

## Notfälle erkennen – Erste Hilfe leisten

**Stiftung Gesundheitswissen gibt anlässlich des Welt-Erste-Hilfe-Tags Tipps für den Notfall**

**Berlin – Von Platzwunden bis Verbrennungen – viele Menschen verletzen sich in eigentlich alltäglichen Situationen. Manchmal kann daraus auch ein ernster Notfall werden. Dann ist schnelles Handeln gefragt. Um für Notfall-Situationen gewappnet zu sein, gibt die Stiftung Gesundheitswissen anlässlich des diesjährigen Welt-Erste-Hilfe-Tags am 9. September 2023 Tipps, wie man sich im Notfall richtig verhält.**

Eine kleine Unachtsamkeit beim Grill-Anzünden, ein Ausrutscher beim Badeausflug, das Fahrrad für einen kurzen Augenblick nicht unter Kontrolle: Im Alltag können vermeintlich harmlose Situationen zu schweren Unfällen führen. Solche Notfall-Situationen verlangen nach schnellen Erste-Hilfe-Maßnahmen. Eine ADAC-Umfrage von 2021 zeigt aber, dass viele Menschen in Deutschland Wissenslücken haben, wenn es darum geht, Erste Hilfe zu leisten. Bei der Hälfte der Befragten lag der letzte Erste-Hilfe-Kurs zehn oder mehr Jahre zurück.

### **Als Laie optimal gewappnet sein – So geht's!**

Wenn Menschen in Not geraten, warten viele der Umstehenden erst einmal ab und beobachten die Situation. Dabei zählt bei einem Notfall jede Sekunde. Zum Beispiel verdoppeln oder verdreifachen sich die Überlebenschancen der Betroffenen im Falle eines Herzstillstandes, wenn die Ersthelfer sofort mit einer Herzdruckmassage und der Beatmung beginnen. Wichtig ist, dass man dabei nicht unüberlegt vorgeht und auch auf die eigene Sicherheit achtet – etwa im Straßenverkehr. Daher sollte man immer zunächst den Unfallort sichern. Erst danach sollte im Bedarfsfall unter der **Notrufnummer 112** ein Notruf abgesetzt werden. Ist das passiert, kann sofort mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen begonnen werden. Auch wenn man nicht ganz sicher ist, alles richtig zu machen, kann man schon mit einfachen Mitteln feststellen, ob Lebensgefahr besteht und welche Art Hilfe benötigt wird. Im besten Fall sind mehrere Personen anwesend, sodass während jemand den Notruf tätigt, schon mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen angefangen werden kann.

### **Ist die verunglückte Person ansprechbar:**

Bleiben Sie bei der verunglückten Person und reden Sie mit ihr, vielleicht ist es notwendig die Person zu beruhigen. Je nachdem, ob das Notfallopfer das möchte, können Sie auch Körperkontakt anbieten. Fragen Sie, ob Sie etwas tun können und regelmäßig auch danach, wie sich die Person fühlt. Sie können auch nach Instruktionen fragen, wenn Sie die Notrufzentrale anrufen.

### **Ist die Person bewusstlos:**

Wenn die betroffene Person normal atmet, aber nicht auf Ansprache reagiert, wendet man die stabile Seitenlage an. Anschließend überprüfen Sie regelmäßig die Atmung, bis der Rettungswagen eintrifft. Ist hingegen keine oder eine unregelmäßige Atmung wahrnehmbar, sollte sofort mit der Herzdruckmassage und Beatmung gestartet werden. Traut man sich die Beatmung nicht zu, hilft es auch, ausschließlich eine Herzdruckmassage durchzuführen. Die richtige Frequenz liegt bei 100- bis 120-mal Drücken pro Minute. Herzdruckmassage und Beatmung wechseln sich ab: 30-mal Drücken, 2-mal Beatmen.

## **Einen Notruf absetzen - Wie macht man es richtig?**

Über die europaweite Notrufnummer 112 erreicht man die sogenannte Notrufzentrale. Damit die Rettungskräfte vorab alle relevanten Informationen erhalten und wissen, was sie am Unfallort erwartet, sollten am Telefon folgende Fragen beantwortet werden können:

- Wo ist etwas passiert?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen liegen vor?
- Wer meldet den Unfall?

Eventuell stellt die Leitstelle danach noch Rückfragen. Das Personal der Leitstelle ist geschult und lässt den Anrufenden bis zum Eintreffen der Rettungskräfte nicht allein. Wichtig zu wissen: Der Notruf 112 funktioniert in Deutschland übrigens in den allermeisten Fällen auch ohne Empfang, da sich das Mobiltelefon bei einem Notruf in das nächste verfügbare Netz einwählt. Mehr zum Thema hier: [Notruf absetzen](#)

## **Notfall Verbrennung?**

Auch in den Spätsommermonaten wird hierzulande oft noch gegrillt. Ob Holzkohlegrill oder die Variante mit Gas: Verbrennungen sind nicht selten. Um in außergewöhnlichen Situationen, in denen Aufregung und Stress ansteigen, handlungsfähig zu bleiben, sind Wissen und Routine die besten Eigenschaften, um im Notfall genau das Richtige zu tun. Bei Verbrennungen sollten keine Salben auf frische oder gar offene Brandwunden aufgetragen werden. Diese können zu Entzündungen führen und erschweren dem Arzt die Beurteilung der Verletzung. Vorsicht auch beim Kühlen: Eiswürfel bspw. können die betroffene Stelle zusätzlich schädigen. Wenn es sich um mehr als nur eine oberflächliche Verbrennung handelt, sollte man einen Arzt aufsuchen. Bei schweren und großflächigen Verbrennungen ruft man den Notarzt. Das gilt auch, wenn Rauch eingeatmet wurde oder sensible Stellen wie Kopf, Gesicht, Hände oder Genitalien betroffen sind. Welche Verbrennungsgrade es gibt und was im Falle einer Verbrennung zu tun ist, finden Sie hier: [Richtig handeln bei Verbrennungen](#)

## **Wundversorgung - Wie werden Wunden richtig versorgt?**

Bei kleineren Verletzungen treten sie häufig in Form von Schnitt-, Stich-, Schürf- oder Platzwunde auf. Solange keine Muskeln, Sehnen, größerer Gefäße, Knochen oder innere Organe betroffen sind, müssen solche Wunden oftmals nicht ärztlich versorgt werden. Um aber zu verhindern, dass Keime über die kleineren Wunden in den Körper eindringen und Entzündungen verursachen, kann man bei der Wundversorgung einiges beachten. Oberstes Gebot bei der Wundversorgung lautet: Die Wunde immer sauber halten. Dazu gehört, die Wunde mit sauberen Händen zu versorgen und gegebenenfalls auch Desinfektionsmittel zu verwenden. Die Wunde selbst nicht mit Wasser reinigen. Ggf. die Ränder mit einem Wundreinigungstuch aus einem Verbandskasten reinigen. Wichtig ist auch, die Wunde sauber abzudecken. Für größere Wunden gibt es z. B. im Verbandskasten keimfreie oder sterile Wundaufgaben. Nach ein bis zwei Tagen sollte das Verbandszeug erneuert werden. Weitere Informationen zur richtigen Wundversorgung finden Sie unter: [Kleine Wunden: Wie versorge ich sie richtig?](#)