

Der kleine Lebensretter

Handout zur Ersten Hilfe



CREW

DRK - Ortsverein

Bisingen



Stand: 2010

Erste Hilfe

Allgemeines

Der kleine Lebensretter dient zur Erinnerung und Auffrischung von Inhalten eines Erste - Hilfe - Kurses. Er ist zudem eine Merkhilfe für das richtige Verhalten in Notfällen. Er soll und kann keinen Erste - Hilfe - Kurs ersetzen.

Inhalt

• Bewusstlosigkeit	3
• Blutungen	4
• Erfrierung	5
• Ersticken	7
• Gelenkverletzungen	8
• Herzinfarkt	9
• Innere Verletzungen	10
• Knochenbrüche	11
• Notruf	12
• Schlaganfall	13
• Schock	14
• Sonnenstich	15
• Stabile Seitenlage	16
• Stromschlag	17
• Unterkühlung	18
• Verätzungen	19
• Verbrennungen	20
• Vergiftungen	21
• Verkehrsunfall	22
• Wiederbelebung	23
• Wiederbelebung bei Kleinkindern	25



Bewusstlosigkeit

Es besteht akute Lebensgefahr!

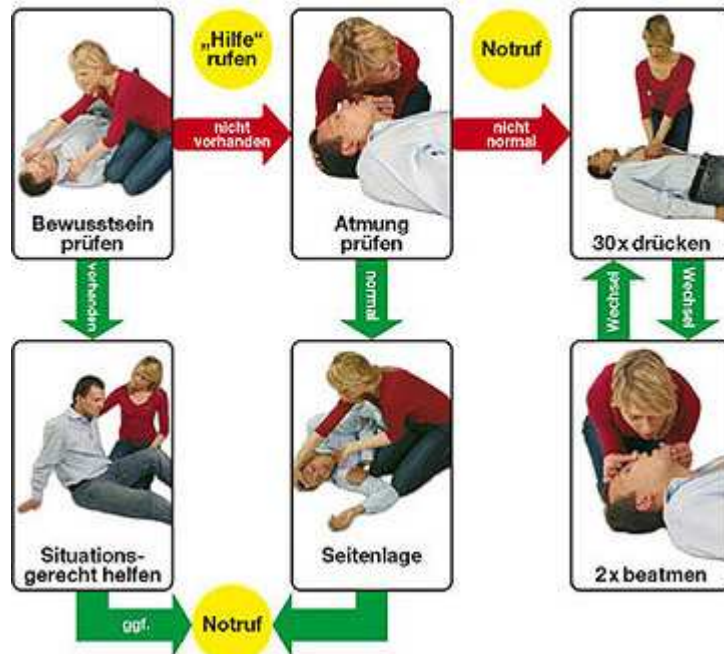
Auffinden einer Person

Erkennen

- Keine Reaktion auf Ansprache und Rütteln an den Schultern

Maßnahmen

- Laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen!
- Atmung prüfen!
- Falls normale Atmung vorhanden: Stabile Seitenlage, dann Notruf! Wiederholt die Atmung prüfen!
- Falls keine normale Atmung vorhanden: Notruf, dann Herz – Lungen - Wiederbelebung!



- Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns.
- In dieser Position wird die Atemkontrolle durch Sehen, Hören und Fühlen durchgeführt:
 - Sehen, ob der Brustkorb sich hebt und senkt
 - Ohr über Mund und Nase des Betroffenen legen und hören, ob Atemgeräusche vorhanden sind
 - Dabei mit der Wange prüfen, ob Luftstrom des Betroffenen fühlbar ist
 - Die Atmung wird längstens 10 Sekunden kontrolliert.



Wenn keine normale Atmung feststellbar ist oder daran Zweifel bestehen, ist bei einer bewusstlosen Person von einem Kreislaufstillstand auszugehen. Dann muss umgehend mit der Herz – Lungen - Wiederbelebung begonnen werden.



Blutungen

Grundsätzliches im Umgang mit Wunden

- *Eigenschutz/ Schutzhandschuhe anziehen*
- *Wunde keimfrei bedecken*
- *ggf. Wundauflage mit Verband fixieren*

Verletzungen der Fingerkuppe

- *Ausreichend großes Stück Heftpflaster ausschneiden (8-10 cm lang).*
- *In der Mitte beider Klebestreifen je ein keilförmiges Stück herausschneiden.*
- *Hälfte des Pflasters um den Finger kleben.*
- *Überstehende Hälfte über die Fingerkuppe klappen und verkleben.*



Druckverband anlegen (bei starken Blutungen)

- *Schutzhandschuhe anlegen.*
- *Die Wundauflage auf die Wunde legen und mit einem Verband 2-3 mal umwickeln.*
- *Zweites Verbandpäckchen geschlossen als Druckpolster auf die Wunde legen und mit dem restlichen Verband umwickeln.*



Erfrierungen

Erkennen

- *Betroffene Körperteile sind bläulich-rot, später weiß-gelb oder weiß-grau. Sie sind kalt, zunächst weich und schmerzhaft, später hart und gefühllos.*

Maßnahmen

- *Notruf.*
- *Erfrorene Körperregionen nicht bewegen.*
- *Durch Körperwärme des Helfers eine Erwärmung versuchen (jedoch nicht bei hart gefrorenen Körperteilen).*
- *Da meist mit Unterkühlung verbunden, haben Maßnahmen gegen Unterkühlung Vorrang.*

Unterkühlung

Unterkühlungen erkennt man in kurzer Zeit an folgenden Symptomen:

- *Kältezittern.*
- *Atmung und Kreislauf sind gesteigert.*
- *Betroffener ist bei Bewusstsein erregt, später ruhiger.*



Maßnahmen

- *Notruf*
- *Betroffenen an einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen. Nasse, kalte Kleidung entfernen und Körper in warme Decken wickeln (s. unten), weitere Kälteeinwirkung vermeiden.*
- *Wenn Betroffener bei Bewusstsein, warme, gut gezuckerte Getränke wie z.B. Tee verabreichen. Keine alkoholischen Getränke!*
- *Betroffenen betreuen, ermutigen und trösten.*
- *Bewusstsein, Körpertemperatur und Atmung weiterhin beobachten.*

Später sind folgende Symptome erkennbar:

- *Atmung verlangsamt sich.*
- *Muskelstarre tritt ein.*
- *Das Schmerzempfinden lässt nach.*
- *Zunehmende Müdigkeit, Bewusstlosigkeit*

Maßnahmen

- *Notruf*
- ***Keine Aufwärmversuche mehr unternehmen!***
- *Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung stabile Seitenlage.*
- *Bei Kreislaufstillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung.*

Zudecken eines Betroffenen



Den Betroffenen an Schulter und Hüfte fassen und zu sich herumdrehen. Die Decke längs an der Seite des Betroffenen zu 2/3 gefaltet oder gerollt mit dem Wulst so dicht wie möglich an den Körper legen.



Betroffenen wieder auf den Rücken drehen und den Wulst unter dem Körper hervorziehen. Hierfür den Körper des Betroffenen ggf. leicht anheben.



Den Betroffenen zudecken.





Ersticken

Erkennen

- *Atemnot*
- *evtl. starker Hustenreiz*
- *Pfeifendes Atemgeräusch.*

Maßnahmen

- *Notruf*
- *Den vornübergebeugten Betroffenen mit kräftigen Schlägen zwischen die Schulterblätter zum Husten bringen.*
- *Atemspende bei Atemstillstand.*
- *ggf. Herz-Lungen-Wiederbelebung.*

Insektenstiche im Mund-Rachen-Raum

- *Notruf.*
- *Betroffenen Speiseeis oder Eiswürfel lutschen lassen.*
- *bei Atemstillstand, Atemspende*
- *ggf. Herz-Lungen-Wiederbelebung*
- *Kühlung des Halses mit kalten Umschlägen*

Hilfe bei Ertrinken (auf Eigenschutz achten!)

- *Notruf*
- *Bei Atemstillstand sofort Atemspende.*
- *ggf. Herz-Lungen-Wiederbelebung*

Gelenkverletzungen

Erkennen

- Meist entstehen Schwellungen.
- Eingeschränkte oder abnorme Beweglichkeit.
- Unter Umständen sehr schmerzhaft.
- Schwellung oder abnorme Lage der Gliedmaße.

Maßnahmen

- Betroffenen beruhigen und trösten
- Betroffenen möglichst wenig bewegen.
- Offene Brüche sofort mit keimfreien Wundauflagen oder Verbandstuch bedecken.
- Bruchbereich mit geeignetem Polstermaterial (z.B. Decken, Tasche) ruhigstellen.
- Notruf
- Verletzten zudecken.
- Ausgelenkte Gelenke darf nur der Arzt wieder einrenken!
- Verletztes Gelenk ruhigstellen und nicht mehr belasten.
- Schwellung mit kalten Umschlägen kühlen.
- Notruf
- bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage auf die unverletzte Seite



Herzinfarkt

Erkennen

- *Der Betroffene hat Schmerzen hinter dem Brustbein, die oft in den linken Arm, die Schulter oder den Oberbauch ausstrahlen.*
- *Der Betroffene kann sehr unruhig (Todesangst), aber auch sehr ruhig sein.*
- *Eventuell klagt der Betroffene über Übelkeit.*

Im schlimmsten Fall tritt ein Herz-Kreislauf-Stillstand ein!

Maßnahmen

- *Notruf*
- *Den Betroffenen ansprechen, Atmung prüfen.*
- *Ist der Betroffene bei Bewusstsein, schonend und bequem mit erhöhtem Oberkörper lagern.*
- *Enge Kleidung öffnen, für frische Luft sorgen, Aufregung und Unruhe unbedingt vermeiden.*
- *Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen und trösten.*
- *Ständige Kontrolle der Lebensfunktionen.*
- *Bei Atem- und Herzstillstand sofort mit Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen.*



Innere Verletzungen

Erkennen

- *Bauchschmerzen und schmerzhaft gespannte Bauchdecke.*
- *Gefahr von inneren Blutungen, wenn:*
 - *Prellungen an Bauch / Rücken*
 - *Ständig verschlechternder Allgemeinzustand und*
 - *Entwicklung eines Schocks*
- *Prellungen oder offene Wunde am Brustkorb.*
- *Zunehmende Atemnot.*
- *Bei Lungenverletzung hustet der Betroffene u.U. Blut aus!*

Maßnahmen

- *Notruf - es besteht Lebensgefahr!*
- *Betroffenen zudecken, beruhigen und betreuen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.*
- *Bei Brustkorbwunde Wundbedeckung.*
- *Bei Verlagerung des Verletzten oder Kranken mit Atemnot den Brustkorb **nicht** umfassen, sondern stattdessen unter den Achselhöhlen anheben und wegziehen.*
- *Schonhaltung unterstützen.*
- *Bei Bewusstlosigkeit und vorhandene Atmung stabile Seitenlage*
- *Bei Herz-Kreislauf-Stillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung*



Knochenbrüche

Erkennen

- *Meist entstehen Schwellungen.*
- *Eingeschränkte Beweglichkeit.*
- *Unter Umständen sehr schmerzhaft.*
- *Schwellung oder abnorme Lage der Gliedmaße.*

Maßnahmen

- *Betroffenen möglichst wenig bewegen.*
- *Offene Brüche sofort mit keimfreien Wundauflagen oder Verbandtuch bedecken.*
- *Bruchbereich mit geeignetem weichem Polstermaterial ruhigstellen.*
- *Stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung.*
- *Notruf*
- *Verletzten zudecken.*
- *Ausgelenkte Gelenke darf nur der Arzt wieder einrenken!*
- *Verletztes Gelenk ruhigstellen und nicht mehr belasten.*
- *Schwellung mit kalten Umschlägen kühlen.*



Notruf

Die genaue Notfall/Unfallmeldung ist für die Rettungskräfte sehr wichtig, da sie sich anhand der Informationen genau auf den Notfall/Unfall vorbereiten können. In Ihrer Notfall/Unfallmeldung sollten Sie knapp und präzise die folgenden **fünf W** beachten:

- **Wo** ist der Notfall/Unfall?
- **Was** ist geschehen?
- **Wie viele** Verletzte/Betroffene sind zu versorgen?
- **Welche** Verletzungen oder Krankheitszeichen haben die Betroffenen?
- **Warten** Sie immer auf Rückfragen der Rettungsleitstelle!

Notrufnummern in Deutschland

Polizei: 110

Notruf: 112

Ein Europa eine Notrufnummer 112



Schlaganfall

Bei einem Schlaganfall ist die Blutversorgung und damit die Sauerstoffversorgung zu einem Teil des Gehirns unterbrochen. Es kommt zu entsprechenden Funktionsausfällen.

Erkennen

- *Plötzlich einsetzende Lähmungen an Armen und Beinen (Halbseitenlähmung)*
- *Gesichtslähmung mit herabhängendem Mundwinkel und einseitig geschlossenem Augenlid.*
- *Sprachstörungen und Schluckbeschwerden (Erstickungsgefahr).*
- *Bewusstlosigkeit sowie Atem- und Kreislaufstörungen.*

Maßnahmen

- *Notruf*
- *Kontrollieren der Lebensfunktionen.*
- *Falls der Betroffene bei Bewusstsein ist, ihn bequem und mit erhöhtem Oberkörper lagern.*
- *Die gelähmten Körperteile Umpolstern.*
- *Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung stabile Seitenlage auf die gelähmte Seite*
- *Bei Herz-Kreislauf-Stillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung.*



Schock

Erkennen

- *Unruhe, Angst, Nervosität*
- *blasse Hautfarbe*
- *kalte, oft schweißnasse Haut*
- *Frieren, Zittern*
- *im späteren Verlauf Ruhe, Teilnahmslosigkeit, ggf. Bewusstlosigkeit*

*Diese Zeichen treten nicht immer alle und nicht immer gleichzeitig auf. Das Bewusstsein ist zunächst meist erhalten. **Gefahr:** Wird der Schock nicht beseitigt, kann unter Umständen der Tod durch Sauerstoffmangel eintreten.*

Maßnahmen

- *Notruf*
- *Ermutigen, trösten und betreuen.*
- *Betroffenen hinlegen und warm zudecken, für Ruhe sorgen*
- *Beine hoch lagern. Aus erhöhten Beinen fließt Blut zum Gehirn und zu den Organen.*
- *Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung Stabile Seitenlage*
- *Bei Herz-Kreislauf-Stillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung.*



Sonnenstich

Erkennen

- *Betroffener hat hochroten Kopf.*
- *Schwindel, Nackensteifigkeit, Übelkeit, Erbrechen.*
- *ggf. Bewusstlosigkeit.*

Maßnahmen

- *Notruf*
- *Betroffenen flach im Schatten mit erhöhtem Kopf lagern.*
- *Kopf mit feuchten, kalten Tüchern kühlen.*
- *Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung Stabile Seitenlage*
- *Bei Herz-Kreislauf-Stillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung*



Stabile Seitenlage

Durch die **Stabile Seitenlage** wird sichergestellt, dass die Atemwege freigehalten werden und Erbrochenes, Blut etc. ablaufen kann - der Mund des Betroffenen wird zum tiefsten Punkt des Körpers. Der Betroffene wird so vor dem Erstickten bewahrt.



Durchführung der Stablen Seitenlage



Schritt 1

- Seitlich neben dem Betroffenen knien.
- Beine des Betroffenen strecken.
- Den nahen Arm des Bewusstlosen angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben.



Schritt 2

- Fernen Arm des Betroffenen am Handgelenk greifen.
- Arm vor der Brust kreuzen, die Handoberfläche des Betroffenen an dessen Wange legen.
- Hand nicht loslassen.



Schritt 3

- An den fernen Oberschenkel greifen und Bein des Betroffenen beugen.
-



Schritt 4

- Den Betroffenen zu sich herüber ziehen.
- Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.



Schritt 5

- Hals überstrecken, damit die Atemwege frei werden.
- Mund des Betroffenen leicht öffnen.
- Die an der Wange liegende Hand so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt.

Stromschlag

Erkennen

- *Muskelverkrampfung, solange die Stromeinwirkung besteht.*
- *"Strommarken": An den Strom Eintritts und -austrittsstellen entstehen beim Durchströmen des Körpers Verbrennungen mit Brandwunden.*
- *Unter Umständen kommt es zur Bewusstlosigkeit und Herz-Kreislauf-Stillstand.*

Maßnahmen

- *Notruf*
- *Gerät oder Sicherung ausschalten / Stecker ziehen.*
- *Brandwunden keimfrei bedecken.*
- *Bei Herz-Kreislaufstillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung !*
- *Bei Hochspannungsunfällen: Rettung nur durch Fachpersonal !*





Unterkühlung

Unterkühlungen erkennt man in kurzer Zeit an folgenden Symptomen:

- Kältezittern.
- Atmung und Kreislauf sind gesteigert.
- Betroffener ist bei Bewusstsein erregt, später ruhiger.

Maßnahmen

- Notruf
- Betroffenen an einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen. Dazu nasse, kalte Kleidung entfernen und Körper in warme Decken wickeln.
- Warme, gut gezuckerte Getränke wie z.B. Tee nur bei Bewusstsein des Betroffenen verabreichen. Keine alkoholischen Getränke!
- Lebensfunktionen überprüfen.
- Betroffenen betreuen, ermutigen und trösten.

Später sind folgende Symptome erkennbar:

- Atmung verlangsamt sich.
- Muskelstarre tritt ein.
- Das Schmerzempfinden lässt nach.
- Zunehmende Müdigkeit und schließlich Bewusstlosigkeit.
- Atem- und Kreislaufstillstand sind möglich (siehe Herz-Lungen-Wiederbelebung).

Maßnahmen

- Notruf
- **Keine** Aufwärmversuche mehr unternehmen!
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung stabile Seitenlage
- Bei Kreislaufstillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung

Erfrierungen erkennt man an folgenden Symptomen:

- Betroffene Körperteile sind bläulich-rot, später weiß-gelb oder weiß-grau. Sie sind kalt, zunächst weich und schmerzhaft, später hart und gefühllos.

Maßnahmen

- Erfrorene Körperregionen nicht bewegen.
- Durch Körperwärme des Helfers eine Erwärmung versuchen (jedoch nicht bei hart gefrorenen Körperteilen).
- Notruf
- Da meist mit Unterkühlung verbunden, haben Maßnahmen gegen Unterkühlung Vorrang !



Verätzungen

Bei Verätzungen kann Gewebe sehr schnell zerstört werden. Zurück bleiben schlecht heilende Wunden und eine entsprechende Vernarbung des Gewebes.

Verätzungen allgemein

- *Notruf*
- *Verätzungen der Haut erkennt man z.B. an Rötung und Blasenbildung.*
- *Kontaminierte Kleidungsstücke sofort entfernen.*
- *Wunde mit klarem Wasser ausgiebig spülen.*
- *Ätzende Substanz notfalls abtupfen.*
- *Keimfreien Verband anlegen.*
- *Um verätzte Speisewege zu spülen und die Chemikalie zu verdünnen, sofort Wasser in kleinen Schlücken zu trinken geben.*
- *Betroffener soll nicht erbrechen, da sich die Verätzung sonst wiederholen würde.*

Augenverätzung

Verätzungen der Augen sind äußerst schmerzhaft und können zum Erblinden führen. Deshalb sind schnell Maßnahmen zu ergreifen, um das Augenlicht des Betroffenen zu retten.

Maßnahmen

- *Notruf*
- *Nachhaltiges Spülen des Auges mit klarem Wasser. Der Betroffene sollte dabei liegen.*
- *Ein Helfer hält das Auge auf, während der zweite aus einem Gefäß Wasser aus etwa 10 cm Höhe vom inneren Augenwinkel nach außen über das Auge gießt.*
- *Anschließend beide Augen mit einem keimfreien Verband bedecken und schnellstmöglich für ärztliche Behandlung sorgen.*

Verbrennungen

Verbrühungen und Verbrennungen erzeugen beim Betroffenen stärkste Schmerzen und gehen oft einher mit einem Schock.

- *Kleiderbrände sofort löschen: Mit Wasser übergießen, die Flammen mit einer Decke ersticken, oder den Betroffenen auf dem Boden wälzen.*
- *Feuer löschen.*
- *Notruf*
- *Verbrannte Körperstellen sofort mit Wasser übergießen, oder in Wasser eintauchen (mind. 10-15 Minuten lang).*
- *Wunden keimfrei bedecken.*
- *Betroffenen zudecken.*
- *Schockbekämpfung.*
- *Bei Bewusstseinsverlust und vorhandener Atmung, Stabile Seitenlage*
- *Bei Atem- und Herzstillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung*
- *Brandblasen **nicht** öffnen!*
- *Mit der Haut verkrustete Kleidung nicht ausziehen.*

Verwenden Sie keine "Hausmittel"!





Vergiftungen

Erkennen

- *Situationsbedingte Merkmale beachten.*
- *Übelkeit, Erbrechen*
- *Durchfall*
- *Schweißausbrüche*
- *Krämpfe*
- *Eventuell Bewusstlosigkeit oder Herz-Kreislauf-Stillstand.*
- *Schwindel*
- *Bewusstseinstörung*

Maßnahmen

Alle vom Ersthelfer durchführbaren Maßnahmen entsprechen den grundsätzlichen Maßnahmen, wie sie in den anderen Verletzungs- und Erkrankungszuständen schon beschrieben worden sind. Zusätzlich ist der Eigenschutz zu beachten (Gase, Kontaktgifte u.ä.)

- *Notruf*
- *Giftreste und/oder Erbrochenes sicherstellen und dem Rettungsdienst mitgeben.*
- *Fragen Sie bei Kindern geduldig nach, was geschehen ist!*
- *Betroffenen zudecken.*

Hinweise zur Vorbeugung von Vergiftungen

- *Giftstoffe, Chemikalien, Medikamente und Pflanzenschutzmittel nie in Getränkeflaschen umfüllen!*
- *Kinder von giftigen Pflanzen fernhalten.*



Verkehrsunfall

Um sich und andere Verkehrsteilnehmer am Unfallort nicht zu gefährden, ist der Eigenschutz und das **Absichern der Unfallstelle** erste Pflicht:

- *Eigenes Fahrzeug in 10-20 m Sicherheitsabstand abstellen.*
- *wenn vorhanden: Warnweste anziehen.*
- *Warnblinkanlage einschalten.*
- *Warndreieck im Abstand von mind. 100 m aufstellen.*
- *Bei Kurven und Bergkuppen das Warndreieck davor aufstellen.*
- *Notruf und Erste Hilfe leisten.*

Rettung aus einem KFZ

Möglicherweise müssen Sie verletzte oder bewusstlose Personen aus einem KFZ befreien:

- *Gurt lösen / eventuell durchschneiden.*
- *Den Bewusstlosen an der fernen Hüfte fassen und auf die Sitzkante ziehen.*
- *Betroffenen an der fernen Hüfte und am nahen Knie fassen und mit dem Rücken zur Tür drehen.*
- *Betroffenen im Rettungsriff fassen.*
- *Betroffenen vorsichtig aus dem Fahrzeug ziehen .*
- *Betroffenen an einen sicheren Ort bringen, zudecken.*

Wiederbelebung

Bei bewusstlosen Personen besteht immer die Gefahr eines Kreislaufstillstandes. Deshalb muss schnellstmöglich gehandelt werden.

Beachten Sie: Für Säuglinge und Kleinkinder gelten besondere Herz-Lungen-Wiederbelebungsmaßnahmen.

Kreislaufstillstand

Erkennen

- Keine Reaktion auf Ansprache und Rütteln an den Schultern (Bewusstlosigkeit)
- Keine normale Atmung vorhanden.

Maßnahmen

- Notruf veranlassen bzw. selbst durchführen (falls noch nicht geschehen)
- 30 x Herzdruckmassage
- 2 x Atemspende
- Herzdruckmassagen und Atemspenden im Wechsel so lange durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft und die Maßnahmen fortführt oder der Betroffene wieder normal zu atmen beginnt

1. Herzdruckmassage

- Neben dem Betroffenen in Höhe des Brustkorbs knien
- Den Ballen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins platzieren (= Mitte des Brustkorbs)
- Den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand aufsetzen.
- Die Arme des Helfers sind gestreckt und der Brustkorb wird senkrecht von oben durch Gewichtsverlagerung des eigenen Oberkörpers 30 x ca. 4-5 cm tief eingedrückt (Arbeitsfrequenz 100/Minute).
- Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich sein.

Beatmung und Herzdruckmassage erfolgen dann im steten Wechsel: 30 x Drücken, 2 x Beatmen.



2. Atemspende

- Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns.
- Mit Daumen und Zeigefinger der an der Stirn liegenden Hand den weichen Teil der Nase verschließen
- Mund des Betroffenen bei weiterhin angehobenem Kinn öffnen
- normal einatmen und Lippen dicht um den Mund des Betroffenen legen
- Luft über einen Zeitraum von einer Sekunde gleichmäßig in den Mund des Betroffenen blasen, so dass sich der Brustkorb sichtbar hebt
- Kopf Lage des Betroffenen beibehalten, eigenen Kopf zur Seite drehen, erneut einatmen und darauf achten, ob sich der Brustkorb des Betroffenen wieder senkt
- Betroffenen ein zweites Mal beatmen
- Setzt die Atmung wieder ein, stabile Seitenlage
- Setzt die Atmung nicht ein, Maßnahmen (Druckmassage, Atemspende) bis zum Eintreffen des Fachpersonals durchführen.





Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Kleinkinder (Kinder älter als ein Jahr bis ca. 8 Jahre)

Bewusstseinskontrolle

- *Kind laut ansprechen, Körperkontakt durch vorsichtiges Anfassen z.B. an der Schulter herstellen*

Hilfe rufen

- *Wenn das Kind nicht reagiert: Laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen.*
- *Kind auf den Rücken legen, wenn noch nicht geschehen*

Notruf

Atemkontrolle

- *Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns. Hierzu eine Hand an die Stirn, die andere Hand unter das Kinn des Kindes legen, der Daumen liegt dabei zwischen Kinnspitze und Unterlippe, die anderen Finger an der Kinnunterseite. Kopf nach hinten neigen bei gleichzeitigem Anheben des Kinns*
- *Das eigene Ohr dicht über Mund und Nase halten (Luftstrom aus Mund und Nase hören und an der Wange fühlen) und gleichzeitig den Brustkorb beobachten (Brustkorbbewegungen sehen).*
- *Atemkontrolle längstens 10 Sekunden durchführen*
- *Wenn keine normale Atmung feststellbar oder Zweifel daran bestehen:*

Beatmung

- *Vorsichtig sichtbare Fremdkörper entfernen*
- *Atemwege durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns freimachen*
- *Mit dem Daumen und Zeigefinger der an der Stirn liegenden Hand den weichen Teil der Nase des Kindes verschließen*
- *Mund des Kindes, mit weiterhin angehobenem Kinn, öffnen*
- *Normal einatmen und Lippen dicht um den Mund des Kindes legen*
- *ca. 1 Sekunde lang gleichmäßig Luft in den Mund des Kindes einblasen, bis sich der Brustkorb des Kindes hebt.*
- *Eigenen Kopf zur Brust des Kindes drehen, ohne die Kopflage des Kindes zu verändern. Jetzt wieder einatmen. Dabei darauf achten, ob der Brustkorb des Kindes sich wieder senkt*
- *Insgesamt 5 mal beatmen*
- *Wenn bei der ersten Atemspende der Brustkorb des Kindes sich nicht gehoben hat, wie es bei einer normalen Atmung der Fall sein sollte, nochmals überprüfen, ob die Kopflage korrekt durchgeführt wurde. Mund des Kindes öffnen alle sichtbaren Fremdkörper entfernen*





Nochmalige Atemkontrolle

- Nach 5 Atemspenden erneut die Atmung überprüfen (nicht länger als zehn Sekunden)

Herzdruckmassage

- Mit der Herzdruckmassage beginnen, wenn nach der erneuten Atemkontrolle keine normale Atmung feststellbar ist, oder Zweifel bestehen, dass eine normale Atmung vorhanden ist:
- Den Ballen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins platzieren
- Über den Brustkorb des Kindes beugen und mit gestrecktem Arm das Brustbein ca. ein Drittel tief nach unten drücken. Darauf achten, dass die Finger nicht auf der Brust liegen
- Brustbein nach jeder Kompression vollständig entlasten, ohne dabei den Kontakt zwischen Hand und dem Brustkorb des Kindes aufzugeben
- 30 mal das Brustbein nach unten drücken (Frequenz: 100 pro Minute)
- Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich sein

Kombination Herzdruckmassage mit Beatmung

- Nach 30 Druckmassagen die Atemwege wieder öffnen und das Kind beatmen.
- Die Wiederbelebungsmaßnahmen im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen im schnellen Wechsel über einen Zeitraum von einer Minute kontinuierlich fortführen

Notruf

- Wenn Helfer alleine ist und der Notruf noch nicht durchgeführt wurde, Wiederbelebungsmaßnahmen nach einer Minute unterbrechen und Notruf durchführen.

Maßnahmen fortführen

Danach Wiederbelebungsmaßnahmen (Herzdruckmassage / Atemspende) fortführen bis Kind wieder normal zu atmen beginnt oder der Rettungsdienst eintrifft und die Maßnahmen fortführt, oder der Helfer erschöpft ist

Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen (Kind jünger als ein Jahr)

Bewusstseinskontrolle

- Säugling laut Ansprechen, Körperkontakt durch vorsichtiges Anfassen z.B. an der Schulter herstellen

Notruf

Erste Hilfe

- *Wenn das Kind nicht reagiert: Laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen.*
- *Säugling auf den Rücken legen, wenn noch nicht geschehen*

Notruf veranlassen

Atemkontrolle

- *Kopf des Säuglings durch Anfassen an Stirn und Kinn in waagrechte (Neutral-) Position bringen*
- *Mit zwei Fingern Kinn des Säuglings leicht anheben.*
- *Das eigene Ohr dicht über Mund und Nase des Säuglings halten (Luftstrom aus Mund und Nase hören und an der Wange fühlen) und gleichzeitig den Brustkorb beobachten (Brustkorbbewegungen sehen)*
- *Wenn keine normale Atmung feststellbar oder Zweifel daran bestehen:*

Beatmung

- *Vorsichtig sichtbare Fremdkörper entfernen*
- *Kopf des Säuglings durch Anfassen an Stirn und Kinn in waagrechte (Neutral-) Position bringen und Atemwege freimachen (siehe oben)*
- *Mund des Säuglings bei weiterhin angehobenem Kinn öffnen*
- *Normal einatmen und Lippen dicht um den Mund und Nase des Säuglings legen*
- *ca. 1 Sekunde lang gleichmäßig Luft in den Mund und Nase des Kindes, einblasen bis sich der Brustkorb des Kindes hebt.*
- *Eigenen Kopf zur Brust des Kindes drehen, ohne die Kopflage des Säuglings zu verändern. Jetzt wieder einatmen. Dabei darauf achten, ob der Brustkorb des Kindes sich wieder senkt*
- *Insgesamt 5 mal beatmen*
- *Wenn bei der ersten Atemspende der Brustkorb des Säuglings sich nicht gehoben hat, wie es bei einer normalen Atmung der Fall sein sollte, nochmals überprüfen, ob die Kopflage korrekt durchgeführt wurde. Mund des Kindes öffnen alle sichtbaren Fremdkörper entfernen*

Nochmalige Atemkontrolle

- *Nach 5 Atemspenden erneut die Atmung überprüfen (nicht länger als zehn Sekunden)*

Herzdruckmassage

- *Mit der Herzdruckmassage beginnen, wenn nach der erneuten Atemkontrolle keine normale Atmung feststellbar ist, oder Zweifel bestehen, dass eine normale Atmung vorhanden ist:*
- *Zwei Fingerkuppen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins platzieren*
- *Mit zwei Fingern das Brustbein nach unten drücken*
- *Brustbein nach jeder Kompression vollständig entlasten, ohne dabei den Kontakt zwischen Fingern und dem Brustkorb des Säuglings aufzugeben*



Erste Hilfe

- 30 mal das Brustbein nach unten drücken (Frequenz: 100 pro Minute)
- Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich sein

Kombination Herzdruckmassage mit Beatmung

- Nach 30 Druckmassagen die Atemwege wieder öffnen und das Kind beatmen.
- Die Wiederbelebensmaßnahmen im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen im schnellen Wechsel über einen Zeitraum von einer Minute kontinuierlich fortführen

Notruf

- Wenn Helfer alleine ist und der Notruf noch nicht durchgeführt wurde, Wiederbelebensmaßnahmen nach einer Minute unterbrechen und Notruf durchführen.

Maßnahmen fortführen

Danach Wiederbelebensmaßnahmen (Herzdruckmassage / Atemspende) fortführen bis Kind wieder normal zu atmen beginnt oder Der Rettungsdienst eintrifft und die Maßnahmen fortführt, oder der Helfer erschöpft ist

