



# Hilft garantiert

Erste-Hilfe-Fibel



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

# AUF DER SICHEREN SEITE.

GESUNDHEITSVORSORGE

**WENDT & Co GmbH**

T +43 2282 8763

office@vm-wendt.at

<https://www.vm-wendt.at>

**UNS GEHT'S UM SIE**

## Inhalt

Vorwort.....	4
Einleitung.....	5

### Erste-Hilfe-Basiswissen

Was ist Erste Hilfe?.....	6
---------------------------	---

### Helfen nach Leitsymptomen

<b>Nicht erweckbar</b> .....	<b>16</b>
<b>Keine Atmung</b> .....	<b>20</b>
<b>Atemstörung</b> .....	<b>24</b>
<b>Probleme in der Brust</b> .....	<b>30</b>
<b>Probleme im Kopf</b> .....	<b>34</b>
<b>Verletzungen</b> .....	<b>42</b>
<b>Probleme im Bauch</b> .....	<b>52</b>
Stichwortverzeichnis.....	56

**Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter**  
und bleiben Sie informiert – über aktuelle Projekte,  
Stellenangebote, Veranstaltungen und mehr.



**[www.johanniter.at/newsletter](http://www.johanniter.at/newsletter)**



## Vorwort

Vielleicht kennen Sie die dramatische Situation: Ein Mensch bricht auf der Straße zusammen. Viele Menschen bleiben stehen, aber niemand hilft. Die meisten wissen im Moment nicht, was sie tun sollen. Sie haben Angst, Erste Hilfe zu leisten und womöglich falsch zu handeln. Die wenigsten Unfälle ereignen sich jedoch auf der Straße. Die meisten Notfälle passieren in der Schule, in der Arbeit, im Haushalt, beim Sport oder anderen Freizeitaktivitäten.

### Minuten entscheiden

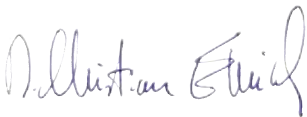
Rasches und kompetentes Handeln ist gefragt. Im Notfall sind die ersten Minuten – noch bevor der Rettungsdienst eintrifft – entscheidend. Sie können mit wenigen einfachen Handgriffen das Überleben eines Menschen sichern. Falsch ist nur, nichts zu machen.

### Helfen Sie

Es könnte Ihre Kinder, Ihre:n Partner:in, Ihre Eltern oder Ihre Kolleg:in treffen. Nur wer auf Notfallsituationen vorbereitet ist und Erste Hilfe eingehend trainiert hat, kann sicher handeln. In dieser Erste-Hilfe-Fibel können Sie bereits erworbene Kenntnisse aus dem Erste-Hilfe-Kurs nachlesen.

Damit Sie im Ernstfall richtig helfen können!

Herzlichst Ihr



Dr. Christian Emich  
Bundesarzt der Johanniter-Unfall-Hilfe

# Einleitung

Mehr Praxis, mehr Sicherheit, mehr Spaß – mit den Erste-Hilfe-Kursen der Johanniter wird die Ausbildung zum/zur Ersthelfer:in ein Erlebnis. Die Johanniter haben ein Kursangebot nach neuen pädagogischen Ansätzen und Lehrmethoden entwickelt, damit Sie noch mehr von den Kursen profitieren.

Denn wir Johanniter möchten nicht nur Wissen und Fertigkeiten vermitteln, sondern jedem Menschen Mut machen, im Notfall Erste Hilfe zu leisten.

## Mit den Augen der Ersthelfer:innen schauen!

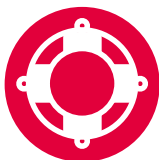
Wir haben uns die Notfälle aus der Perspektive der Ersthelfer:innen angesehen und ein einfaches Konzept nach sieben Leitsymptomen mit den dazugehörigen Maßnahmenpaketen entwickelt. So wird die Erste Hilfe übersichtlich und die Inhalte bleiben länger im Gedächtnis.

Auch die vorliegende Erste-Hilfe-Fibel basiert auf den sieben Leitsymptomen und gibt einfach und kompakt die wichtigsten Erste-Hilfe-Tipps wieder. Sie wird keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen, aber sie hilft, sich das eine oder andere wieder ins Gedächtnis zu rufen.





# Erste-Hilfe-Basiswissen



## Was ist Erste Hilfe?

Unter Erster Hilfe versteht man Erstmaßnahmen, um Gefahren oder Gesundheitsstörungen abzuwenden oder zu mildern bis professionelle Hilfe (Ärzt:in, Rettung) eintrifft. Dazu gehören lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Notfällen oder Unfällen, die Absicherung der Unfallstelle, das Alarmieren der Rettung und die Betreuung der Verletzten.



## NOTRUFNUMMERN

<b>Rettung</b>	<b>144</b>
<b>Polizei</b>	<b>133</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>122</b>
<b>Euro Notruf</b>	<b>112</b>

## Notruf

Schnelle medizinische Hilfe ist vor allem dann nötig, wenn Menschen verletzt oder akut erkrankt, bewusstlos oder ohne Atmung und Kreislauf sind. Der Notruf sollte daher möglichst rasch erfolgen.

In den meisten Einsatzzentralen wird nach einem Abfrageschema gearbeitet, bei dem alle relevanten Notfalldaten erhoben werden. Zudem können die Mitarbeiter:innen telefonische Anweisungen für Erstmaßnahmen geben.

Legen Sie erst auf, wenn das Gespräch von der Einsatzzentrale beendet wurde!

## Rettungskette

Die Rettungskette veranschaulicht die einzelnen Schritte und Maßnahmen, um eine möglichst gute Erstversorgung zu gewährleisten:



### In Case of Emergency ICE

ICE („in case of emergency“) ist das Kürzel, unter dem Rufnummern von Angehörigen im Mobiltelefon gespeichert werden können, die in einem Notfall benachrichtigt werden sollen. Alternativ kann im deutschsprachigen Raum auch das Kürzel „IN“ (Im Notfall) verwendet werden.



### WAS IMMER RICHTIG IST ...

Im Falle eines Notfalles sind zunächst immer folgende drei Schritte zu setzen:

#### Schützen

Achten Sie auf Gefahrenzonen.

Schützen Sie sich selbst sowie andere Personen.

#### Melden

Melden Sie den Notfall. Setzen Sie den Notruf ab.

#### Helfen

Leisten Sie Erste Hilfe bis die Rettung eintrifft.





## Vorgehen am Unfallort

Bewahren Sie Ruhe, verschaffen Sie sich einen Überblick, achten Sie vor allem auf mögliche Gefahren.

### Maßnahmen zur eigenen Sicherheit

- Achten Sie grundsätzlich immer auf Ihre eigene Sicherheit! Sich selbst in Gefahr zu begeben, um zu helfen, wäre falsch verstandenes Heldentum.
- Ziehen Sie bei möglichem Kontakt mit Körperflüssigkeiten (z.B. Blut) Einmalhandschuhe an.
- Verwenden Sie bei Mund-zu-Mund-Beatmung ein Beatmungstuch.

Es gibt mehrere Arten von Gefahrenzonen, aber für alle gilt ein Grundsatz – kurz GAS genannt:

**G**efahr erkennen

**A**bstand halten

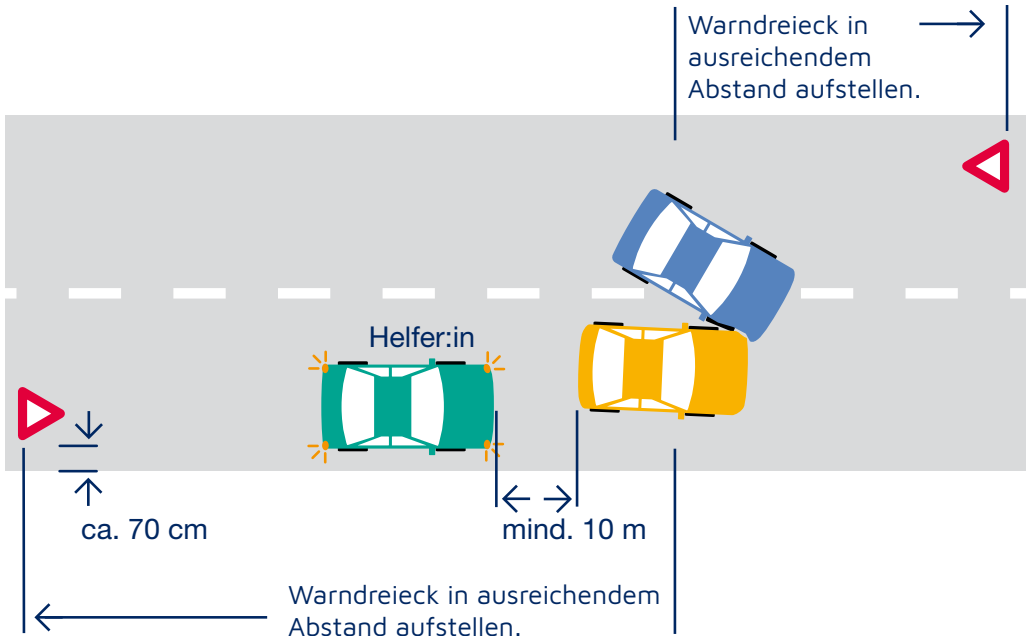
**S**pezialkräfte nachfordern

(z.B. Rettung, Feuerwehr, Polizei etc.)



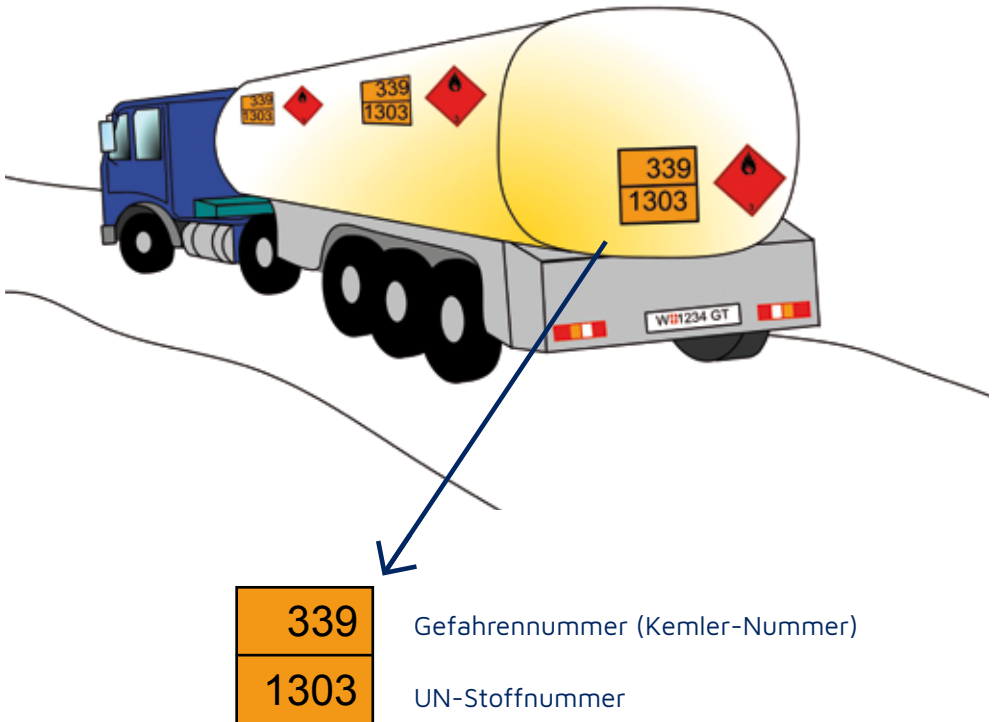
## Sicherheit hat auch im Notfall Vorrang, daher beachten Sie bitte im Straßenverkehr:

- Nähern Sie sich langsam der Unfallstelle, vermeiden Sie abruptes Bremsen, schalten Sie die Warnblinkanlage ein.
- Ziehen Sie eine Warnweste an.
- Stellen Sie ein Warndreieck, ggf. eine Warnleuchte in ausreichendem Abstand auf.
- Bei einer schlecht einsehbaren Stelle muss das Warndreieck vor dem Sichthindernis (Kurve, Bergkuppe) aufgestellt werden.
- Halten Sie sich grundsätzlich möglichst dicht am Fahrbahnrand oder hinter den Leitplanken. Wenn Sie gegen den Verkehr gehen, um das Pannendreieck aufzustellen, halten Sie dieses vor sich, so dass Sie vom entgegenkommenden Verkehr gesehen werden.
- Stellen Sie die Zündung des Unfallautos ab und ziehen Sie die Feststellbremse an.
- Bitten Sie weitere Verkehrsteilnehmende um Hilfe.
- Achten Sie auf besondere Gefahren bei Gefahrguttransportern.



## Gefahrgut

Gefahrguttransporte sind mit einer orangen rechteckigen Tafel gekennzeichnet. Dies sollte beim Notruf gemeldet werden (wenn erkennbar geben Sie auch die Nummern durch). Halten Sie Abstand und achten Sie besonders auf die Windrichtung (Vergiftungsgefahr, ...).



# Retten

- Achten Sie darauf, dass die verunfallte Person gerade liegt (Beine und Arme sollten nicht abgewinkelt sein).
- Stellen Sie sich ans Kopfende. Überkreuzen Sie die Arme der verunfallten Person.
- Umfassen Sie diese im „Affengriff“ am Handgelenk.
- Ziehen Sie die Person aus der Gefahrenzone.
- Wenn Sie die Person in Bauchlage ziehen, achten Sie besonders darauf, dass der Oberkörper erhoben ist und das Gesicht nicht am Boden schleift.





## Retten aus dem Fahrzeug/ Rautekgriff

- Sprechen Sie die verunglückte Person an. Wenn sie nicht bei Bewusstsein ist, gehen Sie folgendermaßen vor:



- Motor ausschalten. Achtung Airbag! Da dieser auch verzögert auslösen kann, sollten Sie den Raum zwischen dem Lenkrad und der verunglückten Person meiden.



- Handbremse bzw. Feststellbremse ziehen, ggf. eingeklemmte Füße befreien.



- Sicherheitsgurt lösen oder abschneiden.

- Beim Öffnen des Sicherheitsgurtes wird der Körper nach vorne kippen. Stützen Sie den Körper daher zunächst mit dem Arm ab.
- Danach positionieren Sie den Kopf vorsichtig am Lenkrad.



- Ziehen Sie die verunglückte Person mit dem Rücken zu sich. Dazu mit einer Hand von hinten an der fernen Hüfte ziehen, mit der anderen Hand gegen das nahe Knie drücken.



- Dann unter den Achseln der Person durchgreifen und einen Unterarm mit beiden Händen umfassen.
- Leicht in die Knie gehen, die Person möglichst waagrecht auf die Oberschenkel ziehen.
- Wenn eine weitere helfende Person vor Ort ist, sollte dieser die Beine des Betroffenen halten.



- Die verunglückte Person auf einen flachen, sicheren Untergrund legen, und ggf. mit (Rettungs-)decke zudecken.



# Basismaßnahmen

Bevor Sie Erste Hilfe leisten und eine kranke oder verunfallte Person versorgen können, muss ein Notfallcheck durchgeführt werden.

## Basismaßnahmen



### Bewusstseinskontrolle

- Ist die Person weder durch Ansprechen noch durch leichtes Rütteln an der Schulter erweckbar, dann ist sie **ohne Bewusstsein**.

### Bewusstseinskontrolle

- Reagiert die Person auf Ansprechen und Berühren, dann ist die Person **bei Bewusstsein**.



### Atemkontrolle

- Machen Sie die Atemwege frei und prüfen Sie die Atmung.
- Spüren Sie Atemluft, hören Sie Atemgeräusche, bewegt sich der Brustkorb?
- Hat die Person eine normale Atmung, bringen Sie diese in die stabile Seitenlage.
- Besteht keine Atmung oder keine normale Atmung, führen Sie die Wiederbelebung durch.

### Körper auf Verletzungen untersuchen

- Tasten Sie vorsichtig den Körper von Kopf bis Fuß ab, achten Sie dabei auf Schmerzäußerungen oder Anzeichen von Verletzungen (Schwellungen, Fehlstellungen, Hautfarbe, Wunden).
- Zudecken und beruhigen.



# Der Notfallcheck

- **Bewusstseinskontrolle:**

Laut ansprechen und berühren, um die Reaktion zu testen.



- **Freimachen der Atemwege:**

Überstrecken Sie den Kopf: Legen Sie eine Hand an die Stirn, mit der anderen Hand fassen Sie den Unterkiefer. Überstrecken Sie den Kopf und ziehen Sie dabei das Kinn nach oben. Dadurch verhindern Sie, dass die schlaffe Zunge die Atemwege blockiert.



- **Atemkontrolle:**

Atmung prüfen durch sehen, hören, fühlen. Halten Sie den Kopf der bewusstlosen Person überstreckt. Beugen Sie sich mit dem Kopf über die Person, schauen Sie in Richtung Brustkorb. Ihr Ohr sollte sich nur wenige Zentimeter über Mund und Nase der Person befinden. So können Sie die Atmung hören, die Atemluft an der Wange fühlen und die Brustkorbbewegung sehen. Dazu dicke Kleidung am Oberkörper öffnen.



- **Notruf:**

wenn eine weitere Person anwesend ist kann diese sofort den Notruf alarmieren. Dies kann auch während des Notfallchecks durchgeführt werden.





# Nicht erweckbar



Um denken, fühlen und unsere Umwelt wahrnehmen zu können, benötigen wir ein intaktes Bewusstsein. Dafür sind komplexe Vorgänge im Gehirn notwendig, die durch sehr viele Möglichkeiten gestört werden können und dadurch unser Bewusstsein verändern (zum Beispiel Alkohol, Drogen, Unterzuckerung, Kopfverletzungen und vieles mehr). Bei einer Bewusstlosigkeit ist ein Interagieren mit der Umwelt nicht mehr möglich, auch viele natürliche Reflexe fallen aus.

## Anzeichen

nicht erweckbar  
Atmung vorhanden  
bewusstlos

## Maßnahmen

Notfallcheck  
stabile Seitenlage  
Notruf 144  
Eigenwärme erhalten

## Stabile Seitenlage:

- Legen Sie den nahen Arm der verunglückten Person gestreckt zur Seite.



- Winkeln Sie das entfernt liegende Bein ab. Legen Sie die entfernt liegende Hand der bewusstlosen Person auf deren Knie.
- Drehen Sie nun die Person mit dem abgewinkelten Bein auf Ihre Seite.



- Der geöffnete Mund muss der tiefste Punkt des Körpers und der Kopf überstreckt sein.



- Notruf 144 absetzen oder veranlassen. Eigenwärme erhalten durch Zudecken mit der Rettungsdecke.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Atmung!



Nicht erweckbar



## Helmabnahme

- Hilfe rufen.

**A** kniet am Kopfende, hält Helm mit beiden Händen fest.

**B** kniet seitlich auf Schulterhöhe der verunglückten Person, öffnet das Visier.

- **B** öffnet den Verschluss am Kinn.

- **B** stabilisiert den Kopf mit beiden Händen durch Festhalten von Hinterkopf und Unterkiefer.

- **A** fasst mit beiden Händen bei der Unterkante in den Helm und zieht ihn leicht auseinander.

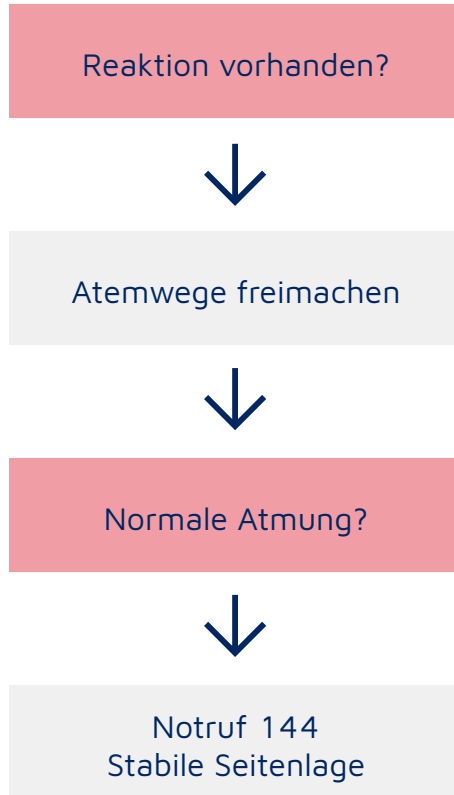
- **A** zieht den Helm mit einer Kippbewegung vorsichtig über die Nase ab.

- **A** legt den Helm zur Seite, stabilisiert den Kopf und legt ihn vorsichtig am Boden ab.



**Achtung!** Bei Klapphelmen betätigen Sie die roten Markierungen zum Öffnen des Helms.

## Basismaßnahmen



# Keine Atmung



Bei einem Atem-Kreislauf-Stillstand wird das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Dies führt zu einer schweren Schädigung des Gehirns und in der Folge zum Tod. Daher zählt jede Minute. Wenn von der ersten Minute an eine Reanimation erfolgt, haben die Betroffenen die beste Chance, zu überleben. Die häufigste Ursache für einen Atem-Kreislauf-Stillstand ist der Herzinfarkt. Auch andere Erkrankungen, etwa eine Lungenembolie können einen Atem-Kreislauf-Stillstand zur Folge haben. Ebenso kann dieser durch äußere Umstände, etwa Unfälle (Stromunfall, massiver Blutverlust), Unterkühlung, Vergiftung oder einen allergischen Schock ausgelöst werden.

## Anzeichen

nicht erweckbar  
keine normale  
Atmung

## Maßnahmen

Notfallcheck  
Notruf 144  
Herz-Lungen-  
Wiederbelebung  
Defibrillator

## Herz-Lungen-Wiederbelebung

- Sollten Sie beim Notfallcheck keine oder keine normale Atmung feststellen, so ist umgehend eine Herz-Lungen-Wiederbelebung erforderlich. Knien Sie sich neben die Person und machen Sie deren Oberkörper frei.
- Platzieren Sie Ihren Handballen in der Mitte des Brustkorbes. Legen Sie die zweite Hand auf die erste.
- Drücken Sie nun senkrecht mit gestreckten Armen 30 x auf das Brustbein (ca. 5 cm tief; 100 x pro Minute).
- Danach 2x beatmen: Dazu verschließen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Nase der betroffenen Person. Überstrecken Sie den Kopf vorsichtig nach hinten und ziehen Sie den Unterkiefer nach oben.
- Umschließen Sie den Mund und beatmen Sie etwa 1 Sekunde lang durch das Beatmungstuch. Wiederholen Sie die Beatmung ein zweites Mal. Anschließend setzen Sie die Herzdruckmassage fort.







## Wiederbelebung mit Defibrillator

- Sofern ein Defibrillator vorhanden ist, setzen Sie diesen zur Reanimation ein. Legen Sie das Gerät neben die Person und schalten Sie das Gerät ein. Befolgen Sie die Sprachanweisung.
- Bringen Sie die Elektroden an, die Position ist durch Zeichnungen auf den Klebeelektroden gekennzeichnet.
- Das Gerät analysiert den Herzrhythmus und prüft ob ein Stromstoß nötig ist.
- Niemand darf die Person berühren.
- Achtung: Leitende Unterlagen, explosive Umgebungen und Kontakt mit Wasser müssen gemieden werden.
- Um einen Stromstoß auszulösen, drücken Sie nach Sprachanleitung den blinkenden Knopf.
- Danach beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage
- und der Beatmung. Führen Sie die Wiederbelebung so lange durch, bis die Person wieder atmet oder die Rettung eintrifft.
- Sollte eine zweite Person anwesend sein versuchen Sie, während dem Kleben der Elektroden weiterhin die Herzdruckmassage durchzuführen.

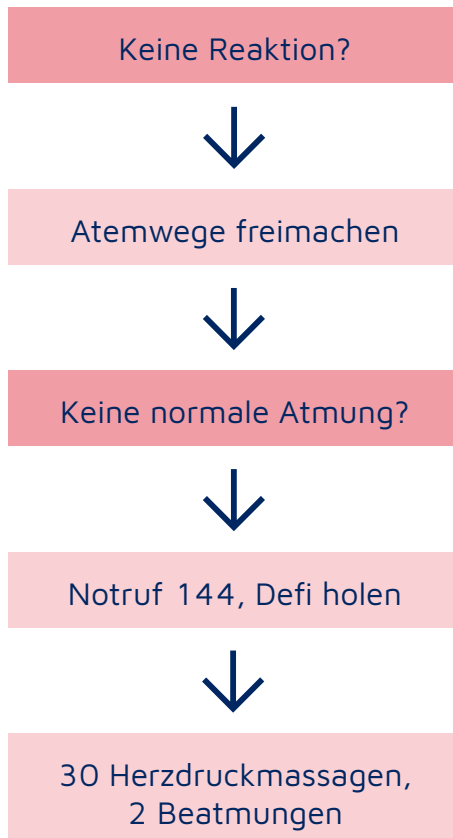


## Einsatz von Defibrillatoren

Beim plötzlichen Herztod tritt meist Kammerflimmern auf. Dieses kann durch einen Stromstoß mit Hilfe eines Defibrillators unterbrochen werden. Da das Herzversagen eine Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff zur Folge hat, führt dies binnen kurzer Zeit zu irreparablen neurologischen Schäden. Daher ist ein möglichst rascher Einsatz eines Defibrillators sowie die Wiederbelebung für das Überleben einer betroffenen Person entscheidend. Der Defibrillator ist nur eine Ergänzung, kein Ersatz für die Herz-Lungen-Wiederbelebung!



## Basismaßnahmen zur Wiederbelebung



# Atemstörung



Um ohne Probleme atmen zu können, müssen unsere Atemwege von der Nase bzw. vom Mund- und Rachenraum bis hin zu unseren Lungen frei sein. Die Gründe für Atemstörungen sind vielfältig. Erkrankungen wie Asthma oder Allergien, aber auch Fremdkörper in Luft- und Speiseröhre (Verschlucken einer Murmel, einer Fischgräte etc.) oder Schwellungen im Mund (etwa durch einen Insektenstich) können Atemstörungen verursachen. In solchen Fällen muss schnell gehandelt werden.

## Anzeichen

Atemnot  
Angst  
Unruhe

## Maßnahmen

atemerleichternde Tricks  
erhöhter Oberkörper  
beengende Kleidung lockern  
Frischlufzufuhr  
beruhigen  
Notruf 144

## Atemerleichternde Tricks

### Atemhilfsmuskulatur aktivieren

Um die Atemhilfsmuskulatur einzusetzen und das Abhusten zu erleichtern, ist es hilfreich, den Oberkörper vorzubeugen und sich mit den Händen auf den Oberschenkeln aufzustützen.

### Lippenbremse

Bei einem Asthmaanfall kann die Lippenbremse als spezielle Notfallmaßnahme angewandt werden. Die Person atmet ruhig durch die Nase ein und anschließend langsam durch die zusammengepressten Lippen aus. Wichtig ist, dass die Lippen nicht verkrampft werden, die Wangen dürfen ruhig hamsterartig aufgebläht sein. Durch diese Atemtechnik wird der Atemstrom abgebremst, eine weitere Verengung der Atemwege verhindert. Am besten zeigen Sie im Notfall die Lippenbremse selbst vor!

### Kühlen bei Insektenstich

Bei einem Insektenstich im Mund-Rachen-Raum kann das Insektengift eine Schwellung der Schleimhäute oder der Zunge verursachen, die die Atemwege einengt und zum Erstickten führen kann. Kühlen mit Eis, etwa Speiseeis oder Eiswürfeln, Kühlen des Halses mit Eisbeutel oder kalten Umschlägen kann helfen, bis die Rettung eintrifft.

### Verlegung der Atemwege

Wenn eine Person hustet und noch sprechen kann, spricht man von einer leichten Atemwegsverlegung. In diesem Fall fordern Sie diese zum Husten auf.

Wenn die Person nicht mehr husten oder sprechen kann, aber ansprechbar ist, handelt es sich um eine schwere Atemwegsverlegung. In diesem Fall führen Sie die Rückenschläge und den Heimlich-Handgriff durch (siehe Abfolge auf Seite 26). Sollte die betroffene Person nicht mehr ansprechbar sein, führen Sie die Herz-Lungen-Wiederbelebung durch.

Wenn mehrere Helfer:innen anwesend sind, veranlassen Sie sofort den Notruf 144!

Wenn Sie alleine sind, versuchen Sie den Fremdkörper zu entfernen so lange die Person bei Bewusstsein ist. Ist die Person bereits bewusstlos, setzen Sie den Notruf 144 ab, danach beginnen Sie mit der Wiederbelebung.

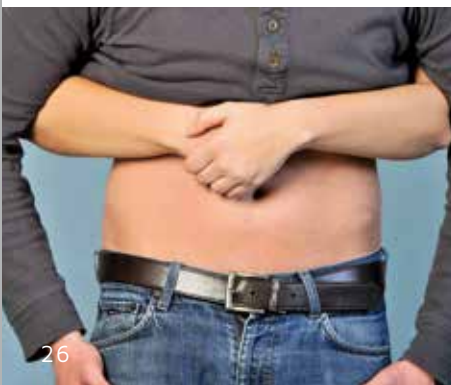


**Achtung:** Nach jeder schweren Atemwegsverlegung sollte eine Kontrolle im Spital erfolgen!

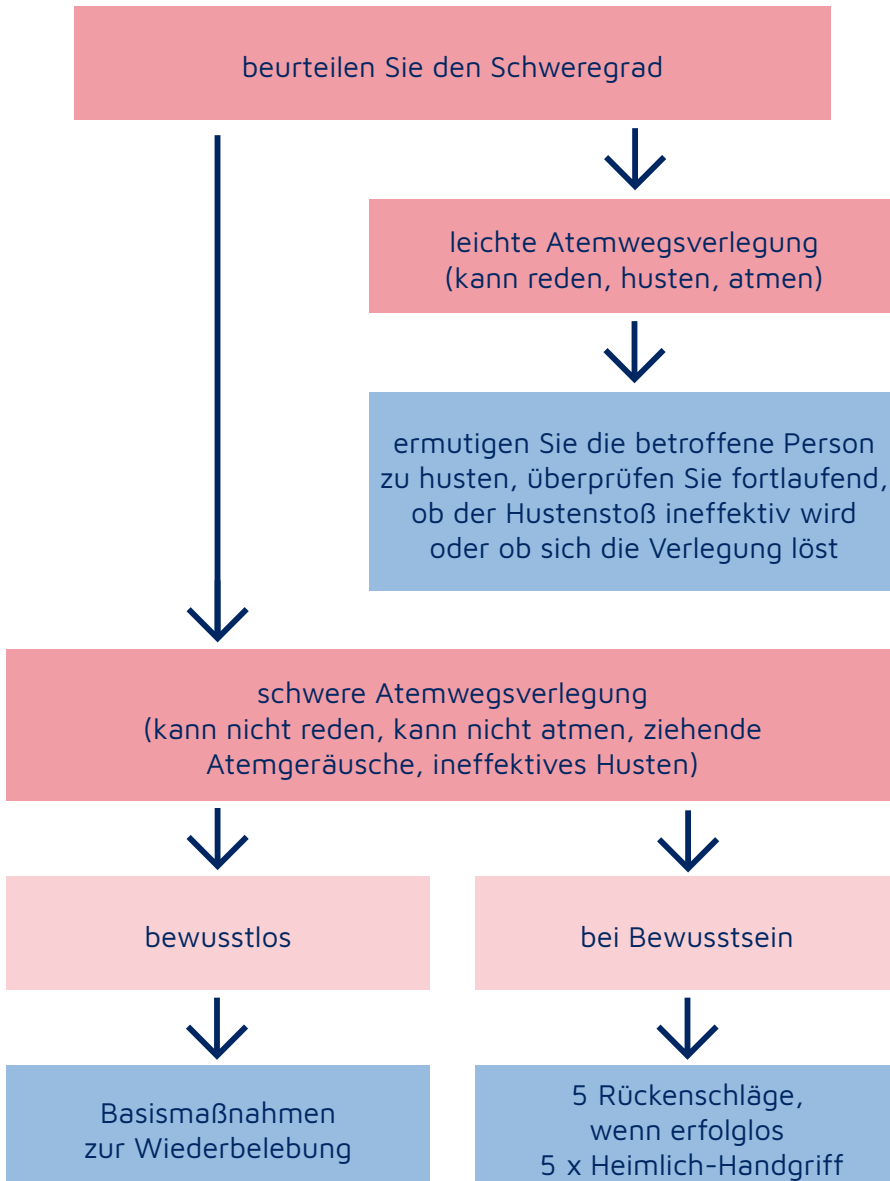


## Vorgehen bei Atemwegsverlegungen

- Droht eine Person aufgrund eines Gegenstandes in der Luftröhre zu ersticken, so ist folgendermaßen vorzugehen:
- Schlagen Sie mit der flachen Hand bei vorgebeugtem Oberkörper bis zu fünf Mal zwischen den Schulterblättern auf den Rücken. Kontrollieren Sie nach jedem Schlag, ob der Fremdkörper bereits ausgespuckt wurde.
- Bei Misserfolg wenden Sie bis zu fünf Mal den Heimlich-Handgriff an. Umfassen Sie die Person von hinten mit beiden Armen, machen Sie mit einer Hand eine Faust. Mit der zweiten Hand bilden Sie ein C zwischen Nabel und Brustbein. Dort platzieren Sie die Faust.
- Umfassen Sie die Faust mit der zweiten Hand. Drücken Sie die Faust kräftig und ruckartig in einer Drehbewegung gleichzeitig nach innen und oben, um den Fremdkörper aus den Atemwegen zu befördern.
- Kontrollieren Sie nach jedem Manöver, ob der Fremdkörper bereits ausgespuckt wurde. Die Abfolge aus Rückenschlägen und Heimlich-Handgriff wiederholen Sie so lange, bis der Fremdkörper entfernt ist. Sollte die betroffene Person zu irgendeinem Zeitpunkt nicht mehr ansprechbar sein, dann starten Sie sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.



## Maßnahmen bei Atemwegsverlegung durch Fremdkörper



## Asthma bronchiale

Asthma bronchiale ist eine anfallsartig auftretende, chronisch entzündliche Erkrankung der Bronchien. Man unterscheidet das allergisch bedingte vom nicht allergisch bedingten Asthma, oft treten jedoch Mischformen auf. Allergisch bedingtes Asthma wird durch den Kontakt mit einem Allergen (z.B. Katzenhaare) ausgelöst. Anfallsauslösend kann jedoch auch kalte Luft, körperliche Anstrengung, Infektionen der Atemwege, Medikamentenunverträglichkeiten, psychische Faktoren und vieles mehr sein. Neben einer Verkrampfung der Bronchien wird sehr zäher Schleim gebildet, der die Ausatmung behindert. Man fürchtet zu ersticken.

## Allergische Reaktionen

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf normalerweise harmlose körperfremde Stoffe, z.B. Blütenpollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel (Nüsse), Bienen- und Wespenstiche, Medikamente (Penizillin) und vieles mehr. Die Symptome sind vielfältig, basieren aber im Prinzip immer auf einer Abwehrreaktion des Körpers. Diese Abwehr hat die Funktion, den körperfremden Stoff aus dem betroffenen Körperteil zu entfernen bzw. dessen Ausbreitung zu unterbinden. In den meisten Fällen findet sie lokal statt – Schleimhäute schwellen an (z.B. verstopfte Nase bei Gräserallergie), Augen röten sich und beginnen zu tränen, Juckreiz tritt auf, das Bronchialsystem entzündet sich (allergisch bedingtes Asthma bronchiale). Letzteres kann bereits lebensbedrohlich werden. Bei sehr schweren allergischen Reaktionen spricht man von einer anaphylaktischen Reaktion. Das Immunsystem schätzt den körperfremden Stoff als derart gefährlich ein, dass ihn der gesamte menschliche Organismus abwehrt (z.B. Allergien auf Nüsse, Meeresfrüchte, Bienenstiche). Diese Reaktion ist lebensbedrohlich und kann innerhalb von Sekunden, manchmal auch erst nach Minuten, auftreten.



## Anzeichen

ziehende Atemgeräusche  
Atemnot  
Angst, Unruhe

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper, Atemhilfsmuskulatur einsetzen: Oberkörper vorbeugen und Arme auf den Oberschenkeln aufstützen  
beengende Kleidung lockern  
Frischluftezufuhr  
Lippenbremse  
beruhigen  
Notruf 144  
wenn bewusstlos, stabile Seitenlage  
bei Kreislaufstillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung

## Anzeichen

Atemnot  
Angst  
Panik  
verstopfte Nase  
rote, tränende Augen  
Juckreiz  
Hautausschlag, Rötung der Haut

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper, Atemhilfsmuskulatur einsetzen: Oberkörper vorbeugen und Arme auf den Oberschenkeln aufstützen  
beengende Kleidung lockern  
Frischluftezufuhr  
beruhigen  
Notruf 144



**Achtung:** Atemnot, Schwitzen, Blutdruckabfall (Schwindel) und Bewusstseinsbeeinträchtigung sind Zeichen eines lebensbedrohlichen Zustands. Verlieren Sie keine Zeit!



# Probleme in der Brust



Schmerzen in der Brust können auf ein Versagen von wichtigen Organen hinweisen. Die am häufigsten betroffenen Organe im Brustkorb sind Herz und Lunge. Diese können durch Verletzungen sowie durch chronische oder akute Erkrankungen, wie Angina Pectoris oder Herzinfarkt, geschädigt sein.

## Anzeichen

Atemnot  
Schmerzen in der Brust  
Angst, Panik  
Übelkeit  
Erbrechen

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper  
beengende Kleidung  
lockern  
Frischluftezufuhr  
beruhigen  
Notruf 144

## Allgemeine Maßnahmen

- Um die Atmung zu erleichtern, lagern Sie die Person mit erhöhtem Oberkörper. Lockern Sie beengende Kleidung (Hemdknopf, Krawatte, Gürtel, etc.).
- Sorgen Sie für Frischluftzufuhr, öffnen Sie die Fenster.
- Beruhigen Sie die Person. Die betroffene Person sollte jede weitere Anstrengung vermeiden, um den Sauerstoffverbrauch gering zu halten.
- Notruf 144 absetzen oder veranlassen.



## Angina pectoris (Brustenge)

Angina pectoris kann als Vorstufe zum Herzinfarkt verstanden werden. Durch eine Verengung der Herzkranzgefäße kommt es vor allem bei Anstrengung oder Aufregung zu einem beklemmenden schmerzenden Gefühl in der Brust, das oft mit Unruhe und Angst einhergeht.

## Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt kommt es zu einem dauerhaften Verschluss („Infarkt“, lat. = Verstopfung) eines Herzkranzgefäßes (Koronararterie). Der vom Blutfluss abgeschnittene Bereich des Herzens erhält keinen Sauerstoff mehr und stirbt in weitere Folge ab. Dieser Verschluss beruht auf der Einschwemmung eines Blutgerinnsels in die vorher bereits verengten Koronarien (Atherosklerose – Ablagerungen von Fetten und Kalk an der Gefäßwand). Ein Herzinfarkt kann jederzeit zum Kreislaufstillstand führen. Manche Herzinfarkte verursachen keine bzw. nur geringe Symptome („stille“ oder „stumme“ Infarkte – vor allem bei Langzeitdiabetikern aufgrund der geschädigten Nerven und der damit gestörten Schmerzweiterleitung).

## Brustkorbverletzungen

Brustkorbverletzungen entstehen durch Gewalteinwirkung. Durch einen stumpfen oder penetrierenden Gegenstand können Rippen oder Weichteile im Brustkorb verletzt werden. Brustkorbverletzungen können sichtbar sein, dann spricht man von offenen Brustkorbverletzungen. Verletzte Personen können aber auch eine stumpfe Brustkorbverletzung aufweisen. Wenn sie nicht sichtbar sind, spricht man von stumpfen Brustkorbverletzungen. Die Atmung kann dann durch Bruch von einzelnen Rippen oder des Brustbeins beeinträchtigt sein. Blutungen nach innen oder Verletzungen der inneren Organe (Lunge, Herz) können die Folge sein. Diese Verletzungen können akut lebensbedrohlich sein!



## Anzeichen

Atemnot  
Schmerzen in der Brust (evtl.  
Ausstrahlung linke Schulter, Unter-  
kiefer, Rücken, Oberbauch)  
Angst, Panik  
Übelkeit, Erbrechen

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper  
beengende Kleidung lockern  
Frischluftezufuhr  
beruhigen  
keine weitere Anstrengung  
(absolutes Bewegungsverbot)  
Notruf 144

## Anzeichen

Atemnot  
Schmerzen in der Brust (evtl.  
Ausstrahlung linke Schulter, Unter-  
kiefer, Rücken, Oberbauch)  
kalter Schweiß  
Angst, Panik  
Übelkeit, Erbrechen

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper  
beengende Kleidung lockern  
Frischluftezufuhr  
beruhigen  
keine weitere Anstrengung  
(absolutes Bewegungsverbot)  
Notruf 144

## Anzeichen

Atemnot  
äußere Anzeichen einer  
Verletzung  
Schmerzen in der Brust  
(evtl. atemabhängig)  
Angst, Panik

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper  
beengende Kleidung lockern  
Frischluftezufuhr  
beruhigen  
Notruf 144



# Probleme im Kopf



Das Gehirn als Schaltzentrale des Körpers ist für den Wachheitszustand, die Orientierung und die Aufmerksamkeit zuständig. Weiters ist das Gehirn der Sitz des Atemzentrums. Je nach Ort und Ausmaß der Schädigung können die Probleme stark variieren.



## Anzeichen

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Krampfanfälle
- Erinnerungslücken
- Bewusstseinsveränderungen
- Lähmung

## Maßnahmen

- erhöhter Oberkörper
- beruhigen
- Notruf 144

## Krampfanfall

Bei einem Krampfanfall versuchen Sie, die betroffene Person vor Gefahren und Verletzungen zu schützen, indem Sie spitze oder kantige Gegenstände außer Reichweite schaffen. Eventuell kann auch ein Polster oder eine Jacke unter den Kopf der betroffenen Person gelegt werden. Auf keinen Fall sollte die Person festgehalten oder ein Gegenstand in den Mund geschoben werden.

## Unterzuckerung

Bei Verdacht auf Unterzuckerung bieten Sie der betroffenen Person Traubenzucker, gezuckerte Getränke oder zuckerhaltige Lebensmittel an, sofern sie noch bei klarem Bewusstsein ist. Ist die Person nicht bei klarem Bewusstsein, legen Sie diese in die stabile Seitenlage und setzen Sie den Notruf 144 ab.

## Schlaganfall

Der Merkspruch **FAST** kann Ihnen helfen, einen Schlaganfall zu vermuten:

- **Face**

Bitten Sie die Person zu lächeln und lassen Sie sich die Zähne zeigen



- **Arms**

Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen.



- **Speech**

Lassen Sie die Person einen Satz nachsprechen und achten Sie dabei auf eine verwaschene Aussprache.



- **Time**

Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Wählen Sie den Notruf 144. Warten Sie keinesfalls ob es von alleine besser wird.



## Schlaganfall

Bei einem Schlaganfall kommt es zu einem plötzlichen Ausfall bestimmter Gehirnteile. In den meisten Fällen wird ein Schlaganfall durch eine verstopfte Gehirnarterie (Blutgerinnsel) verursacht. Dadurch kann eine Region des Gehirns nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden. Eine andere Ursache für Schlaganfälle sind Gehirnblutungen. In diesem Fall platzt eine Gehirnarterie und das ausströmende Blut drückt auf die Nervenzellen. Abhängig davon, wie stark der Schlaganfall und welche Gehirnregion betroffen ist, können sehr unterschiedliche Symptome auftreten. Achtung: Betroffene können sich unter Umständen nicht mitteilen, realisieren trotzdem die Situation und nehmen ihre Umwelt wahr.

## Krampfanfall

Krampfanfälle entstehen durch abnormale elektrische Entladungen der Nervenzellen im Gehirn, wie zum Beispiel bei der Epilepsie. Typische Auslöser für Krampfanfälle bei Epileptiker:innen sind starke äußere Reize wie z.B. flackerndes Licht, laute Musik, aber auch Schlafentzug, sowie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Epilepsie kann in jedem Alter und in unterschiedlicher Intensität auftreten. Bei leichten Anfällen ist das Bewusstsein nur für Sekunden eingetrübt. Der typische Anfall („Grand Mal“) geht mit starken Zuckungen, kurzem Atemstillstand oder Bewusstlosigkeit einher und dauert normalerweise nicht länger als drei Minuten. Danach sind die Betroffenen meist völlig erschöpft und desorientiert und in der Nachschlafphase kaum erweckbar.

Krampfanfälle können auch als Symptom einer Erkrankung oder Verletzung auftreten, wie etwa in Folge eines schweren Schädel-Hirn-Traumas, eines Gehirntumors, einer Hirnblutung oder einer Vergiftung, um nur einige zu nennen.





## Anzeichen

Taubheit, Schwäche oder  
Lähmungen einer Extremität  
oder einer Körperhälfte  
herabhängende Mundwinkel  
Sprachstörungen  
Sehstörungen  
Schluckstörungen  
Schwindel  
Kopfschmerzen  
Krampfanfälle  
Bewusstseinsveränderung

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper  
beruhigen  
wenn bewusstlos, stabile Seitenlage  
Notruf 144

## Anzeichen

Krampfanfall  
Zungenbiss  
Harn- und Stuhlverlust  
Nachschlafphase  
Kopfschmerzen  
Bewusstseinsveränderung

## Maßnahmen

vor Verletzungen schützen  
Gegenstände entfernen, durch die sich  
der Betroffene verletzen könnte  
Reizabschirmung  
stabile Seitenlage  
beruhigen  
falls Sturz, auf Verletzungen untersuchen  
Notruf 144



**Achtung:** Auf keinen Fall Gegenstände in den Mund der betroffenen Person stecken. Der beabsichtigte Schutz vor einem Zungenbiss kann zu einer Verlegung der Atemwege führen, was weitaus gefährlicher ist.

**Schädel-Hirn-Trauma** Von einem Schädel-Hirn-Trauma (SHT) spricht man, wenn aufgrund einer Verletzung das Gehirn in Mitleidenschaft gezogen wird, etwa durch einen Sturz oder einen Schlag auf den Kopf. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann auch durch Schütteln ein Schädel-Hirn-Trauma (Schütteltrauma) verursacht werden. Die leichteste Form ist die Gehirnerschütterung, die bereits durch geringe Gewalteinwirkung entstehen kann. Schwere Schädel-Hirn-Traumen umfassen Blutungen, Schwellungen und Quetschungen des Gehirns. Sie können lebensbedrohlich sein oder zu gravierenden neurologischen Schäden führen.

**Sonnenstich** Ein Sonnenstich entsteht durch übermäßige Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf oder Nacken. Diese verursacht eine Erweiterung der Blutgefäße sowie eine Reizung und Schwellung der Hirnhäute.



## Anzeichen

Schwindel  
Kopfschmerzen  
Übelkeit  
Erbrechen  
Erinnerungslücken  
Bewusstlosigkeit

## Maßnahmen

erhöhter Oberkörper  
beruhigen  
wenn bewusstlos, stabile Seitenlage  
Wundversorgung  
Notruf 144

## Anzeichen

hochroter, heißer Kopf  
Schwindel  
Kopfschmerzen  
Übelkeit, Erbrechen  
Sehstörungen  
Nackenschmerzen  
Benommenheit  
evtl. erhöhte Temperatur

## Maßnahmen

Schatten aufsuchen  
Kopf mit kühlen feuchten Tüchern kühlen  
kühle Getränke  
beruhigen  
Notruf 144



**Achtung:** Besonders Menschen mit Glatze und Kinder sind häufig betroffen.  
Kopfbedeckung zum Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung verwenden.

## Hitzschlag

Der Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall, bei dem aufgrund unterschiedlicher Faktoren die Körpertemperatur auf über 40°C ansteigt. Die Temperaturregulation im Gehirn fällt aus, der Körper kann die Temperatur nicht mehr von alleine senken (z.B. durch Schwitzen). Durch diese enorme Erhöhung kommt es zu einer Hirnschwellung, in weiterer Folge zum Zersetzen der Proteine (Eiweiß) im Gehirn. Faktoren, die einen Hitzschlag begünstigen, sind körperliche Aktivitäten bei großer Hitze bzw. hoher Luftfeuchtigkeit in Kombination mit nicht adäquater Kleidung und zu wenig Flüssigkeitszufuhr! Kinder und ältere Menschen sind besonders schnell von einem Hitzschlag bedroht, da die körpereigene Temperaturregulation noch nicht bzw. nicht mehr sehr gut funktioniert. Hier reicht z.B. das Sitzenlassen im Auto in der prallen Sonne aus, um einen Hitzschlag hervorzurufen.

## Diabetes mellitus

Diabetes mellitus ist eine häufige Stoffwechselerkrankung. Damit unsere Körperzellen arbeiten können, benötigen sie Energie. Diese Energie gewinnt die Zelle durch den Zucker, der durch die Nahrung ins Blut gelangt. Damit dieser im Blut gelöste Zucker in die Zelle transportiert werden kann, benötigt er ein Transportmittel – das Hormon Insulin, welches in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Beim Diabetes ist aus verschiedenen Gründen (z.B. mangelnde Insulinproduktion) der Transport von Glucose gestört. Im Rahmen der Diabeteserkrankung kann es zu zwei Notfallsituationen kommen – dem Überzucker (Hyperglykämie) und dem Unterzucker (Hypoglykämie). Die Hypoglykämie äußert sich eher in einem akuten Notfall, da sie schnell einsetzt und ein bereits geringes Absenken des Blutzuckerspiegels zu schwerwiegenden Symptomen führt (das Gehirn benötigt sehr viel Zucker). Bei zu niedrigem Blutzuckerspiegel treten verschiedene neurologische Symptome auf. Meist ist das der Fall, wenn sich ein:e Diabetiker:in zuviel Insulin verabreicht oder nach dem Spritzen zu wenig oder gar nicht gegessen hat.



## Anzeichen

Körpertemperatur stark erhöht  
heiße, trockene Haut  
Kopfschmerzen  
Schwindel  
Übelkeit  
Erbrechen  
Krampfanfall  
Bewusstseinsveränderung

## Maßnahmen

Schatten aufsuchen  
Kühlen: Kopf mit kalten Tüchern oder  
Kältepackungen bzw. Eisbeutel (in ein Tuch  
wickeln) kühlen  
stabile Seitenlage  
beruhigen  
Notruf 144



**Achtung:** Um einen Hitzschlag zu vermeiden, sollten anstrengende Tätigkeiten bei hohen Temperaturen möglichst vermieden werden. Regelmäßig Wasser trinken und mit kühlem Wasser abkühlen. Schatten aufsuchen.

## Anzeichen

Heißhunger  
zittrig  
kaltschweißig  
Bewusstseinsveränderung  
Krampfanfall

## Maßnahmen

Traubenzucker, gezuckerte Getränke oder  
zuckerhaltige Lebensmittel bei klarem  
Bewusstsein  
wenn bewusstlos, stabile Seitenlage  
Notruf 144

# Verletzungen



Im folgenden Kapitel werden unterschiedliche Verletzungen behandelt. Es wird zwischen **mechanischen**, **thermischen** und **chemischen** Wunden unterschieden. Zu den mechanischen Verletzungen zählen Schürfwunden, Bisswunden, Schnittwunden, Stichwunden, Knochen- und Gelenksverletzungen. Thermische Wunden sind Verbrennungen und Erfrierungen. Chemische Wunden (Verätzungen) werden durch Säuren oder Laugen verursacht.

## Anzeichen

### Wunde

- Blutung oder Sekretion
- Hautverletzung

### Knochenbruch

- Schmerzen
- Schwellung

### Thermische Wunde

- Rötung
- Blasenbildung
- Blässe bei Erfrierungen

### Chemische Wunde

- Verquellung (Lauge)
- Verschorfung (Säure)

## Maßnahmen

### Wunde

- Verband anlegen

### Knochenbruch

- ruhig stellen
- Schmuck entfernen

### Thermische Wunde

- kühlen
- keimfrei abdecken
- warm halten bei Erfrierungen

### Chemische Wunde

- Vergiftungsinformationszentrale  
01/4064343

# Versorgung von Verletzungen

- Bei kleinen und oberflächlichen Wunden reicht ein Pflaster.
- Für Verbrennungen oder Verätzungen verwenden Sie beschichtetes Verbandsmaterial, das nicht mit der Wunde verklebt.
- Dreieckstücher verwenden Sie zur Stabilisierung von Brüchen oder
- bei Knieverletzungen für Knieverbände.



## Mit welcher Verletzung muss ich zum/zur Ärzt:in?

- Über 3 cm lang und/oder 0,5 cm tief
- Fremdkörper in der Wunde
- Besondere Lage
- Biss-, Stich- und Schusswunden
- Fehlender Tetanusschutz
- Verbrennungen
- Verätzungen





## Druckverband anlegen

- Achten Sie bei der Wundversorgung auf den Selbstschutz und tragen Sie Einmalhandschuhe aus dem Verbandkasten.



- Um eine starke Blutung zu stillen, verletzte Gliedmaße mit keimfreier Auflage hochhalten.
- Auf diese Auflage einen Druckkörper (z.B. eine Mullbinde) legen.



- Diesen mit einer Mullbinde oder einem Dreieckstuch umbinden.



- Gliedmaße nochmals umwickeln und Druckkörper mit zwei Knoten fixieren.

# Knochenbruch

- Brüche des Armes sind mit Hilfe eines Dreieckstuches ruhig zu stellen. Nehmen Sie zunächst Schmuck bzw. die Armbanduhr ab.
- Machen Sie an einem Ende des Dreieckstuches einen Knoten.
- Ziehen Sie ein Ende des Dreieckstuches vorsichtig unter dem verletzten Arm bis zur Schulter, bis der Knoten unter dem Ellenbogen liegt.
- Schlagen Sie das zweite Ende über den Arm zur Schulter (auf die unverletzte Seite) und verknoten Sie die beiden Enden hinten oder seitlich am Hals. Achten Sie darauf, dass Unterarm und Hand bis zu den Fingerspitzen im Dreieckstuch liegen und gestützt werden.



## Starke Blutung

Bei einer starken Blutung handelt es sich um die Verletzung einer Arterie oder einer großen Vene. Charakteristisch für eine Arterie ist hellrotes Blut, welches pulsierend im Rhythmus des Herzschlages aus der Wunde tritt. Es besteht ein sehr großes Risiko, dass die Blutung einen Schock auslöst.

## Schock

Ein Schock ist eine lebensbedrohliche Kreislaufveränderung, die zu einer Minderdurchblutung der lebenswichtigen Organe führt. Auslöser sind häufig schwere Verletzungen, Blutungen, Allergien oder eine verminderte Herzleistung. Durch die geringere Durchblutung kommt es zu Sauerstoffmangel in den Organen. Dies kann zu Organschäden oder zu Organversagen führen. Ein Schock entwickelt sich allmählich und kann lebensbedrohlich sein.

## Verbrennungen und Verätzungen

Verbrennungen und Verätzungen sind sehr schmerzhaft nachhaltige Verletzungen, die nicht nur eine schwere Schädigung der Haut und der tiefer liegenden Gewebeschichten verursachen sondern je nach Schweregrad auch auf den gesamten Organismus Auswirkungen haben können.

Grundsätzlich sollte Kleidung entfernt werden. Ist diese allerdings mit der Haut verklebt, dann sollte sie auf keinen Fall mit Gewalt losgelöst werden. Stattdessen die Kleidung außerhalb der Wunde wegschneiden.

Verbrennungen sind unter fließendem nicht zu kaltem Wasser zu kühlen. Bei großflächigen Verbrennungen ist darauf zu achten, dass keine Unterkühlung entsteht. Feuchte Tücher eignen sich vor allem für Verbrennungen im Gesicht, die Atemwege müssen dabei unbedingt freigehalten werden. Nach dem Kühlen wird die verletzte Stelle steril verbunden (Infektionsgefahr).

Achtung: Brandblasen sollten niemals geöffnet werden. Da manche Substanzen, die eine Verätzung hervorrufen, gefährlich mit Wasser reagieren, sind die Anweisungen der Vergiftungsinformationszentrale zu befolgen.



### Anzeichen

Hautverletzung  
spritzende, hellrote Blutung  
Schocksymptome

### Maßnahmen

Druckverband  
Notruf 144

### Anzeichen

rasche Atmung  
kaltschweißig  
blass  
Zittern  
Bewusstseinsveränderung

### Maßnahmen

Blutung stillen  
Frischluftezufuhr  
zudecken  
beruhigen  
Notruf 144

### Anzeichen

Schmerzen  
Rötung  
Schwellung  
Verschorfung (Säure)  
Verquellung (Lauge)

### Maßnahmen

Kleidungsstücke entfernen  
mit klarem lauwarmen Wasser spülen  
Wunde keimfrei abdecken  
bei Verätzungen: Vergiftungsinformations-  
zentrale 01/4064343

## Amputations- verletzungen

Werden bei einem Unfall Gliedmaßen abgetrennt (Finger, Fuß, Hand, etc.), so spricht man von einer Amputationsverletzung. Abgetrennte Gliedmaßen können häufig wieder replantiert werden. Voraussetzung ist, dass das Amputat nicht geschädigt ist und rasch gemeinsam mit der verunfallten Person ins Spital gebracht wird.

## Erfrierungen

Erfrierungen sind lokale Gewebeschädigungen der Haut durch übermäßige Kälteeinwirkung. Besonders betroffen sind Körperstellen wie Nase, Ohren, Zehen und Finger. Häufig sind die betroffenen Personen auch unterkühlt.

## Tollwut

Die Tollwut ist eine Virusinfektion (Rabies-Virus), die durch den Speichel von Tieren übertragen wird und das zentrale Nervensystem des Menschen schädigt. Ein tollwutinfiziertes Tier ist sehr verhaltensauffällig. Ein wildes Tier wird zutraulich, ein zahmes oft aggressiv. Eventuell hat das Tier Schaum vor dem Mund. Tollwut ist eine tödliche Erkrankung für den Menschen. Daher sollte nach einem Tierbiss sofort ein:e Ärzt:in aufgesucht werden. Bei Verdacht auf eine Infektion wird geimpft. Während der Inkubationszeit (ein bis drei Monate) ist eine Impfung möglich, nach dem Auftreten der ersten Erkrankungsanzeichen nicht mehr.



## Anzeichen

abgetrennte Gliedmaßen

## Maßnahmen

Druckverband  
Amputat in eine keimfreie und trockene Wundauflage einwickeln (auf keinen Fall reinigen). Wenn möglich in einen wasserdichten Beutel stecken und diesen verschließen. Den Beutel in eine mit kaltem Wasser und Eis gefüllte Tasche geben und dem Rettungsdienst mitgeben.



**Achtung:** Lebensrettende Sofortmaßnahmen gehen vor!

## Anzeichen

bläulich marmorierte Haut  
Schmerzen  
Gefühllosigkeit  
Blasenbildung  
zerstörtes Gewebe

## Maßnahmen

feuchte Kleidung entfernen  
wärmen (Decke, warme Getränke), aber nicht reiben  
keimfrei verbinden

## Anzeichen

Tierbiss

## Maßnahmen

Hausarzt oder Unfallambulanz aufsuchen  
Impfung bei Bedarf

# Hintergrundwissen

## Tetanus (Wundstarrkrampf)

Tetanus wird durch das Gift eines Bakteriums (*Clostridium tetani*) ausgelöst, welches die muskelsteuernden Nervenzellen schädigt. Als Eindringpfote dient eine Wunde (eine oberflächliche Schürfwunde reicht aus). Ein typisches Symptom ist die Verkrampfung der Muskulatur (Starrkrampf). Meist verläuft diese Erkrankung tödlich, da sie eine Lähmung der Atemmuskulatur zur Folge hat. Da das Bakterium überall vorkommt, ist eine Schutzimpfung dringend zu empfehlen.

## Borreliose

Diese bakterielle Infektion wird meistens durch einen Zeckenbiss übertragen. Um die Stelle des Zeckenbisses herum entwickelt sich innerhalb von 7 Tagen bis 6 Wochen eine ringförmige Rötung mit einem blassen Kern in der Mitte. Gleichzeitig können grippeähnliche Symptome wie Fieber, Glieder- und Muskelschmerzen auftreten. Die Symptome verschwinden auch unbehandelt wieder, aber das Bakterium sitzt dennoch im Körper und wandert in die Gelenke und ins Nervensystem. Oft treten erst Jahre später schwerwiegende bleibende Schädigungen auf. Eine Behandlung durch Antibiotika ist daher im Frühstadium notwendig.

## FSME (Frühsommer- Meningo- Enzephalitis)

Hierbei handelt es sich um eine über die Zecke verbreitete Virusinfektion. Krankheitsanzeichen sind grippeähnliche Symptome wie Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel oder Fieber. Oft tritt auch eine Lichtempfindlichkeit oder eine Nackensteifigkeit auf (typische Zeichen einer Hirnhautentzündung). Eine Impfung schützt vor der Infektion. Bei Auftreten dieser Symptome sollte unverzüglich zur Abklärung ein Arzt konsultiert werden.



### Anzeichen

Wunde

### Maßnahmen

Hausärzt:in aufsuchen  
Impfung bei Bedarf

### Anzeichen

roter Ring um die Bissstelle  
Müdigkeit  
später Gelenksschmerzen  
Fieber

### Maßnahmen

Hausärzt:in aufsuchen

### Anzeichen

Kopfschmerzen  
Nackenschmerzen, -steifigkeit  
Übelkeit  
Fieber

### Maßnahmen

Hausärzt:in aufsuchen  
bei schweren Symptomen Notruf 144



# Probleme



## im Bauch



Bauchschmerzen lassen sich häufig schlecht lokalisieren, daher ist es oft schwer, die genaue Ursache zu erkennen. Die bei einer Verletzung am häufigsten betroffenen Organe sind Leber und Milz. Magen und Darm sind vor allem anfällig für Erkrankungen. Die Erscheinungsbilder sind daher vielfältig.

### Anzeichen

Bauchschmerzen  
Bewusstseinsveränderung  
kaltschweißig  
evtl. Fieber, Erbrechen,  
Durchfall  
brettharte Bauchdecke

### Maßnahmen

Beine anwinkeln  
beruhigen  
Notruf 144

## Probleme im Bauch?



- Nicht essen!



- Nicht trinken!



- Nicht rauchen!



- Bequem lagern

## Vergiftungsinformationszentrale

Die Vergiftungsinformationszentrale (VIZ) ist eine reine Beratungsstelle, die rund um die Uhr für telefonische Auskünfte bei Verdacht auf Vergiftungen und entsprechende Maßnahmen zur Verfügung steht.

**T 01 406 43 43**

### Beachten Sie:

Wenn eine Person aufgrund einer Vergiftung bewusstlos ist, wenden Sie die stabile Seitenlage an. Rufen Sie zuerst den Notruf 144, erst danach die Vergiftungsinformationszentrale 01 406 43 43.

# Hintergrundwissen

## Vergiftungen

Gifte (Toxine) sind Substanzen, die bereits in kleinen Mengen zu einer erheblichen Funktionsstörung des Organismus führen. Vergiftungen können schnell, aber auch schleichend auftreten. Akute Vergiftungen können durch die Einnahme unterschiedlichster Stoffe verursacht werden, etwa durch den Verzehr giftiger Pilze, durch das versehentliche Verschlucken von Chemikalien und Medikamenten oder das Einatmen giftiger Dämpfe. Besonders heimtückisch kann eine Kohlenmonoxid-Vergiftung sein, da sich Kohlenmonoxid an die roten Blutkörperchen bindet und diese keinen Sauerstoff mehr transportieren können. Solche Vergiftungen treten häufig aufgrund defekter Gasthermen auf.

## Bauchverletzungen

Durch äußere Gewalteinwirkung, wie einen Schlag oder einen Sturz, können ernsthafte und lebensbedrohliche Bauchverletzungen entstehen. Dabei können Organe wie Magen, Darm, Niere, Leber, Blase etc. oder Blutgefäße Schaden nehmen und in die Bauchhöhle bluten.

## Akuter Bauchschmerz

Akute Bauchschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. Zu den klassischen Beschwerden zählen der entzündete Wurmfortsatz (= „Blinddarmentzündung“), Entzündungen der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse, Geschwüre im Magen-Darm-Bereich oder ein Darmverschluss. Wenn Bauchschmerzen ungewohnt stark sind, sehr plötzlich einsetzen, einen stark stechenden oder brennenden Charakter haben, sollten Sie die Rettung alarmieren.



## Anzeichen

können sehr vielseitig sein,  
je nach Giftart  
Übelkeit, Erbrechen  
Bauchschmerzen  
Hautveränderungen  
Pupillenveränderungen  
Atem- und Kreislaufstörungen  
Bewusstseinstörungen  
plötzlich auftretende  
Symptome ohne erkennbare  
Ursache  
mehrere Menschen mit  
denselben Symptomen  
(z.B. Bauchschmerzen nach  
dem Essen eines Pilzgerichtes)

## Maßnahmen

Notruf 144  
Selbstschutz  
Vergiftungsinformationszentrale:  
(+43 1) 406 43 43

## Anzeichen

Bauchschmerzen  
brettharte Bauchdecke  
Wunde  
blauer Fleck  
Bewusstseinsveränderung  
kaltschweißig

## Maßnahmen

Beine anwinkeln oder Lagerung nach Wunsch  
des/der Verletzten  
Wundversorgung  
beruhigen  
wenn bewusstlos, stabile Seitenlage  
Notruf 144

## Anzeichen

ungewohnt heftige Bauchschmerzen  
brettharte Bauchdecke  
Bewusstseinsveränderung  
kaltschweißig

## Maßnahmen

Beine anwinkeln oder Lagerung nach Wunsch  
des/der Erkrankten  
beruhigen  
wenn bewusstlos, stabile Seitenlage  
Notruf 144

## Stichwortverzeichnis

<b>A</b>		ICE (In Case of Emergency)	7
Absichern	9		
Algorithmus Atemwegsverlegung	27	<b>K</b>	
Algorithmus Basismaßnahmen	14	Knochenbruch	45
Allergische Reaktionen	28	Kopfverletzungen	38
Amputationsverletzungen	48	Krampfanfall	34, 35, 36
Angina Pectoris	32	<b>L</b>	
Asthma bronchiale	28	Lippenbremse	25
Atem-Kreislaufstillstand	20	<b>N</b>	
Atemkontrolle	14	Notfallcheck	15
Atemstörung	24	Notrufnummern	6
Atemwegsverlegung	25, 26	<b>R</b>	
<b>B</b>		Rautekgriff	12
Bauchschmerzen (akut)	52, 54	Reanimation	21
Bauchverletzungen	54	Retten	11
Bewusstseinskontrolle	14	Rettungskette	7
Blutung (stark)	46	<b>S</b>	
Borreliose	50	Schädel-Hirn-Trauma	38
Brustkorbverletzungen	32	Schlaganfall	34, 36
<b>D</b>		Schock	46
Defibrillator	22, 23	Sonnenstich	34, 38
Diabetes mellitus	40	stabile Seitenlage	17
Dreieckstuch	45	<b>T</b>	
Druckverband	44	Tetanus (Wundstarrkrampf)	50
<b>E</b>		Tollwut	48
Erfrierungen	48	<b>U</b>	
<b>F</b>		Unter-/Überzuckerung	35, 40
FSME (Frühsommer-Meningo-Enzephalitis)	50	<b>V</b>	
<b>G</b>		Verätzung	46
Gefahrengut	10	Verbrennung	46
Gefahrenzone und Selbstschutz	8	Vergiftung/	
<b>H</b>		Vergiftungsinformationszentrale	53, 54
Heimlich-Handgriff	26	Versorgen von Verletzungen	43
Helmabnahme	18	Vorgehen am Unfallort	8
Herzdruckmassage	21	<b>W</b>	
Herzinfarkt	20, 32	Wiederbelebung	21, 22, 23
Herz-Lungen-Wiederbelebung	21	Wunden	42
Hitzschlag	34, 40	Wundstarrkrampf	50
Hyper-/Hypoglykämie	40		
<b>I</b>			
Insektenstich	25		



**JETZT  
ANMELDEN!**

# zivi.jetzt

**Du entscheidest, was du in den nächsten  
9 Monaten aus dir machst!**

- Berufsausbildung zum Rettungssanitäter
- Viel Abwechslung & eine sinnvolle Tätigkeit
- Gratis KlimaTicket für ganz Österreich
- Coole Ambulanzeinsätze und vieles mehr!



**Bereit für deinen Einsatz?**

[www.zivi.jetzt](http://www.zivi.jetzt)



**JOHANNITER**

## Erste-Hilfe-Ausbildung

Die Johanniter bilden Sie erfolgreich aus - kompetent und professionell. Von der Notfallmedizinischen Basisausbildung bis zur Weiterbildung von Rettungssanitäter:innen und medizinischem Personal bieten die Johanniter ein breites Spektrum an Bildungsmaßnahmen. Dazu gehören klassische Erste-Hilfe-Kurse, Ausbildungsprogramme für Pflegepersonal sowie die Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson oder zu betrieblichen Ersthelfer:innen. Außerdem bieten die Johanniter maßgeschneiderte Erste-Hilfe-Kurse für Unternehmen oder verschiedene Berufsgruppen.

### Die Erste-Hilfe-Kurse der Johanniter:

- Erste-Hilfe-Basiskurs
- Erste Hilfe für den Führerschein
- Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Defibrillator
- Erste-Hilfe-Auffrischkurse
- Erste Hilfe für Senior:innen
- Erste Hilfe am Kind
- Erste Hilfe für Lehrpersonal
- Erste Hilfe am Hund
- Erste Hilfe im Betrieb

### Zusätzlich in Wien:

- Psychische Erste Hilfe für jede:n

**Weitere Informationen und aktuelle Termine finden Sie unter [www.johanniter.at](http://www.johanniter.at)**

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Ausbildungszentren:

#### Johanniter Wien

Ignaz-Köck-Str. 22  
1210 Wien  
T +43 1 470 70 30 - 2270  
E [erstehilfe.wien@johanniter.at](mailto:erstehilfe.wien@johanniter.at)

#### Johanniter Tirol

Josef-Wilberger-Str. 37  
6020 Innsbruck  
T +43 512 2411 - 19  
E [erstehilfe.tirol@johanniter.at](mailto:erstehilfe.tirol@johanniter.at)

#### Johanniter Kärnten

Wiedweg 39  
9564 Patergassen  
T +43 4275 634  
E [erstehilfe.kaernten@johanniter.at](mailto:erstehilfe.kaernten@johanniter.at)



Du bist **stark** für andere!  
Aber wer hilft **dir**?

Sich **Hilfe** zu holen ist auch  
ein Zeichen von **Stärke**!

Viele junge Menschen kümmern sich  
um ein krankes Familienmitglied und  
vergessen dabei auf sich selbst zu achten.

superhands bietet kostenlose Information  
und Beratung, auf Wunsch auch anonym.

Wir sind für dich da!  
**0800 88 88 87**  
**www.superhands.at**

**superhands**

Ein Projekt der Johanniter

### Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Johanniter Österreich Ausbildung und Forschung gemeinnützige GmbH; Ignaz-Köck-Straße 22, 1210 Wien; T +43 1 470 70 30; E [ausbildung.wien@johanniter.at](mailto:ausbildung.wien@johanniter.at); **Geschäftsführung:** Mag. Petra Grell-Kunzinger; Dr. Heinrich Weninger; **Für den Inhalt verantwortlich:** Dr. Rainer Thell, Doris Wundsam; **Mitarbeit und fachliche Betreuung:** Reinhard Heindl; **Redaktion:** Mag. Belinda Schneider; **Lektorat:** Rudolf Niebler; **Layout:** Mag. Julia Kadlec; **Illustration:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V./Agentur Coxorange; **Fotos:** Cover: nadinestudenynphotography; S. 6: ©Clipdealer; S. 8: ©Clipdealer; S. 16: ©iStockphoto.com/photoworldwide; S. 20: ©www.pov.at; S. 24: ©iStockphoto.com/anandkrish16; S. 30 ©iStockphoto.com/Savushkin; S. 34: ©www.pov.at; S. 35: ©iStockphoto.com/flyfloor; S. 42: ©iStockphoto.com/VisualField; S. 52: ©iStockphoto.com/bach005; S. 53: ©Clipdealer; Bildstrecken: ©www.pov.at;

**Druck:** VSG Direktwerbung GmbH

**Verlag- und Herstellungsort:** Wien; © Johanniter-Unfall-Hilfe in Österreich, 08/2025, DVR: 0447 803



# Das sind wir!

Die Johanniter Österreich stehen seit über 50 Jahren für soziales Engagement. Wir bieten Services im Gesundheitsbereich, die das Leben der Menschen verbessern. Dazu zählen u.a. Krankentransport und Rettungsdienst, mobile Pflege und Betreuung, Katastrophen- und Obdachlosenhilfe sowie Ausbildung und Forschung.

## Angebote & Aktionen

findest du auf  
**johanniter.at**



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben