Ratgeber

Erste Hilfe

Erste Hilfe: Rettung in der Not.

Für mehr Sicherheit im Wasser:
unsere Partnerschaft mit der SLRG

Zu den wichtigsten Baderegeln

Experte

Der Ratgeber «Erste Hilfe» erschien unter freundlicher Mitwirkung von:

André Roggli
arbeitet als interimistischer Bereichsleiter «Bildung und Freiwilligenmanagement» des Schweizerischen Samariterbunds – einer Rettungsorganisation des Schweizerischen Roten Kreuzes. In seiner Funktion als Schulungsexperte rund um Erste Hilfe bildet er Laien auf verschiedensten Stufen aus. Er leistet regelmässig Sanitätsdienste in Organisationen sowie bei Anlässen.

→ samariter.ch
→ redcross.ch

Inhalt

Wissen

4 Facts & Figures
Von Aloe Vera bis Emergency Room

6 Keine Angst!
So einfach können Sie helfen

8 Richtig reagieren
Ein Plan für den Ernstfall

10 Stabile Seitenlage
Weg frei für die Atmung

12 Reanimieren
So bringen Sie das Herz wieder in Gang

14 Wundversorgung
Verletzungen richtig behandeln

16 Hausapotheke
Diese kleinen Helfer gehören in jeden Haushalt

18 Rettung in Zahlen
Kurze Statistik zur Nothilfe in der Schweiz

20 Sofort zur Stelle
Interview mit Samariterin Christin Brigger

22 Retter in der Not
Bilder über Helfer in Aktion

Tipps

32 Einfach nur falsch
Diese Massnahmen sollten Sie vermeiden

36 Von Asthma bis Zerrung
Ein kleines ABC der Notfallhilfe

46 Erste Hilfe für die Psyche
Thomas Ihde, Stiftungsrat Pro Mente Sana, sagt worauf es ankommt

48 Kleine Kinder, grosse Sorgen
So helfen Sie Ihrem Kind im Notfall

50 Kraft der Natur
Diese Kräuter lindern Schmerzen und helfen heilen

52 Notversorgung für Büsi & Co.
Auch Haustiere brauchen ab und zu Erste Hilfe

Erfahrungen

54 Von Rettern und Geretteten
Erfahrungen zwischen Leben und Tod

62 Glossar
Von anaphylaktischer Schock bis Zahnbox

Weitere interessante Tipps und Storys: helsana.ch/blog

Babyschutz

Ärzte wickeln Frühchen nach der Geburt in Luftpolsterfolie. So bleiben sie auf dem Transport zur Intensivstation vor Kälte geschützt.

Wunder-pflanze

Bereits die Ägypter nutzten die heilende Wirkung der echten Aloe, die sogenannte Aloe Vera. Von den über 250 Arten lassen sich nur vier als Heilpflanze verwenden.

Tierische Wundversorgung

Die afrikanische Matabele-Ameise leistet Erste Hilfe: Sie leckt die Wunden verletzter Artgenossen und schützt sie so vor Infektionen.

«Helfen, ohne zu fragen wem!»

Jean-Henry Dunant, Gründer des Roten Kreuzes (1828 – 1910)

Überlebens-trick

Das putzige Opossum erstarrt, wenn es sich bedroht fühlt. In den USA gibt es dafür die Redewendung «to play possum». Das heisst, sich tot oder schlafend stellen.

Superhelden

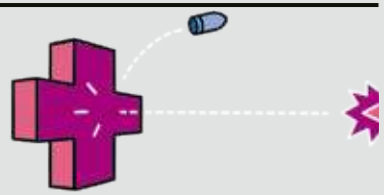
Real Life Superheroes sind in den USA selbst ernannte Helden in schrillen Kostümen. Sie helfen etwa Älteren und Bedürftigen in der Nachbarschaft.

Emergency Room

ist eine der erfolgreichsten US-Serien aller Zeiten. Die über 300 Folgen spielen in der Notaufnahme eines fiktiven Krankenhauses in Chicago.

Rekordhalter

Über tausend Mal hat der 81-jährige Australier James Harrison Blut gespendet. Seine seltene Blutgruppe rettete unzähligen Menschen das Leben.



Das Rote Kreuz

steht seit 1864 weltweit für Hilfe und Schutz. Das Symbol schützt in bewaffneten Konflikten etwa das zivile und militärische Sanitätspersonal.

Die Hosenboje

besteht aus einem Rettungsring mit angenähter Hose. Sie rettete im 19. Jahrhundert zahlreichen Schiffbrüchigen das Leben.

In Notsituationen fühlen wir uns oft wie gelähmt. Tatsächlich hat jeder Zweite in der Schweiz Angst davor, Erste Hilfe zu leisten. Dabei wäre es so einfach.

Pflicht

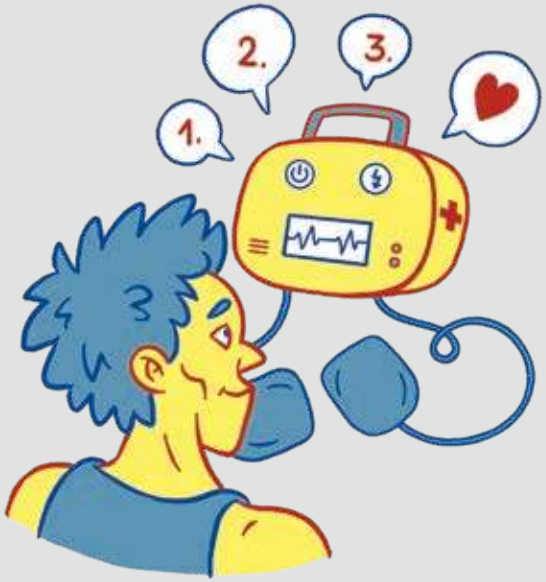
Neben der moralischen Pflicht gibt es in der Schweiz auch eine rechtliche Pflicht, Nothilfe zu leisten (Art. 128, Schweizerisches Strafgesetzbuch). Vorsätzlich unterlassene Nothilfe ist strafbar. Es droht eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren oder eine Geldstrafe. Wer bei der Ersten Hilfe etwas falsch macht, braucht hingegen keine Strafe zu befürchten. Zeigen Sie im Notfall Zivilcourage. Und vergessen Sie die Perfektion: Wenn es um Tod oder Leben geht, zählt nur Mut.

Notruf

Das Mindeste, was Sie in einer Notsituation tun können, ist, den Notruf zu alarmieren. Am besten speichern Sie gleich die wichtigsten Notrufnummern in Ihrem Telefon (siehe S. 45). Sind Sie zu zweit am Unfallort, kann jemand bei einem Herzstillstand mit der Reanimation beginnen, während die andere Person den Notruf alarmiert. Sind Sie allein und trauen sich die Herzdruckmassage nicht zu, informieren Sie ebenfalls den Notruf. Sie werden über das Telefon Schritt für Schritt angeleitet.

Defibrillator

Defibrillatoren gibt es überall: in Betrieben, auf öffentlichen Plätzen, in Einkaufszentren. Diese Geräte können das Herz nach einem Herzstillstand in seinen normalen Rhythmus zurücksetzen (siehe S. 13). Viele Menschen haben Angst, einen Defibrillator zu bedienen. Dabei können sie nichts falsch machen. Sie müssen nur das Gerät einschalten und den Anweisungen folgen. Wenn der Patient keinen Schock benötigt, wird auch keiner ausgelöst. Haben Sie keine Angst: Sie können niemanden aus Versehen mit einem Defibrillator töten. Nur Leben retten.



Kurse

Jeder und jede kann und muss Erste Hilfe leisten – egal, wie viel er oder sie von Erste-Hilfe-Massnahmen versteht. Wer sich aber das Know-how aneignet, fühlt sich in Notsituationen sicherer und reagiert professioneller. Deshalb: Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs, und frischen Sie Ihr Wissen regelmässig auf. Das Rote Kreuz bietet neben dem Nothilfekurs zahlreiche weitere Erste-Hilfe-Kurse an (redcross-edu.ch). ●

Erste-Hilfe-App

Laden Sie die kostenlose «Erste Hilfe App» des Roten Kreuzes herunter. Sie bietet einfache Anleitungen für Notsituationen.

Bei medizinischen Notfällen zählt oft jede Sekunde. Helfende müssen rasch, aber trotzdem ruhig und überlegt handeln. Das sollten Sie beachten.

Ampelschema

Dieses Vorgehen lässt sich in drei Schritte unterteilen:

Schauen
Verschaffen Sie sich einen Überblick: Was ist geschehen? Wer ist beteiligt? Wer ist betroffen?

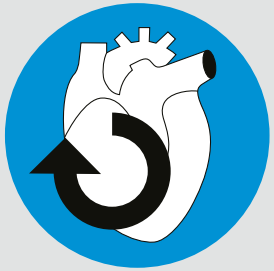
Denken
Schliessen Sie Gefahren für Helfende, Betroffene und andere Personen aus.

Handeln
Sichern Sie die Unfallstelle ab. Signalisieren Sie sie zum Beispiel mit dem Pannendreieck oder mit Warnblinkern. Alarmieren Sie den Notruf 144, und leisten Sie Erste Hilfe.

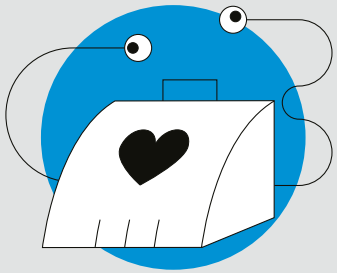
Erste Hilfe leisten

Ist die betroffene Person bei Bewusstsein? Fragen Sie nach Schmerzen oder Wünschen. Ist sie bewusstlos, aber atmet? Bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage. Bei Bewusstlosigkeit und fehlender Atmung gehen Sie wie folgt vor:

Notruf alarmieren
Rufen Sie nach Hilfe. Damit verlangen Sie zusätzliche Unterstützung. Alarmieren Sie den Notruf. Die Notrufzentrale leitet Sie an bei der Reanimation. Holen Sie einen Automatischen Externen Defibrillator (AED), oder fordern Sie ihn an.



Wiederbeleben
Starten Sie sofort mit der Herzdruckmassage (S. 12).



Defibrillator anwenden
Verwenden Sie den Automatischen Externen Defibrillator (AED). Schalten Sie das Gerät ein, und befolgen Sie die Anweisungen (S. 13).

WICHTIG: Stoppen Sie die lebensrettenden Massnahmen erst, wenn der Arzt oder der Sanitäter es anordnet – oder wenn der Betroffene wieder selbstständig atmet.

In welchen Fällen soll man die stabile Seitenlage anwenden? Wann ist Vorsicht geboten? Und wie funktioniert sie überhaupt?

Wann?

Verschiedene Einwirkungen auf das Gehirn können das Bewusstsein trüben. Dazu gehören Störungen des Kreislaufs, ein Hitzschlag oder hirnbedingte Krampfanfälle. Wenden Sie die stabile Seitenlage an, wenn die betroffene Person bewusstlos ist, aber normal atmet.

Warum?

Mit zunehmender Bewusstlosigkeit verschwinden Schutzreflexe wie Husten oder Würgen. Zudem kann Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfliessen und in die Luftröhre gelangen. Das führt dazu, dass der Betroffene erstickt. In der stabilen Seitenlage bleiben die Atemwege jedoch frei. Der Mund wird zum tiefsten Punkt des Körpers. Erbrochenes oder Blut fliessen so ab.

Vorsicht!

Wenden Sie die stabile Seitenlage auch bei Verdacht auf Verletzungen der Rücken- oder Halswirbelsäule an. Die Erhaltung der Atmungsfunktion hat Vorrang. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule möglichst gerade bleibt und Sie die betroffene Person mit einer Bewegung in die stabile Seitenlage bringen. Fordern Sie dafür – falls möglich – die Hilfe von weiteren Personen an.

Wie?

1 Knien Sie seitlich neben die betroffene Person. Spreizen Sie den nahen Arm rechtwinklig ab. Die Handfläche zeigt nach oben.

2 Nehmen Sie den anderen Arm am Handgelenk. Kreuzen Sie ihn vor der Brust.

3 Legen Sie die Beine des Betroffenen ausgestreckt nebeneinander.

4 Drehen Sie die Person an Schultergürtel und Hüfte zu sich. Die Bauchdecke zeigt zum Boden und ist auf Ihrem Oberschenkel abgestützt.

5 Winkeln Sie den oberen Arm und das obere Bein der Person an. Strecken Sie ihren Kopf leicht nach hinten. Der geöffnete Mund schaut nach unten.

Kontrollieren Sie weiter die Atmung und das Bewusstsein. Achten Sie auf Lebenszeichen.

Bei einem Herzstillstand muss das Organ so schnell wie möglich unterstützt werden – von Hand oder mithilfe eines Defibrillators.

Alarmieren und retten

Sind Sie allein?
Gehen Sie wie folgt vor:

1. 144 alarmieren.
2. Oberkörper freimachen.
3. Haltung einnehmen:
   - Hände übereinander
   - Druck nur auf die Mitte des Brustbeins
   - Arme gestreckt, Schultern senkrecht über dem Druckpunkt

4. Brustkasten komprimieren:
   - 100 bis 120 Kompressionen pro Minute
   - Kompressionstiefe: 5 bis 6 cm

Beatmen

Laien wird empfohlen, nicht zu beatmen, da sie zu viel Zeit verlieren und zu wenig bewirken. Sie sollten sich ganz auf die Herzdruckmassage konzentrieren.

Der Defibrillator weist an

Sind mehrere Personen vor Ort, holt eine nach dem Notruf den Defibrillator, die andere führt die Herzdruckmassage durch, bis der Defibrillator da ist.

1. Den Brustkorb freimachen.
2. Defibrillationselektroden aufkleben: eine auf der rechten Brustseite unterhalb des Schlüsselbeins, die andere auf den linken Rippenbogen.
3. Das weitere Vorgehen begleitet der Defibrillator mit klaren Sprachanweisungen.

Ein Schock wird nur dann ausgelöst, wenn dies angezeigt ist. Bei normalem Herzrhythmus oder bei völligem Herzstillstand kann kein Schock ausgelöst werden.

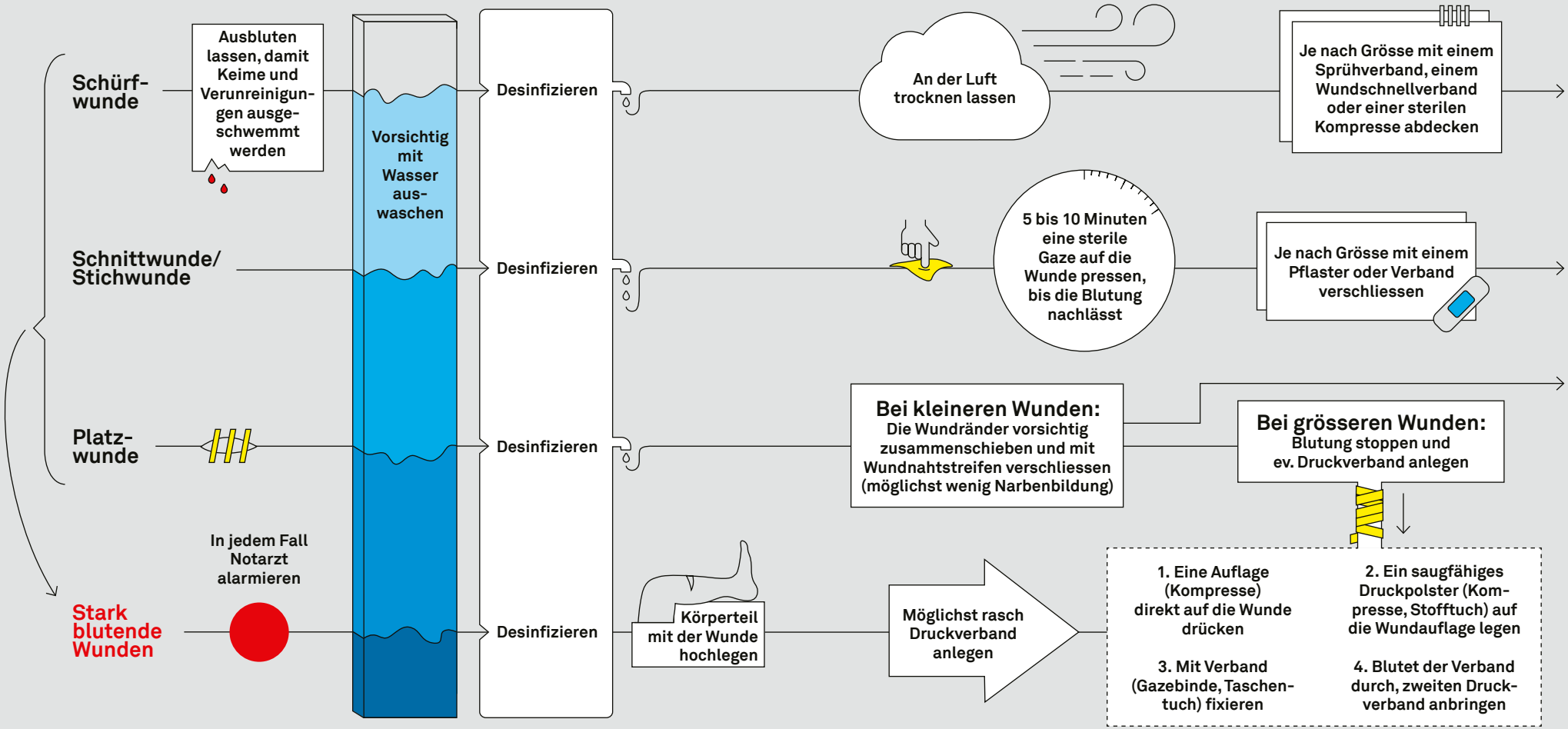
Herzdruckmassage bei Kindern

Bei Kleinkindern verwenden Sie für die Herzdruckmassage den Handballen, bei Säuglingen zwei Finger. Die Kompressionstiefe beträgt ein Drittel des Brustkorbdurchmessers.

Ein Ausrutscher mit dem Messer, ein Sturz mit dem Velo: Wunden gehören zu den häufigsten Verletzungen. Wie werden sie richtig behandelt?

Wann ist ärztliche Hilfe nötig?
Grosse, stark verunreinigte, nässende oder eiternde Wunden müssen ärztlich behandelt werden: Dies gilt besonders dann, wenn kein Tetanus-Schutz vorhanden ist und/oder Erbrechen hinzukommt sowie bei Wunden im Gesicht. Wenn Muskeln, Sehnen, Nerven oder Gefässe verletzt wurden oder sich die Blutung schwer stillen lässt, sollten Sie ebenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

WISSEN



Hausapotheke

Eine gut ausgestattete Hausapotheke ist bei einem Ernstfall elementar. Wir zeigen, welche Medikamente und Hilfsmittel dazugehören.

Neben dem Inhalt einer Hausapotheke spielt der Standort eine zentrale Rolle. Sie soll ausser Reichweite von Kindern stehen sowie an einem trockenen, kühlen Ort. Schlafzimmer oder Gang eignen sich also besser als Küche oder Bad. Ebenso wichtig: Ordnung. Statt vieler verschiedener Medikamente soll sie nur das Nötigste umfassen. So finden Sie im Ernstfall das Gesuchte schneller. Dabei dürfen Verpackungen nie fehlen. Deshalb: Lose Pillen aussortieren, um Verwechslungen mit anderen Medikamenten zu verhindern – und am besten gleich in der nächsten Apotheke entsorgen.

Ist das noch gut?

Prüfen Sie regelmässig die Ablaufdaten. Wenn ein Medikament seltsam riecht oder schmeckt, bröckelt, eingetrocknet ist oder sich farblich verändert hat: Unbedingt entsorgen!

Wann, wie oft und wie viele: sechs spannende Zahlen zum Thema Notfall in der Schweiz.

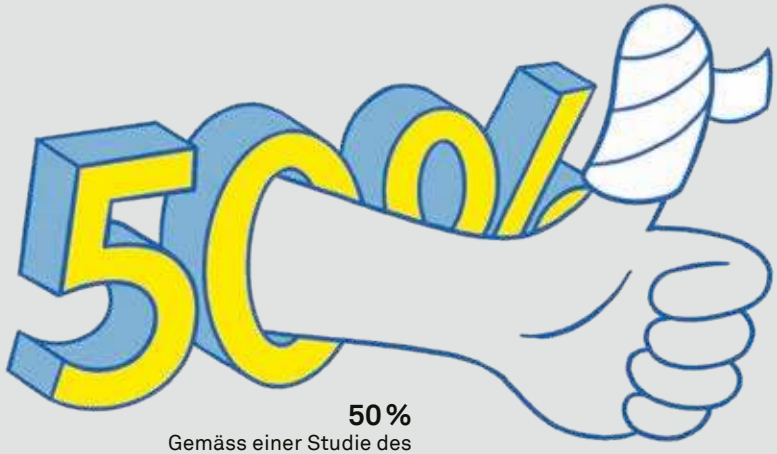
1,2 Mio.
Pro Jahr landen rund 1,2 Millionen Menschen in der Schweiz mindestens einmal auf einer Notfallstation.

<6
Den grössten Anteil machen die Kleinsten aus: Am häufigsten werden Kinder unter sechs Jahren auf eine Notfallstation gebracht.

4,5
So viel beträgt unsere Bettendichte. Mit anderen Worten: Pro 1000 Einwohnerinnen und Einwohner stehen 4,5 Spitalbetten zur Verfügung.

14.4.
Vielen ist die Notrufnummer 144 nicht bekannt. Deshalb gibt es den Tag der Notrufnummer – mit einprägsamem Datum: 14. April.

ca. 460 000
Fast eine halbe Million Mal pro Jahr rücken unsere Rettungskräfte aus. Das sind täglich rund 1200 Einsätze.



50 %
Gemäss einer Studie des Schweizerischen Roten Kreuzes und von Helsana fühlt sich jede zweite Person unsicher bei der Hilfeleistung in einem medizinischen Notfall.

Sofort zur Stelle

Samariterinnen wie Christin Brigger retten Leben – und sie motivieren Freiwillige, Erste-Hilfe-Kurse zu besuchen, um in Notfallsituationen helfen zu können.

Frau Brigger, welches sind die Hauptaufgaben des Schweizerischen Samariterbunds?

Wir fördern den Einsatz von freiwilligen Helfenden, damit Verunfallte oder Kranke im Notfall vor Ort möglichst schnell Hilfe erhalten. Ausserdem bilden wir eigene Mitglieder stetig weiter und üben regelmässig Notfallsituationen.

Wie viele Mitglieder zählt der Samariterbund?

In der Schweiz setzen sich rund 23 000 Samariterinnen und Samariter – inklusive Jugendmitglieder – aus 24 Kantonalverbänden und rund 900 lokalen Samaritervereinen für verletzte und kranke Menschen ein. Allein bei uns im Oberwallis sind es 34 Vereine.

Wie wurden Sie selbst Samariterin?

Schon meine Mutter war Samariterin. Wie viele andere bin auch ich nach dem Nothilfekurs in den Samariterverein eingetreten – und mittlerweile seit 25 Jahren dabei.

Sie leiten seit über fünfzehn Jahren auch Erste-Hilfe-Kurse. Welche Erfahrungen machen Sie mit Ersthelfenden?

Anfangs sind die Teilnehmenden oft zögerlich und haben Angst, etwas falsch zu machen. Im Verlauf des Kurses erlangen sie aber immer mehr Selbstvertrauen. Viele verfügen bereits über ein grosses Wissen und müssen nur lernen, es richtig anzuwenden.

Wer eignet sich als Samariterin oder Samariter?

Alle sind herzlich willkommen. Alter und Ausbildung spielen keine Rolle. Eine besondere Vorbildung braucht es nicht. Wir bereiten Einsteiger mit Nothilfekurs, Samariterkurs und Wiederbelebungskurs auf ihre Aufgaben vor. Alles Weitere lernen sie bei den regelmässigen Übungen. So bleiben wir stets auf dem neusten Stand.

Gibt es einen Einsatz, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Mein Onkel fiel aus drei Metern Höhe auf den Asphalt und verletzte sich dabei schwer. Sofort waren Samariter vor Ort und haben mich bei den Erste-Hilfe-Massnahmen unterstützt. Trotz der schweren Verletzungen war er schon nach drei Monaten wieder auf den Beinen. Ohne unsere schnelle Hilfe wäre das nicht möglich gewesen.

Gibt es etwas, das Sie uns zum Thema Erste Hilfe mitgeben möchten?

Es braucht einfach ein bisschen Zivilcourage und Mut. Ich sage meinen Kursteilnehmenden immer: Nur nichts machen ist falsch. Wer umgehend hilft – zum Beispiel mit einem Anruf bei 144 – hat schon viel richtig gemacht. ●

Christin Brigger ist Präsidentin des Oberwalliser Samariterverbands (OSV). Informationen zur Mitgliedschaft und zu Erste-Hilfe-Kursen finden Sie auf samariter-osv.ch oder auf samariter.ch.

Retter in der Not

Jeden Tag retten professionelle und freiwillige Helfer Menschenleben – rund um die Welt und zu allen Zeiten.

Als aus dem Hüscherabach in Splügen ein reissender Fluss wurde und er ein Auto mitriss: Mit einem Kranfahrzeug konnten im Juni 2019 die beiden Insassen unverletzt aus dem Fahrzeug geborgen werden.

Hilfe am Steilhang
Über 100 Lawinenhunde sind in der Schweiz für Menschenleben im Einsatz. Leichtere Hunderassen eignen sich für diese Aufgabe besser als Bernhardiner. Auch die Helikopterpiloten der Air Zermatt haben in den vergangenen Jahrzehnten mit spektakulären Rettungsflügen weltweit Aufsehen erregt. 2011 baute die Air Zermatt sogar eine Rettungsstation im Himalaja-Gebirge auf. Dort bilden deren Experten nepalesische Bergretter aus.

So sehen Helden aus
Die Serie «Baywatch» sorgte ab 1989 dafür, dass alle Welt sich an den mutigen Geschichten der sexy Rettungsschwimmer von Malibu ergötzte. Weniger nackte Haut, aber mindestens ebenso viele Heldengeschichten haben die Spezialisten der Londoner Feuerwehr zu bieten. Der Mann rechts steht kurz davor, eine Bankfiliale zu evakuieren. Ein brennender Geldautomat wurde zur Bedrohung für Angestellte und Kunden. Der Vorfall ereignete sich Ende der Neunzigerjahre.

Maxi vs. Mini
Aus einem ehemaligen Öltanker baute die US-Navy mit der USNS Mercy ein Spitalschiff der Superlative. An Bord des 272 Meter langen Schiffs befinden sich Radiologie, Blutbank, Labors, Prothesenwerkstätten sowie 15 Krankenstationen mit 80 Intensivbetten. Im Gegensatz dazu bietet diese Motorradambulanz aus Malawi wohl nur Platz für eine Person. Dafür scheint das dreirädrige Rettungsfahrzeug um einiges wendiger.

Zeitloses Schutzsymbol
Bei Kriegen und Aufständen, wie dem Boxerkrieg in China von 1900, verlieren jährlich Abertausende Menschen ihr Leben – damals wie heute. Das Internationale Rote Kreuz (IKRK) hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen vor Ort humanitäre Hilfe zu leisten. Seit 1864 ist das rote Kreuz auf weissem Grund als völkerrechtliches Symbol und Schutzzeichen für Spitäler, Ambulanzen und Sanitätspersonal anerkannt. Ob es künftig vermehrt auch an ferngesteuerten Helfern wie dieser Hightech-Drohne zu sehen ist, wird sich zeigen.

Einfach nur falsch

Folgende Massnahmen gehören ins Reich der Mythen. Wer an sie glaubt, lebt gefährlich.

Bei Vergiftungen hilft Erbrechen

Bei Vergiftungen darf man keinesfalls das Erbrechen provozieren. Dies bringt das Gift nicht effektiv aus dem Körper. Zudem kann das Hochwürgen des Gifts die Speiseröhre ein zweites Mal schädigen. Auch dürfen keine Speisen oder Getränke verabreicht werden, schon gar keine Milch. Diese kann die Aufnahme der Giftstoffe ins Blut fördern.

Den Helm nie abnehmen

Richtig ist: Den Helm eines verunfallten und bewusstlosen Motorradfahrers muss man, wenn möglich mit zwei Helfenden, unbedingt vorsichtig abnehmen. Nur so lässt sich seine Atmung kontrollieren und zur Not mit der Wiederbelebung beginnen. Zudem verhindert man damit, dass der Verunfallte unter dem Helm erstickt.

Brandblasen muss man aufstechen

Brandblasen sollten Sie geschlossen lassen. Wenn Sie die Blasenhaut entfernen, besteht die Gefahr von Infektionen. Falls die Spannung zu stark wird: Mit einer desinfizierten Nadel ein kleines Loch stechen. So kann die Flüssigkeit abfliessen.

Bei Nasenbluten den Kopf nach hinten legen

Bei Nasenbluten soll man sich aufrecht hinsetzen und den Kopf leicht nach vorne beugen. Zusätzlich die Nasenflügel zusammendrücken und einen kalten Waschlappen auf den Nacken legen. Legt man den Kopf nach hinten, fliesst Blut in den Rachen. Das kann zu Übelkeit führen.

TIPPS

Stromunfälle ohne Symptome sind ungefährlich

Wer einen Stromschlag bekommen hat und nichts weiter verspürt, gehört dennoch dringend in ärztliche Behandlung. Strom ist heimtückisch. Der Grossteil des geschädigten Gewebes befindet sich unterhalb der Hautoberfläche. Beschwerden wie das lebensgefährliche Herzkammerflimmern

können erst Stunden später auftreten. Deshalb müssen Patienten zur Abklärung zum Arzt oder in den Notfall.

Einen ausgeschlagenen Zahn muss man reinigen

Rubbeln Sie einen abgebrochenen Zahn niemals sauber und halten Sie ihn auch nicht unter fliessendes Wasser. Damit beschädigen Sie wichtige Teile. Der Zahnarzt kann nur ungereinigte Zähne wieder einsetzen.

Fassen Sie nur die Zahnkrone an, nicht die Wurzeloberfläche. Und halten Sie den Zahn auf dem Weg in die Praxis feucht. Legen Sie ihn in Milch ein oder benetzen Sie ihn mit Speichel.

Gegen Unterkühlung hilft Alkohol

Wer bei eisiger Kälte einen Glühwein trinkt, merkt schnell, wie sich ein wohlig wärmendes Gefühl im Körper ausbreitet. Und doch: Alkohol hilft nicht gegen Unterkühlung! Im Gegenteil: Alkoholische Getränke öffnen zwar die Blutgefässe, doch der Organismus verliert dadurch noch mehr Wärme.

Zudem nimmt man alkoholisiert die Kälte nicht mehr richtig wahr und riskiert so gefährliche Erfrierungen.

Schlangenbiss: schnell das Blut aussaugen!

Was im Film heldenhaft wirkt, ist in Wahrheit riskant. Saugen Sie die Wunde niemals aus. Auch sollten Sie

sie nicht abbinden, ausbrennen oder ausschneiden. Mit einem Schlangenbiss muss man sofort zum Arzt. ●

Das kleine ABC der häufigsten Notfälle – und wie man im Ernstfall richtig vorgeht.

Allergische Reaktion (Anaphylaxie)

Symptome: Ausschlag, Nesselsucht, Rötung der Haut und/oder Augen, Juckreiz, Schwellungen, laufende Nase, Niesen, Hustenreiz, Atemnot, Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Erbrechen, Durchfall und Schwindel

Auslöser: Nahrungsmittel, Insektenstiche, Medikamente, Latex

Vorgehen: 144 alarmieren, Adrenalin-Fertigspritze verabreichen, und/oder Notfallmedikamente einnehmen. Person beruhigen, allenfalls in die stabile Seitenlage bringen. Patienten ohne Atmung unverzüglich reanimieren.

Prävention: Personen mit bekannten Allergien (Anaphylaxie) sollten stets einen Adrenalin-Pen und Notfallmedikamente bei sich tragen.

Weitere Informationen: Allergiezentrum Schweiz ➔ **aha.ch**

Asthma-Anfall

Symptome: Schwierigkeiten mit Atmen oder Sprechen, Hustenreiz, pfeifendes Geräusch beim Ausatmen, Unruhe und Angst, Schweissausbruch

Auslöser: Infektionen der oberen Atemwege, Allergenbelastung (z. B. durch Staub oder Pollen), kalte Luft, starke körperliche Belastung, emotionale Erregung

Vorgehen: Betroffene Person aufrecht und bequem hinsetzen, bei der Anwendung der Medikamente unterstützen, Person beruhigen. Falls der Anfall anhält: 144 alarmieren.

Hinweise: Asthma-Patienten können bei einem Anfall mitteilen, was ihnen fehlt.

Blutungen

Vorgehen: Druck auf die Wunde ausüben, kleine Wunden auswaschen, Fremdkörper nicht entfernen. Bei schweren Blutungen: 144 alarmieren.

TIPPS

Hinweise: Kontakt mit fremdem Blut wenn möglich vermeiden. Blutung stoppen (ab S. 14).

Diabetischer Notfall

Symptome: Die Symptome sind sehr unterschiedlich: Hungergefühl, Krämpfe, feuchtkalte Haut, starkes Schwitzen, Benommenheit, Schwächegefühl, plötzliche Bewusstlosigkeit

Auslöser: Zu niedriger Blutzuckerspiegel (Hypoglykämie); zu hoher Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie)

Vorgehen: Hypoglykämie: Schnell wirkenden Zucker einnehmen (z. B. Traubenzucker, Fruchtsaft)
Hyperglykämie: Viel Wasser trinken, eine vorher mit dem Arzt besprochene Menge Insulin spritzen
→ Bei Bewusstlosigkeit oder Atemnot: 144 alarmieren.

Prävention: Den Blutzucker regelmässig kontrollieren.

Epileptischer Anfall

Symptome: Offene, starre, leere oder verdrehte Augen, Zuckungen, Bewegungs- oder Bewusstseinsstörungen

Vorgehen: Die betroffene Person nicht festhalten. Nicht in den Anfallsablauf eingreifen. Eine Decke neben den Kopf legen (reduziert die Verletzungsgefahr). Die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen → Ist keine Vorgeschichte bekannt oder ist der Anfall ungewohnt heftig oder lang: 144 alarmieren.

Hinweise: Einige Patienten tragen einen spezifischen Gegenstand zur Erkennung bei sich (Ausweis, Armband, Kette).

Ersticken

Symptome: Atemnot, Hustenanfall, Würgen, pfeifendes Atemgeräusch, Blauverfärbung der Lippen, Bewusstlosigkeit

Vorgehen: Zum Husten auffordern, fünf kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter (bei vorgebeugtem Rücken), fünf Oberbauchkompressionen (Heimlich-Manöver). Bei Atemstillstand sofort mit der Herzdruckmassage beginnen (ab S. 12).
→ Immer den Notruf alarmieren.

Herzinfarkt

Symptome: Mann: Atemnot und Beklemmung, Schweissausbrüche, heftiger/brennender Schmerz in der Brust, Schmerzen in Schultern und Armen (bewegungsunabhängig)
Frau: Kieferschmerzen, Druck- und Engegefühl in der Brust, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Beschwerden im Oberbauch

Auslöser: Ablagerungen und Verstopfungen in den Herzkranzgefässen, die die Blutversorgung des Herzmuskels beeinträchtigen
Vorgehen: 144 alarmieren, jegliche körperliche Anstrengung vermeiden, entspannte Position einnehmen (Oberkörper hochlagern). Persönliche Notfallmedikamente einnehmen (z. B. Nitro-Spray). Bei Herzstillstand sofort mit der Herzdruckmassage beginnen oder Defibrillator anwenden (ab S. 12).

Hirnschlag

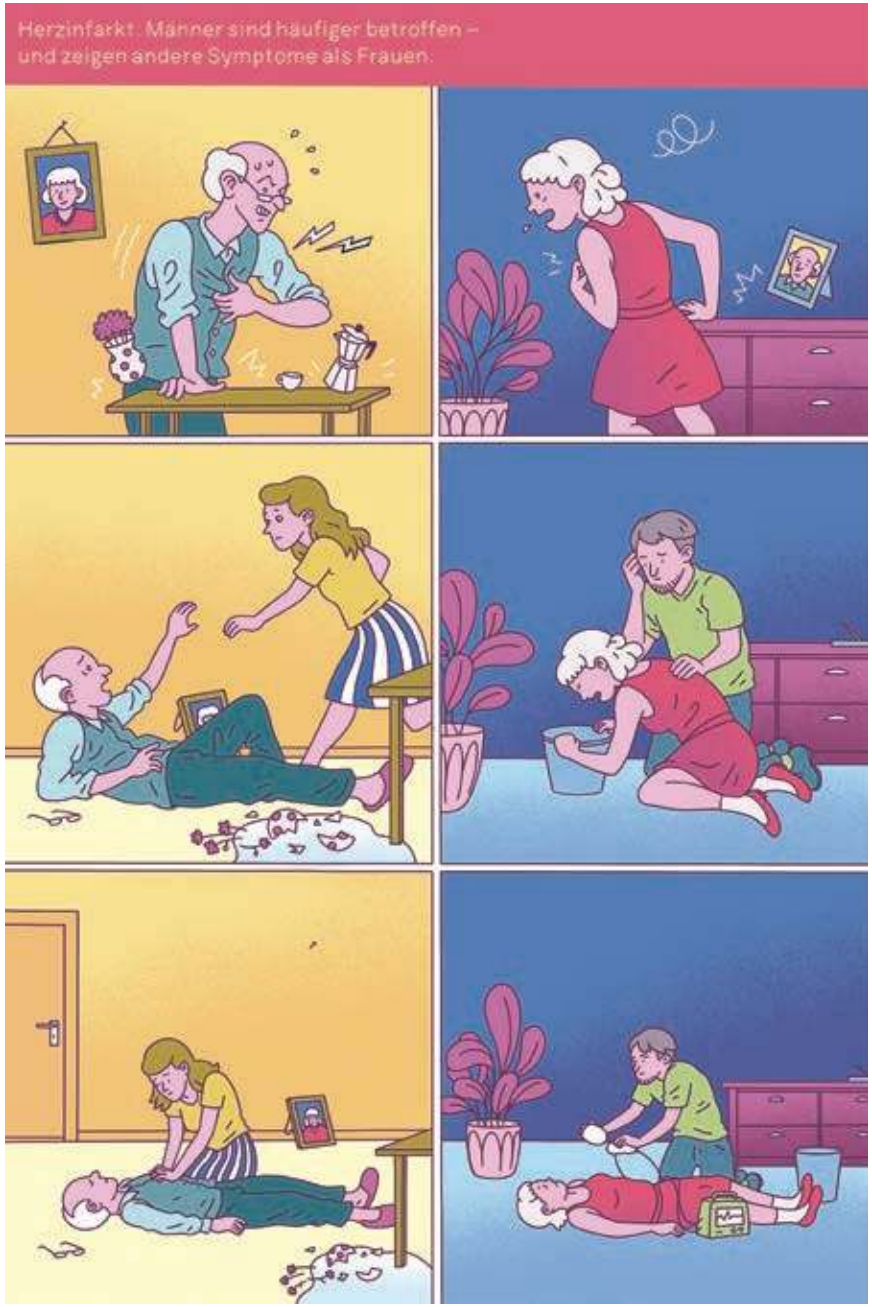
Symptome: Halbseitige Lähmung (Gesicht, Arm- und/oder Beinschwäche), Sensibilitätsstörungen (Taubheitsgefühl), Sehstörungen (z. B. Doppelbilder), undeutliche, verwaschene Sprache, Kopfschmerzen (bei Hirnblutung), Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Wortfindungs-, Orientierungs- und Erinnerungsstörungen
Auslöser: Das Gehirn wird nicht mit genügend Blut versorgt.
Vorgehen: FAST-Check, F (Face): Liegt beim Betroffenen eine einseitige Gesichtslähmung vor? A (Arms): Kann er beide Arme anheben? S (Speech): Spricht er verständlich? T (Time): So schnell wie möglich 144 alarmieren. Betroffene Person wenn möglich flach lagern. Keine Flüssigkeit und Nahrung geben, keine blutverdünnenden Medikamente einnehmen.

Hitzschlag

Symptome: Starke Kopfschmerzen und Schwindel, hohes Fieber, massives Durstgefühl, rascher und schwacher Puls, Blutdruckabfall, Erschöpfungszustand, Einschränkungen des Bewusstseins (bis zur Bewusstlosigkeit)
Auslöser: Hohe Umgebungstemperaturen und Luftfeuchtigkeit, Verlust von Körperflüssigkeit durch intensive körperliche Betätigung
Vorgehen: 144 alarmieren, Betroffene Person an einen kühleren Ort bringen. Eng anliegende Kleidung entfernen, Kleider öffnen, kühle/feuchte Tücher auflegen, Luft zufächeln. Langsam kühles Wasser verabreichen, Oberkörper hoch lagern. Bei Blutdruckabfall: hinlegen und Beine hochlagern.

Knochenbruch

Symptome: Blutergüsse, Schmerzen, Schwellungen, unnatürliche Lage.
Vorgehen: Verletzten Körperteil ruhig stellen → Wenn eigenständige Fortbewegung nicht möglich ist: 144 alarmieren.



Schädel-Hirn-Trauma

Symptome: Schwindelgefühl, Bewusstlosigkeit von mehreren Minuten, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Übelkeit, verschwommenes Sehen, Erinnerungslücken

Vorgehen: Betroffene Person hinlegen, 144 alarmieren, auf Zustandsveränderungen achten.

Hinweis: Bei einer Hirnerschütterung besteht die Gefahr eines Druckanstiegs im Gehirn.

Schock

Symptome: Schneller Puls, tiefer Blutdruck, kalter Schweiss, kühle Hände und Beine, schnelle Atmung, Unruhe oder Veränderung des Bewusstseins

Auslöser: Verlust von Flüssigkeit (Blutungen, Durchfall/Erbrechen), Lungenembolie, Herzinfarkt, Rhythmusstörungen, Allergien, Blutvergiftungen und Rückenmarksverletzungen

Vorgehen: Betroffene Person flach lagern, allfällige Blutungen oder Verletzungen versorgen, Schockauslöser entfernen. Darauf achten, dass die Person nicht unterkühlt oder sich zu stark erhitzt. Keine Nahrungsmittel oder Getränke verabreichen, 144 alarmieren.

Stich- und Bissverletzungen

Symptome: Insekten: Schmerzen, Schwellung, Blutung
Zecke: teilweise Ausschlag
Qualle: Brennen, gerötete Haut
Giftschlangen: Schmerzen, Bissmale, Schwellung, Übelkeit, Erbrechen, Kribbeln, Schock, Koma, Lähmung, Blutgerinnungsstörung

Vorgehen: Insekten: Stachel entfernen, Wunde waschen/desinfizieren, kühlen. Bei allergischem Schock 144 alarmieren.
Zecke: Mit Pinzette entfernen, Wunde waschen/desinfizieren, mit antiseptischer Salbe versorgen.
Qualle: Betroffene Person aus dem Wasser holen, mit Essig spülen, mit warmem Wasser duschen. Bei Atemnot 144 anrufen.
Schlange: Bei Biss durch Giftschlange sofort 144 alarmieren, Wunde auswaschen und desinfizieren, Schmuck entfernen, körperliche Anstrengung vermeiden, betroffenen Körperteil unterhalb des Herzens ruhig stellen.
Sonstige Bissverletzungen: Blutung kontrollieren, Wunde auswaschen/desinfizieren. Bei Verdacht auf Tollwut Arzt kontaktieren.

Unterkühlung

Symptome: Schüttelfrost, kalte/blasse Haut, schnelle Atmung, erhöhter Puls, tiefe Körpertemperatur

Auslöser: Tiefe Umgebungstemperatur, Wind, Nässe, lange Kälteexposition, Erschöpfung

Vorgehen: 144 alarmieren, betroffene Person beruhigen und langsam aufwärmen (Decke oder Wärmefolie, warme Getränke, energiereiche Lebensmittel). Trockene und warme Kleider anziehen. Einen windgeschützten Ort aufsuchen.

Verbrennungen

Symptome: Rötung der Haut, Wärme- oder Hitzegefühl, Juckreiz, Schmerzen oder gar völlige Gefühllosigkeit, Brandblasen, Verkohlung, Zerstörung der Haut

Auslöser: Sonnenbrand, heisse Flüssigkeiten, heisse Gegenstände

Vorgehen: Wunde mit Wasser kühlen (circa 20 Grad), Wunde mit einem sterilen Verband versorgen.
→ Sollte medizinische Versorgung notwendig sein, muss die Wunde mit Plastik (Haushaltfolie) abgedeckt werden. Brandblasen verschlossen lassen → Bei Verbrennungen im Gesicht, an Genitalien, an Gelenken sowie bei grossflächigen Verbrennungen (oder falls darunterliegende Gewebeschicht sichtbar wird): 144 alarmieren.

Vergiftungen

Symptome: Übelkeit und Erbrechen, Rauschzustand, Schläfrigkeit, Husten, Atembeschwerden, Bewusstlosigkeit, Bauchkrämpfe

Auslöser: Medikamente, Chemikalien, Pflanzen, Genussmittel und Drogen

Vorgehen: Festhalten, was wann in welcher Menge konsumiert wurde. Toxikologisches Informationszentrum 145 anrufen.
→ Bei Bewusstlosigkeit, Atemnot oder einem möglichen Selbstmordversuch: 144 alarmieren.

Hinweis: Nicht Erbrechen herbeiführen.

Zerrungen und Verstauchungen

Symptome: Schmerzen, Schwellungen, Blutergüsse, Einschränkungen in der Bewegungsfreiheit

Auslöser: Abrupte Bewegungen, Misstritte, Gewalteinwirkung von aussen

Vorgehen: PECH-Regel anwenden, P: Pause (ruhig stellen); E: Eis (kühlen); C: Compression (Kompressionsverband); H: Hochlagern

Hinweis: Zerrungen betreffen Muskeln, Verstauchungen die Gelenke.

Die hier aufgeführten Symptome sind nicht abschliessend.

Notfallnummern: Abspeichern oder auswendig lernen lohnt sich.

Europäischer Notruf	112
Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanität	144
Toxikologisches Informationszentrum	145
Rega	1414

In der «Erste Hilfe App» des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) finden Sie lebensrettende Informationen für den Notfall.

Thomas Ihde von Pro Mente Sana erklärt, warum sich ein psychologischer Ersthelferkurs für alle lohnt.

Herr Ihde, wie erkenne ich, ob eine Person in meinem Umfeld psychologische Ersthilfe benötigt?

Die Warnsignale sind je nach Krankheit vielfältig. Grundsätzlich gilt: Wenn man bei jemandem über Wochen oder Monate hinweg ein verändertes Verhalten bemerkt, sollte man genauer hinschauen und nachfragen.

Welche psychischen Notfälle sind am häufigsten, welche am dringlichsten?

Am häufigsten sind depressive Erkrankungen und Ängste. Am dringlichsten sind schwere Depressionen und sämtliche Leiden, die mit Suizidgedanken einhergehen. Wenn jemand solche äussert, ist dies ein eindeutiges Warnsignal. Für Freunde und Angehörige eine sehr schwierige Situation, die oft zu persönlich aufgenommen wird. Dabei sind Suizidgedanken ein typisches Symptom psychischer Erkrankungen – und ein klarer Ausdruck ihres Schweregrads. Sie entsprechen selten einer wirklichen Lebensmüdigkeit, sondern vielmehr einer Leidensmüdigkeit.

Helsana-Notfallservice
058 340 16 11

Unter dieser Nummer bietet Helsana allen Kunden psychologische Soforthilfe nach belastenden Ereignissen – vertraulich und kostenlos.

Wie reagiert man richtig?

Viele denken, man dürfe die Betroffenen auf keinen Fall darauf ansprechen, sonst kämen sie auf dumme Gedanken. Das Gegenteil ist der Fall: Fragen Sie nach und stellen Sie sicher, dass die Person schnell professionelle Hilfe erhält. Denn es handelt sich um einen medizinischen Notfall, vergleichbar mit einem Herzinfarkt.

Ihr Projekt Ensa bietet Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit. Wie muss man sich das vorstellen?

Ähnlich wie einen herkömmlichen Nothelferkurs: Die Teilnehmenden lernen die häufigsten psychischen Probleme kennen und üben, die Betroffenen im Notfall richtig anzusprechen und zu unterstützen. Der klassische Kurs umfasst vier Einheiten zu je drei Stunden. Der Kurs kann auch als Intensivkurs oder Webinar absolviert werden. Grössere Gruppen, Firmen und Institutionen können den Kurs als Team besuchen.

«Wir Schweizer sind Analphabeten in Sachen psychische Gesundheit.»

Wie steht es grundsätzlich um unser Wissen über die psychische Gesundheit?

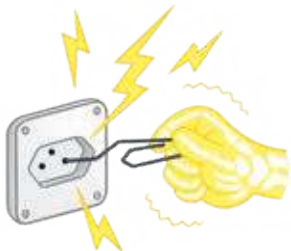
Wir Schweizer sind Analphabeten in Sachen psychische Gesundheit. Es gibt also sehr viel Aufholbedarf. Im Bereich Depression ist das Wissen noch am grössten. Aber andere psychische Probleme und deren Symptome sind weitgehend unbekannt. Das praktische Wissen fehlt oft ganz. Und die grosse Angst, etwas falsch zu machen, führt leider oft dazu, das gar nichts getan wird. In einem Ensa-Kurs lernen die Teilnehmenden, genau diese Hürden mit einfachen Mitteln zu überwinden. ●

Dr. Thomas Ihde ist Stiftungsrat von Pro Mente Sana und Chefarzt der psychiatrischen Dienste der Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG. Das Projekt Ensa von Pro Mente Sana bietet mit Unterstützung der Beisheim Stiftung Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an. ensa.swiss

Einen Knopf verschluckt oder das heisse Bügeleisen angefasst? Hier finden Sie die wichtigsten Massnahmen für Notfälle bei Kindern.

Verbrennung
- Sofort 10 Minuten mit ca. 20 Grad warmem Wasser kühlen (Vorsicht bei Säuglingen, Kleinkindern und grossflächigen Verbrennungen wegen Unterkühlung)
- Ansonsten gleiches Vorgehen wie bei Erwachsenen (S. 44)
- 144 bei tiefer oder grossflächiger Verbrennung

Ertrinken
- Kind ansprechbar: Nasse Kleider entfernen, in Decke hüllen und langsam aufwärmen, danach ins Spital bringen
- Kind bewusstlos: Wenn es atmet, stabile Seitenlage, sonst reanimieren
- 144 bei Bewusstlosigkeit



Stromschlag
- Stecker rausziehen oder Hauptsicherung abschalten
- Wenn nicht möglich: Kind mit trockenem, nicht leitendem Gegenstand (wie Holz, Leder) von Stromquelle trennen
- Kind bewusstlos: Wenn es atmet, stabile Seitenlage, sonst reanimieren (S. 13)
- 144 in jedem Fall

Verschluckte Objekte
- Kind über ein Jahr alt: Zum Husten auffordern. Wenn ohne Erfolg: 5 Schläge auf Rücken zwischen Schulterblättern (Kind mit Kopf nach unten), dann 5 Heimlich-Manöver durchführen (S. 62)
- Säugling: Zuerst schräg nach unten halten (Kopf unter Brustkorbhöhe, Kopf und Nacken stützen), dann 5 Schläge auf Rücken zwischen Schulterblättern, anschliessend 5 Brustkorbkompressionen: Mit zwei Fingern 5-mal in Brustmitte drücken, knapp unter der Brustwarzenlinie – bis Gegenstand draussen oder Kind hörbar weint.
- Nach einer Fremdkörperentfernung immer Arzt aufsuchen
- 144 bei Erstickungsgefahr oder Bewusstseinsverlust

Pseudokrupp
- Kind beruhigen
- In kühle Nachtluft rausgehen oder im Bad feuchte Luft zuführen
- 144 falls keine Besserung nach 15 Minuten oder bei Sauerstoffmangel

Fieberkrampf
- Kind auf eine sichere Unterlage legen
- Seitlich lagern und ausziehen
- Fieber messen und versuchen, Fieber zu senken (nichts in den Mund geben, solange Kind bewusstlos)
- 144 wenn Fieberkrampf länger als 10 bis 15 Minuten

Weitere Notfälle

Bei gewissen Notfällen handelt man gleich wie bei Erwachsenen. Dazu gehören Stürze auf den Kopf (S. 43) oder die Einnahme von Giftstoffen (S. 45).

Allgemeine Tipps

Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs für Kleinkinder, und üben Sie Techniken wie die Brustkorbkompression oder das Heimlich-Manöver. Generell im Notfall: Ruhig bleiben und prüfen, ob das Kind bei Bewusstsein ist und atmet. Wenn nicht: 144 alarmieren und reanimieren (S. 13).

Diese Kräuter lindern Symptome und unterstützen die Heilung.

Arnikablüten

Die Öle der Arnikablüten stillen den Juckreiz bei **Insektenstichen** und lassen Schwellungen abklingen. Zudem bekämpfen sie Bakterien. Der Wirkstoff Helenalin nimmt den Schmerz und fördert die Durchblutung. Arnika gibt es in Form von Gels, Salben oder Tinkturen. Auch Gewürznelkenöl wirkt abschwellend und mildert den Juckreiz. Geben Sie es unverdünnt auf die Einstichstelle. Oder verwenden Sie Pfefferminzöl. Es kühlt wohltuend und betäubt die schmerzende Stelle.

Lavendel

Die ätherischen Öle dieser duftenden Pflanze lindern den Schmerz bei **Verbrennungen und Sonnenbrand.** Zerquetschen Sie hierfür frische Lavendelblüten, und geben Sie den Saft auf die Wunde. Oder verwenden Sie Lavendelöl aus der Apotheke. Sie können es in konzentrierter Form auf die wunde Haut geben: Lavendelöl ist nicht reizend. Als Alternative eignet sich Johanniskrautöl. Es fördert die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend. Massieren Sie die Haut leicht mit dem Öl ein, oder bringen Sie das Öl mit einer Kompresse auf die gerötete Stelle. Danach mehrere Stunden einwirken lassen.

Artischocke

Das leckere Gemüse ist auch eine Heilpflanze. Dank ihren Bitterstoffen hilft sie bei **Übelkeit und Erbrechen**. Sie regt die Gallen- und Leberfunktion an und fördert so insbesondere die Fettverdauung. Wenden Sie die Artischocke am besten in Form von Kapseln, Tabletten oder Tee an. Auch Ingwer hilft verdauen. Er mindert den Brechreiz. Nehmen Sie deshalb auf Reisen immer etwas Ingwer mit. Seine Inhaltsstoffe wirken zudem gegen kalten Schweiss und Schwindel.

Breitwegerich

Die Heilpflanze steht praktisch an jedem Wegrand. Der Saft ihrer Blätter hilft gegen leichte **Prellungen oder Verstauchungen** – etwa, wenn man sich den Fuss verknackst hat. Der Pflanzensaft ist ein regelrechter Zaubersaft: Er wirkt antibakteriell, abschwellend, hemmt Entzündungen und unterstützt die Heilung. Zerquetschen Sie die Blätter mit Steinen und geben Sie den austretenden Saft auf die schmerzende Stelle. Alternativ wirken auch kühlende Arnikakompressen gut.

! Erkundigen Sie sich in der Apotheke nach der genauen Dosierung. Weitere Tipps aus der Welt der Kräuter finden Sie auf helsana.ch/kraeuter.

Ein wüster Streit mit einer Nachbarskatze oder ein Stachel in der Hundepfote: Auch Haustiere benötigen hin und wieder Erste Hilfe.

Wunden versorgen

● Reinigen Sie kleinere Wunden mit steriler Kochsalzlösung oder warmem Wasser und trocknen Sie sie, bevor Sie die Wundsalbe auftragen. Wenn die Wunde oberflächlich ist, muss sie nicht abgedeckt werden. Es sei denn, das Tier kann daran lecken. Ist die Wunde nass oder zeigt sie einen Ausfluss, müssen Sie mit Ihrem Liebling zum Tierarzt.

● Bissverletzungen sind trügerisch: Äusserlich sind sie oft unscheinbar, doch unter der Haut können sich in grösseren Wundhöhlen Bakterien ansammeln und zu Infektionen führen. Schauen Sie die Wunde daher genau an. Oberflächliche Wunden können Sie selbst behandeln, tiefergehende Wunden gehören tierärztlich versorgt.

● **Vorsicht bei Medikamenten und Desinfektionssprays**
Auf keinen Fall dürfen Sie Tieren Medikamente verabreichen, die für uns Menschen gedacht sind. Für die Vierbeiner kann dies schwerwiegende Folgen haben, in manchen Fällen sogar zum Tod führen.

Üben am gesunden Tier

● **Verbinden und messen**
Üben Sie Verbandanlegen und Temperaturmessen am gesunden Tier: So gewöhnen Sie Ihren tierischen Freund daran, sich anfassen zu lassen.

● **Puls fühlen**
Der Puls lässt sich bei Hund und Katze am leichtesten an der Innenseite des Oberschenkels fühlen.

Wiederbelebung

● Sind weder Puls noch Herzschlag wahrnehmbar, ist auch bei Tieren eine Herzdruckmassage angezeigt. Bei kleinen Tieren legen Sie den Zeige- und den Mittelfinger an der rechten Seite an, den Daumen links am Brustkorb.

● Grössere Tiere bringen Sie in die Seitenlage und verwenden dazu beide Hände. Drücken Sie am höchsten Punkt des Thorax 100- bis 120-mal pro Minute kräftig zu und stoppen Sie jeweils nach ca. 30 Sekunden, um bei geschlossenem Maul zwei kräftige Atemzüge durch die Nase zu geben.

Ruhe bewahren

● **Behutsam anfassen**
Wie bei Notfällen mit Menschen gilt: Bleiben Sie ruhig. Denn gerade wenn Ihr Tier verletzt ist oder unter Schock steht, muss es vorsichtig angefasst werden.

Alarmieren

● **Notfallnummer**
Halten Sie die Telefonnummer der Tierklinik oder die regionale Notfallnummer stets griffbereit. Eine nationale Notrufnummer für Tiere gibt es nicht.

● **Bereiten Sie sich auf Fragen vor**
Wann hat das Tier zum letzten Mal gefressen oder getrunken? Hat es erbrochen? Wie verhält es sich? Anhand Ihrer Antworten entscheidet die Tierärztin oder der Tierarzt, ob sofort ein Transport nötig ist.

Bei Erste-Hilfe-Situationen sind immer mehrere Personen beteiligt. Drei Geschichten aus drei Perspektiven.

Wird bei einem Ereignis über ein Alarmsystem kontaktiert: Eva Ghanfili ist für Carelink und das Careteam Tessin tätig.

Eva Ghanfili, 62, liess sich zur psychologischen Nothelferin ausbilden

«Als Caregiver unterstütze ich Menschen, die ein potenziell traumatisches Ereignis erlebt haben: Direktbetroffene, Zeugen, Angehörige, Helfer. Ich gehöre zum Freiwilligenteam der Stiftung Carelink und des Careteams Tessin. Bei einem Einsatz versuche ich herauszufinden, was die Person von mir braucht. Hat sie Menschen, die ihr nahestehen? Soll ich jemanden kontaktieren? In meinem Rucksack habe ich Wasser und Crackers – aber auch Taschentücher, Kerze, Feuerzeug oder ein Ladegerät fürs Handy.

Jeder Betroffene reagiert anders: Jemand schreit, ein anderer wird still – oder entfernt sich vom Unfallort und läuft weg. Es sind natürliche Reaktionen des Körpers. Ich rede deshalb nicht von Trauma, Schock oder Symptomen, sondern von einem schwierigen Ereignis und Reaktionen. Noch Wochen danach können Menschen Flashbacks haben.

Während eines Einsatzes muss ich mich immer wieder fragen, ob ich noch kann oder Ablösung brauche. Einen sehr schwierigen Einsatz hatte ich vor vier Jahren. Ein Unfall auf der Autobahn bei Quinto. Zwei Lastwagen waren ineinandergeprallt und verkeilt, dazwischen ein Auto. Für die Insassen, Eltern mit zwei Kindern, kam jede Hilfe zu spät. Die Angehörigen in Deutschland wurden informiert. Sie kamen ins Tessin und brauchten Betreuung. Der Vater und der Bruder des Ehemannes waren dabei sowie zwei weitere Angehörige. Ich spürte ihre riesige Verzweiflung und Trauer.

Der Vater des Opfers wünschte, zum Unfallort zu gehen. Wir organisierten alles Nötige, um seinen Wunsch zu erfüllen. Die Polizei hielt den Ferienverkehr auf. Der Vater fotografierte die Gegend, nahm letzte Glassplitter mit. Dieser Gang war wichtig für die Hinterbliebenen. Vor Ort zu sein, ohne Gaffer, für sich allein. Es ist gut, wenn man so was ermöglichen kann.»

«Noch Wochen danach können Menschen Flashbacks haben.»

Leonardo Bucci, 26, half entschlossen und reanimierte einen Mann im Tram

«Als es passierte, habe ich Musik gehört und vor mich hingeträumt. Ich war unterwegs zu Freunden an ein Geburtstagsfest. Ganz vorne im Tramwaggon hatte sich plötzlich eine Menschentraube gebildet. Ein älterer Mann sass reglos auf seinem Platz. Er war tief in den Stuhl gesunken.

Ich handelte sofort. Zusammen mit den anderen Anwesenden legte ich ihn auf den Boden. Ich prüfte seine Atmung. Kurzum: Ich habe die Führung übernommen. Das ist wichtig bei Erster Hilfe. Es braucht immer jemanden, der die Kontrolle hat, bis die Sanität eintrifft. Dabei handelt es sich um einfache Dinge, etwa um die Frage, ob jemand die Ambulanz gerufen hat. Diese war bereits unterwegs.

Den Grund für den Kollaps des Mannes habe ich nicht erfahren, aber sicher hatte auch die Hitze eine Rolle gespielt. Es war ein schwüler Sommertag. Ich war damals mitten in der Ausbildung zum Pflegefachmann und wusste daher, was zu tun ist.

«Es braucht immer jemanden, der die Kontrolle hat, bis die Sanität eintrifft.»

Schnelles Handeln ist wichtig. Mit offenen Augen unterwegs sein und ohne Zögern den Menschen ansprechen, wenn man das Gefühl hat, dieser habe ein Problem. Vor einiger Zeit habe ich eine betagte Frau nach Hause begleitet. Sie war mir aufgefallen, sie wirkte verwirrt. Als ich sie ansprach, spürte ich ihre Hilflosigkeit. Das Etikett an ihrem Rollator trug die Adresse des Pflegeheims, in dem sie wohnte. Die Erleichterung beim Pflegepersonal war gross, als wir im Heim ankamen.

Der Mann im Tram war nach dreissig Sekunden wieder bei sich. Ich hatte ihn reanimiert. Das gehört zu meinem Job – und dennoch war dieser Einsatz etwas Besonderes.»

Auch in seinem Job ist rasches Handeln angesagt: Der diplomierte Pflegefachmann Leonardo Bucci bildet sich derzeit weiter zum Experten Notfallpflege.

Alexandra Löwy ist ehemalige Schweizermeisterin im Voltigieren. Nach ihrem Reitunfall fühlte sie sich noch enger mit ihrem Team verbunden.

Alexandra Löwy, 23, stürzte beim Voltigieren vom Pferd

«Ich hätte mit einem Rückwärtssalto vom Pferd springen sollen. Eine Figur, die ich zuvor tausendmal gemacht hatte. Diesmal aber rutschte ich ab. Für eine Drehung zum Salto reichte es nicht mehr. Ich fiel mit voller Wucht auf den Rücken und blieb reglos liegen. Der Unfall passierte während der Hauptprobe vor dem ersten Voltige-Gruppenturnier der Saison 2017. Voltige ist eine Sportart, die man als Akrobatik auf einem galoppierenden Pferd bezeichnen kann.

Meine Trainerin und einige Kolleginnen aus meinem Voltige-Team eilten zu Hilfe. Die Trainerin wählte sofort die Notrufnummer. Eine Kollegin versuchte derweil, mich mit sanften Ohrfeigen wieder zu Bewusstsein zu bringen. Sie haben in der Hektik richtig gehandelt. Dann auf einmal – ich weiss nicht, wie – brachte ich mich selbst von der Rückenlage in die stabile Seitenlage. Auch meine Kolleginnen waren darüber erstaunt. Und erfreut. Zu gross war ihre Hemmung gewesen, meinen Körper zu bewegen. Sie wussten ja nicht, wie schwer ich verletzt war. Kurze Zeit später traf die Ambulanz ein. Von da an ging alles schnell. Halsstütze, Bahre, Helikopter. Notfallstation. Diagnose: doppelte Wirbelfraktur.

«Die Ärzte meinten, meine trainierten Muskeln hätten das Schlimmste verhindert.»

Ich hatte Glück im Unglück. Die Ärzte meinten, meine trainierten Muskeln hätten das Schlimmste verhindert. Heute kann ich mich wieder normal bewegen. Abgesehen von leichter Ermüdung, wenn ich längere Zeit in einer bestimmten Position

sitze oder stehe. An den Unfall selbst erinnere ich mich kaum. Das meiste weiss ich aus Erzählungen. Mein Team und ich haben später oft darüber geredet. Es war für uns alle ein Schock. So was hatte es bei uns im Verein noch nie gegeben. Die Gespräche haben sehr gut getan. Sie haben uns noch mehr zusammengeschweisst.

Drei Wochen nach dem Unfall war ich wieder bei den Pferden und im Training. Ich nahm nicht aktiv daran teil. Aber ich sass auf der Tribüne, um mein Team zu unterstützen. Nach drei Monaten stieg ich das erste Mal wieder auf ein Pferd. Das war mir sehr wichtig. Ich wollte nach der Verletzungspause wieder voltigieren. Das Pferd trifft keine Schuld am Unfall. Ich hatte einfach nur Pech.

Angst darf man beim Voltigieren nicht haben. Es braucht Mut, Respekt und Konzentration. Besonders schwierige Übungen wie Pirouetten oder Flickflacks trainieren wir zuerst auf einem unbeweglichen Holzpferd. Sobald man sich auf dieser Attrappe sicher fühlt, wechselt man aufs Pferd. Zu Beginn erst stehend, später im Schritttempo. Auch das Pferd muss sich an die Übungen gewöhnen. Voltigieren ist ein Miteinander von Tier und Mensch.

Im Herbst 2019 habe ich meine aktive Karriere beendet. Der Unfall war nicht der Hauptgrund. Der Zeitpunkt war für mich einfach richtig. Mit sieben Jahren begann ich, diesen Sport zu betreiben. Ich habe viele tolle Momente erlebt und viel erreicht. Darauf bin ich sehr stolz. Vier Schweizermeister-Titel habe ich gewonnen. Das Voltigieren habe ich aber nicht ganz aufgegeben. Heute trainiere ich unseren Nachwuchs. Eine Aufgabe, die mich sehr erfüllt.»

Pferde gehören zu ihrem Leben. Alexandra Löwy mit Bentley auf einer Koppel bei Effretikon (ZH).

Fachstellen

- **Carelink.ch**
- **Care Teams Schweiz: cns-cas.ch**

Glossar

A

AED
Die Abkürzung bedeutet Automatisierter Externer → Defibrillator.

Anaphylaktischer Schock
Dabei handelt es sich um eine schwere, potenziell lebensbedrohliche allergische Reaktion. Sie kann innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Kontakt mit einem Allergen auftreten.

B

BLS-AED-SRC Komplett
Dieser Erste-Hilfe-Kurs des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRC, Swiss Red Cross) schult zur Sicherung der lebenswichtigen Funktionen (BLS, Basic Life Support) und zur Anwendung des → Defibrillators (AED, Automatisierter Externer Defibrillator).

D

Defibrillator
Technisches Gerät zur Wiederbelebung. Es kann durch gezielte Stromstösse Herzrhythmusstörungen (z. B. Kammerflimmern) beenden und so zu einem normalen Rhythmus führen.

Druckverband
Diese Erste-Hilfe-Massnahme wird bei einer stark blutenden Wunde durchgeführt.

E

Erste Hilfe
Massnahmen, die Laien oder medizinisch Geschulte in Notfallsituationen wie Unfällen, Schockzuständen, Vergiftungen oder akuten Krankheiten mit Bewusstlosigkeit einleiten oder selbst ergreifen. Ziel ist, die hilfsbedürftigen Personen ausser Lebensgefahr zu bringen, ihren Zustand stabil zu halten und weiteren Komplikationen vorzubeugen.

Ersthelfer
In der Rettungskette übernehmen Ersthelferinnen und Ersthelfer die Alarmierung, die Absicherung der Unfallstelle und die Betreuung der Patienten, bis professionelle Hilfe eintrifft. Je nach Kontext bezeichnet man mit dem Begriff Ersthelfer Menschen, die Erste Hilfe leisten, oder Leute, die durch Ausbildung dazu befähigt wurden.

F

Fieberkrampf
Ein unkomplizierter Fieberkrampf ist ein Anfall, der durch Fieber ausgelöst wird. Er dauert meistens weniger als fünf Minuten. Typische Symptome dafür sind Bewusstlosigkeit, steifer Körper und rhythmische Zuckungen.

First Responder
Der englische Begriff bezeichnet den ersten Helfenden, der etwa bei einem Herznotfall die lebensrettenden Massnahmen einleitet und die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes überbrückt. First Responder können regional als Gruppen organisiert sein. Sie werden parallel zum Rettungsdienst über die Notrufnummer 144 aufgeboten.

H

Heimlich-Manöver
Bei diesem Griff handelt es sich um eine lebensrettende Sofortmassnahme, um die Atemwege von einem Fremdkörper zu befreien.

Herzdruckmassage
Die notfallmässige Sofortmassnahme dient bei einem Kreislaufstillstand des Patienten dazu, überlebenswichtige Organe weiterhin mit Blut und Sauerstoff zu versorgen.

Herzinfarkt
Bei einem Herzinfarkt wird Gewebe des Herzmuskels zerstört. Grund dafür ist, dass die Herzkranzgefässe verstopft sind und dadurch die Versorgung mit Blut unterbrochen wird.

Herzkammerflimmern
Beim Kammerflimmern zuckt das Herz über 300-mal pro Minute komplett unkoordiniert. Dabei kann es kein Blut mehr in den Körper pumpen. Ohne sofortige medizinische Hilfe erleidet der Betroffene den Herztod.

Hyperglykämie
Die medizinische Bezeichnung für Überzuckerung lautet Hyperglykämie. Sie tritt ein, wenn der Blutzucker abnormal hoch ist. Ursache dafür ist ein Insulinmangel.

Hypoglykämie
Mediziner sprechen bei Unterzuckerung auch von Hypoglykämie. In diesem Zustand ist der Blutzuckerspiegel aussergewöhnlich niedrig.

K

Kreislaufstillstand
Hierbei handelt es sich um einen Ausfall des Herz-Kreislauf-Systems durch Versagen der Pumpfunktion des Herzens. Die Blutzirkulation kommt zum Erliegen. Dieser Zustand ist ein Notfall, da er nur für einen kurzen Zeitraum reversibel ist und durch eine Reanimation aufgehoben werden kann. Als Synonym wird auch der Begriff «klinischer Tod» verwendet.

N

Notfall
Ein Notfall ist jede Situation eines Patienten, die ohne sofortige medizinische Behandlung zu schweren (bleibenden) Schäden oder zum Tod führt und oft elementare Lebensfunktionen einschränkt.

P

Paramedic
Der englische Begriff bezeichnet nichtärztliche Fachleute im Bereich des Rettungsdienstes. Sie sind für die Notfallrettung und den professionellen Krankentransport qualifiziert. In angloamerikanischen Rettungsdienstsystemen arbeiten Paramedics fast ausschliesslich ohne Notärzte.

Pseudokrupp
Eine Virusinfektion des Kehlkopfes und der Luftröhre. Sie tritt meistens nachts auf. Typische Symptome sind bellender Husten, Heiserkeit, raue Atemgeräusche und Atemnot.

S

Schädel-Hirn-Trauma
Dabei handelt es sich um eine Schädigung des Gehirns durch eine äussere Krafteinwirkung.

Schlaganfall
Plötzlicher Ausfall bestimmter Funktionen des Gehirns. Dadurch können Störungen des Bewusstseins und Lähmungen auftreten.

Schock
Akutes Kreislaufversagen mit ungenügender Sauerstoffversorgung lebenswichtiger Organe.

Stabile Seitenlage
Eine selbstständig atmende bewusstseinsgetrübte oder bewusstlose Person wird in die stabile Seitenlage gebracht. Dadurch soll verhindert werden, dass sie unabsichtlich Fremdkörper oder Flüssigkeiten einatmet.

Z

Zahnbox
Es handelt sich dabei um eine Rettungsbox für Zahnunfälle: Der ausgeschlagene Zahn wird darin in einer speziellen Nährlösung aufbewahrt und in die zahnärztliche Notfallpraxis mitgebracht. Zellen und Zahnwurzel bleiben dabei intakt. So steigen die Chancen, dass der Zahn wieder eingesetzt werden kann.

Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Verlagsbeilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;
Verlag: Helsana Versicherungen AG; **Redaktion** «Aktuell/Ratgeber»,
Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch; **Gesamtverantwortung**: Claudia Wyss,
Carmen Schmidli; **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun; **Textchefin:** Daniela Diener;
Redaktion: Christian Benz, Lara Brunner, Diana Knecht, Nicole Koch, Daniela Schori;
Realisation: Helsana Versicherungen AG; **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich
(externe Beratung: Rainer Brenner); **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG;
Druck: Stämpfli AG, Bern; **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden:
0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt; Helsana lehnt jede Haftung für falsche
oder unvollständige Informationen ab.
©Helsana, 2020. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.
Bildnachweise: Luca Bartulović: S. 4–7, 11–13, 18–19, 32–45, 48–49, 52–53;
Raffinerie: S. 8–9, 14–15; **Marie-Christine Gerber:** S. 16–17;
Kantonspolizei Graubünden / KEYSTONE: S. 22–23; **Bruno Augsburger:** S. 24;
©Hertz MyWeekend (Atem Collective): S. 25; **Getty Images:** S. 26;
Getty Images / Ben Curtis - PA Images: S. 27; **Getty Images / Stocktrek Images:** S. 28;
Dr. Jakub Gajewski: S. 29; **INTERFOTO / Alamy Stock Foto:** S. 30; **KEYSTONE / Science Photo Library Spl:** 31; **Anja Wille Schori:** S. 50–51; **Yves Bachmann:** S. 54–61;
Peter Thulke: S. 64.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C016087

gedruckt in der schweiz

08

Sind Sie bereit zu helfen?

Helsana
Engagiert für das Leben.