

## Erste Hilfe - Was tun im Notfall?

Jeder Mensch sollte einige Regeln und Abläufe kennen und diese beherrschen, um im Notfall helfen und Leben retten zu können.

Atmet eine Person nicht mehr, muss überprüft werden, ob diese noch ansprechungsfähig ist. Dies versucht man am besten durch Sprechen oder Berührung der Schultern. Reagiert diese nicht mehr, muss der Rettungsdienst (Notruf 19222) verständigt werden und bis zum Eintreffen der Sanitäter mit den Erstmaßnahmen begonnen werden.

Als erstes muss die Person flach und mit dem Rücken auf den Boden gelegt werden. Danach Drehen Sie den Kopf leicht zur Seite und heben das Kinn an, damit die Zunge nicht die Atemwege blockiert. Prüfen Sie erneut die Atmungsfunktion. Atmet die Person, so halten Sie diese bis zum Eintreffen ärztlicher Hilfe.

Bei ausbleibender Atmung muss mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden.

Drücken Sie etwa 30-mal auf die Brustbeinmitte und führen danach zweimal eine Beatmung durch. Halten Sie dazu den Kopf etwas zurück und heben Sie den Kiefer nach oben. Öffnen Sie der leblosen Person den Mund bei gleichzeitig zugehaltener Nase. Blasen Sie zweimal kräftig Luft, unterbrochen von einer kurzen Pause, ein. Hebt sich der Brustkorb, so reicht die eingehauchte Luft aus. Wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis die Person selbstständig zu atmen beginnt.

Blutende Wunden müssen so schnell wie möglich gestoppt werden. Drücken Sie hierzu mit einem sauberen Tuch kräftig auf die Wunde und legen dann einen sterilen Druckverband an. Ist es erforderlich, unverzüglich Erste Hilfe zu leisten, da Verletzungen an größeren Arterien innerhalb kürzester Zeit zum Tode führen können. Bei größeren Wunden sollte umgehend ein Arzt hinzugezogen werden. Damit genügend Sauerstoff ins Gehirn gelangt, sollte sich die verletzte Person hinlegen und die Beine hochgehalten werden.

Bei Nasenbluten sollten Sie sitzen oder stehen bleiben und die Nase mit dem Zeigefinger zuhalten. Meist hören die Blutungen innerhalb kürzester Zeit auf. Bei andauerndem Nasenbluten muss ein Arzt zur Hilfe gezogen werden.

Blockiert Essen die Luftröhre, so droht Erstickungsgefahr. Die nicht ganz bedenkenlose Methode bei drohender Erstickung ist die sogenannte „Heimlich-Methode“. Legen Sie Ihre Arme um die Taille der betroffenen Person und beugen Sie diese leicht nach vorne. Machen Sie eine Faust und legen die andere Hand flach darüber. Dann führen Sie einen starken Stoß nach oben gerichtet in den Magen aus. Führen Sie die Bewegung so lange aus, bis der Gegenstand rausgehustet wird.

Fließt nicht genügend Blut durch den Körper, kann es zu einem Schockzustand kommen. Legen Sie die betroffene Person auf den Rücken, die Füße nach oben gerichtet. Vermeiden Sie die Gabe von Essen oder Trinken, da sonst Erstickungsgefahr droht. Erbricht die Person, so drehen Sie diese, um zu verhindern, dass es zum Ersticken kommt. Bei einem Schockzustand sollte immer ein Arzt verständigt werden.