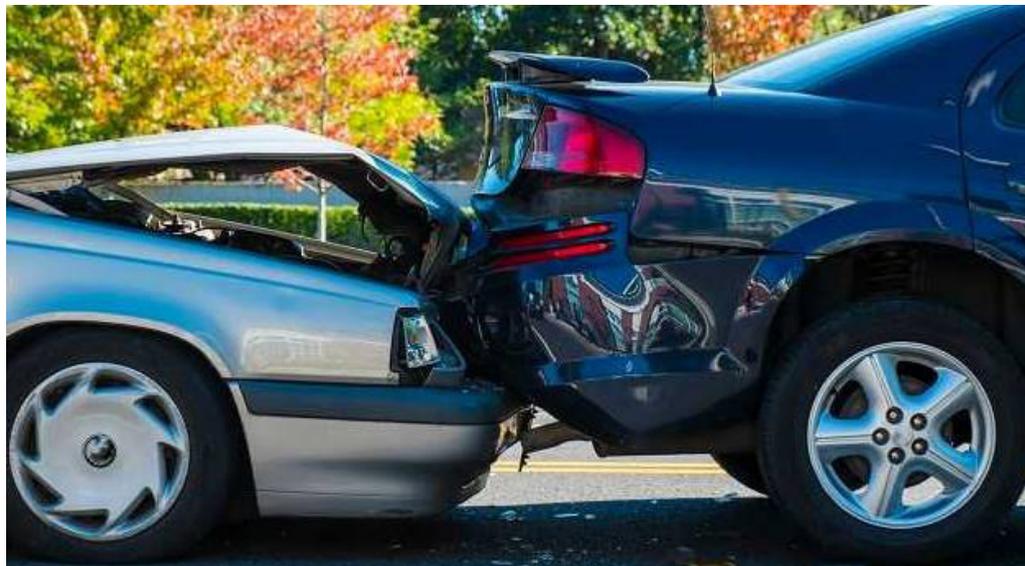


## Wie helfe ich?

- erkenne die **Gefahren** und **achte auf deine Sicherheit**
- **ziehe** den Verletzten in einen geschützten Bereich
- **drehe die Person** auf den Rücken
- **überstrecke** ihren Kopf und **prüfe die Atmung**
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf) und setze weitere Schritte



## Verkehrsunfall absichern



Quelle: <https://www.allianzdirect.de/kfz-versicherung/verhalten-bei-autounfall/>

### Wie helfe ich?

- halte vorerst Abstand zum Unfallfahrzeug und **achte auf deine Sicherheit**
- schalte deine **Warnblinkanlage** ein, halte am rechten Straßenrand und ziehe deine **Warnweste** an
- stelle das **Pannendreieck** in ausreichender Entfernung auf
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)

**Absichern!**

## Einer Person helfen, die einen **Autounfall** hatte



### Wie helfe ich?

- halte vorerst Abstand zum Unfallfahrzeug und **achte auf deine Sicherheit**
- **sichere die Unfallstelle** ab und **ziehe** die Insassen mit dem Rautekgriff aus dem Fahrzeug in einen geschützten Bereich
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- **reagiert** die Person **nicht, kontrolliere die Atmung** und setze weitere Schritte

Autounfall

## Einer Person helfen, die einen **Motorradunfall** hatte



# Motorradunfall

### Wie helfe ich?

- halte vorerst Abstand zum Unfallfahrzeug und **achte auf deine Sicherheit**
- **sichere die Unfallstelle** ab und **ziehe** den Motorradfahrer in einen geschützten Bereich
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- **reagiert** die Person **nicht, nimm unbedingt den Helm ab, kontrolliere die Atmung** und setze weitere Schritte

Einer Person helfen,  
die **ansprechbar** ist



## Wie helfe ich?

- bringe die Person in eine für sie bequeme **Position/Lage**
- führe **frische Luft** zu, Sorge für **Wärme**
- rufe ggf. den Rettungsdienst **144** (lege nicht auf)
- **bleibe** bei der Person und **betreue sie (auch psychisch)**, bis die Rettung eintrifft

Gutes tun!

Einer Person helfen,  
die sich **leicht** verschluckt hat



<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/erste-hilfe/notfall/verlegung-atemwege>

## Wie erkenne ich?

Die Person kann **sprechen**, kann **atmen**, kann **husten**

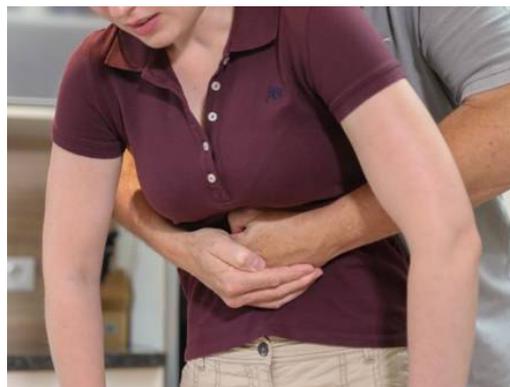
## Wie helfe ich?

- die Person **zum weiteren Husten auffordern**
- rufe ggf. den Rettungsdienst **144** (lege nicht auf)



Verschluckt?

## Einer Person helfen, die sich **starkt** verschluckt hat



### Wie erkenne ich?

Die Person kann **nicht sprechen, nicht atmen, nicht husten**

### Wie helfe ich?

- **schlage fest** zwischen die Schulterblätter (bis 5x)
- **drücke fest und ruckartig** in den Oberbauch (bis 5x)
- **Atmet nicht?** Beides wiederholen und Notruf **144**
- **Atmet wieder?** Zur Untersuchung ins Krankenhaus
- **Bricht die Person zusammen?** Wiederbelebung starten

**Verschluckt!**

## Einer Person helfen, die **Brustschmerzen** hat



### Wie erkenne ich?

- Die Person hat **starke Schmerzen** und/oder ein **Engegefühl in der Brust**
- Die **Schmerzen strahlen** in die Arme, den Hals, den Oberbauch und oder in den Rücken **aus**
- Die Person ist **kaltschweißig, blass** und hat **Angst**

### Wie helfe ich?

- rufe sofort den Notruf **144** (lege nicht auf)
- bringe die Person in eine für sie bequeme **Stellung/Lage**; jedoch **Oberkörper aufrecht**/erhöht
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischlucht; Wärme**

**Herzinfarkt?**

## Einer Person helfen, die einen **Schlaganfall** hat



### Wie erkenne ich?

- F**ace: Symmetrisches Lächeln möglich?  
**A**rms: Anheben beider Arme möglich?  
**S**peech: Einfachen Satz nachsprechen möglich?  
**T**ime: ist nur ein Test negativ: **sofort** Notruf **144**

### Wie helfe ich?

- teste nach dem **FAST**-Prinzip
- rufe **sofort** den Notruf **144** (lege nicht auf)
- lege den Erkrankten **zur Seite** und kontrolliere stets die **Atmung**
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischluft; Wärme**

Schlaganfall?

Einer Person helfen,  
die einen **Krampfanfall** hat



## Wie erkenne ich?

Plötzliches Zusammenbrechen, **zuckende und unkontrollierte Bewegungen**, starkes Schwitzen, ev. Harn- und Stuhlabgang, Bewusstseinsstörung

## Wie helfe ich?

- **entferne** nahstehende **Gegenstände** (Verletzungsgefahr) und lasse die Person **auskrampfen** (nicht festhalten)
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- lege danach den Erkrankten **zur Seite** und kontrolliere stets die **Atmung**
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischluft; Wärme**

**Krampfanfall!**

Einer Person helfen,  
die **zuckerkrank** ist/sich unwohl fühlt



## Wie erkenne ich?

**Heißhunger, Schwächegefühl, Zittern, Schweißausbruch, ev. aggressives Verhalten, Bewusstseinsveränderung**

## Wie helfe ich?

- Verabreiche etwas **Zuckerhaltiges** (Getränk, Traubenzucker, ....)
- lege die Beine des Erkrankten **in eine erhöhte Position**
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischluft; Wärme**

**Zuckerkrank?**

Einer Person helfen,  
die einen **Asthmaanfall** hat



## Wie erkenne ich?

**starke Atemnot** (ev. pfeifendes Atemgeräusch)

## Wie helfe ich?

- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischluft**; **Wärme**; **Oberkörper** erhöht
- ev. bekannte Medikation einnehmen (**Asthmaspray**)

**Asthmaanfall?**

Einer Person helfen,  
die einen **Kreislaufkollaps** hat



## Wie erkenne ich?

Auftreten einer **kurzen Bewusstseinsstörung** => Sturz

## Wie helfe ich?

- lege die **Beine** des Erkrankten **in eine erhöhte Position**
- rufe ggf. den Rettungsdienst **144** (lege nicht auf)
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischlucht; Wärme;**

**Kreislaufkollaps?**

Einer Person helfen, die zu lange  
**großer Hitze** ausgesetzt war



## Wie erkenne ich?

**Hochroter und heißer Kopf, Schwindel, Übelkeit, Unruhe, Benommenheit**

## Wie helfe ich?

- bringe die Person in den **Schatten**
- gib ihr zu **trinken** und **kühle den Kopf**
- rufe ggf. den Rettungsdienst **144** (lege nicht auf)

**Hitze-Notfall?**

## Einer Person helfen, die sich **vergiftet** hat



### Wie erkenne ich?

Bewusstseinsstörungen, Schwindel, Übelkeit,  
Erbrechen, Kopfschmerzen,

### Wie helfe ich?

- **entferne** ev. Substanzen aus der Mundhöhle (Tabletten)
- führe **kein Erbrechen** herbei, lege den Erkrankten **zur Seite** und kontrolliere stets die Atmung
- rufe Notruf **144** und danach **01/406 43 43** (VIZ)
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischluft; Wärme**

Vergiftung?

## Einer Person helfen, die sich **verätzt** hat



Quelle: <https://krank.de/erste-hilfe/veraetzung/>

### Wie helfe ich?

- **entferne** die ätzende Substanz (z.B. Kleidung) vom Körper
- **spüle sofort** ausgiebig (10-15min) mit Wasser
- rufe Notruf **144** und danach **01/406 43 43** (VIZ)
- lege die **Beine** des Erkrankten **in eine erhöhte Position**
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischlucht; Wärme**



Verätzung?

## Einer Person helfen, die sich **verbrannt** hat



### Wie erkenne ich?

**Schmerzen, Rötung und Blasenbildung**

### Wie helfe ich?

- **kühle** sofort ausgiebig die Verbrennung **mit Wasser**
- lege die **Beine** des Erkrankten **in eine erhöhte Position**
- rufe ggf. den Rettungsdienst **144** (lege nicht auf)
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischluft; Wärme**

Verbrennung?

## Einer Person helfen, die eine **schwere allergische Reaktion** hat



### Wie erkenne ich?

**Rötungen und Schwellungen** des gesamten Körpers und akute **Atemnot**

### Wie helfe ich?

- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- **kühle** die betroffenen Körperstellen
- **beruhige** die erkrankte Person; **Frischluft; Wärme** ev. bekannte Medikation verabreichen (**EpiPen**)

**Allergie?**

## Einer Person helfen, die **Nasenbluten** hat



# Nasenbluten

### Wie helfe ich?

- beuge den **Kopf nach vorne**
- **drücke** die Nasenlöcher zusammen
- lege etwas **Kaltes auf den Nacken**
- stoppt die Blutung nicht innerhalb von 10-15min, rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)

Einer Person helfen,  
die eine kleine **Wunde** hat



## Wie helfe ich?

- **reinige die Wunde** von groben Verschmutzungen
- **verbinde** die Wunde
- lass ausgedehnte oder sehr schmerzhaft Wunden **vom Arzt kontrollieren**

**Kleine Wunde**

## Einer Person helfen, die **starkt blutet**



### Wie erkenne ich?

**Viel Blut** (schwallartig, spritzend) **in kurzer Zeit**

### Wie helfe ich?

- **drücke fest** auf die Wunde
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- lege einen Druckverband an (**nicht abbinden!**)
- **lagere** den verletzten **Körperteil** und die **Beine hoch**



**Blutung stoppen!**

Einer Person helfen, die eine **Knochen-**  
oder **Gelenksverletzung** hat



# Knochen & Gelenke



## Wie erkenne ich?

**Schmerzen, Schwellungen** oder eine **abnormale Stellung**

## Wie helfe ich?

- **öffne** beengende Kleidung (auch Schuhbänder)
- **entferne** Schmuckstücke
- stelle den betroffenen **Körperteil ruhig**
- **kühle** die Schwellungen und rufe den Notruf **144**

## Einer Person helfen, die **nicht** reagiert



Atmung vorhanden?



### Wie helfe ich?

- die Person reagiert nicht auf **Ansprechen** und **sanftes Rütteln**?
- **überstrecke** ihren Kopf und **prüfe die Atmung**
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- besorge einen **Defi** und einen **Erste-Hilfe-Kasten**
- **Atmung vorhanden?** (siehe Blatt „Atemwege freihalten“)
- **Atmung nicht vorhanden?** (siehe Blätter „Wiederbeleben“)

Einer reglosen Person helfen,  
die **normal** atmet



## Wie helfe ich?

- drehe die Person **auf die Seite** (stabile Seitenlage)
- **überstrecke** ihren Kopf und **halte** so die **Atemwege frei**
- rufe den Notruf **144** (lege nicht auf)
- bleibe bei der Person, **prüfe stets die Atmung** und **betreue sie**, bis die Rettung eintrifft

**Atemwege freihalten!**

## Einer reglosen Person helfen, die **nicht normal** atmet



### Wie helfe ich?

- rufe rasch den Notruf **144** (lege nicht auf)
- **drücke sofort kräftig** auf die Mitte des Brustkorbes (30x)
- **überstrecke** ihren Kopf + 2x **beatmen**
- **wiederhole** die beiden Schritte und **höre nicht auf**, bevor der Rettungsdienst eintrifft

Wiederbeleben 1

Einer reglosen Person helfen,  
die **nicht normal** atmet



## Wie helfe ich?

- rufe rasch den Notruf **144** (lege nicht auf)
- **starte sofort die Wiederbelebung** (auch ohne Defi)
- ist der Defi eingetroffen, **folge den Anweisungen**
- **höre nicht auf**, bevor der Rettungsdienst eintrifft

Wiederbeleben 2  
mit Defibrillator



## Das Österreichische Rote Kreuz (ÖRK)

- Rettungs- und Krankentransport
- Blutspendedienst
- Gesundheits- und Soziale Dienste
- Suchdienst
- Aus-, Fort- und Weiterbildung
- Katastrophenhilfe, Entwicklungszusammenarbeit
- Humanitäres Völkerrecht

## Das Österreichische Jugendrotkreuz (ÖJRK)

- Katastrophenhilfe und Entwicklungszusammenarbeit
- Integration und Therapie für Kinder und Jugendliche
- Gesundheit und Umwelt
- Friedens- und Konfliktkultur
- Aus- und Fortbildung für Hilfe und Sicherheit
- Vermittlung der Rotkreuzgrundsätze
- ÖJRK-Zeitschriften

\* Personenbezogene Bezeichnungen gelten immer für die weibliche und die männliche Form