

# Erste Hilfe

## Maßnahmen-Check

### Bist Du fit in Erster Hilfe?

**So geht's.** Unten werden zwölf durchnummerierte Erste-Hilfe-Maßnahmen beschrieben. Ordne diese Maßnahmenbeschreibungen der Reihe nach den passenden Verletzungen bzw. Erkrankungen, die im Raster abgebildet sind, zu. Durch diese Zuordnung bringst Du die hinter den Verletzungen bzw. Erkrankungen in Klammer stehenden Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

**Du hast den Lösungssatz herausgefunden? Wir sind gespannt auf Deine Mitteilung per E-Mail an [kjl@drk-tbb.de](mailto:kjl@drk-tbb.de)! ;-)**

Nasenbluten (I)	Bewusstlosigkeit (H)	Vergiftung (E)
Verbrennung zweiten Grades (H)	Herzinfarkt (F)	Leichte Unterkühlung (E)
Stark blutende Wunde (Z)	Fremdkörper in der Luftröhre (I)	Herz-Kreislauf-Stillstand (L)
Asthmaanfall (M)	Sonnenstich (R)	Verstauchung (T)

**(1)** Zum Glück brennt Luka nicht, sonst müsste ich ihn löschen. Ich helfe Luka, seine noch nicht mit der Haut verklebte Kleidung an beiden betroffenen Armen zu entfernen. Dann veranlasse ich einen Notruf. Da die Wunden großflächig sind, kühle ich sie nicht. Ich decke die Wunden steril ab. Bis der Rettungsdienst eintrifft, halte ich Luka mit einer Rettungsdecke warm und betreue und spreche beruhigend mit ihm.

**(2)** Ich fordere Lara dazu auf, weiterhin kräftig zu husten. Da dies Laras Zustand nicht verbessert, setze ich einen Notruf ab, und führe dann fünf Rückenschläge mit der flachen Hand durch. Dabei prüfe ich nach jedem Schlag, ob Laras Atemwege wieder frei sind. Weil auch diese Maßnahme erfolglos bleibt, führe ich den Heimlich-Handgriff (Oberbauchkompression) durch.

**(3)** Da Alina nicht ansprechbar bzw. erweckbar ist und nicht mehr atmet, veranlasse ich sofort einen Notruf. Ich bitte eine Passantin, einen öffentlichen AED zu holen. Gleich beginne ich damit, die Wiederbelebung, also dreißig Herzdruckmassagen und zwei Atemspenden im Wechsel, durchzuführen. Wenn der AED gebracht wird, bitte ich die Passantin, den AED zu bedienen und dabei den Geräterweisungen zu folgen. Ich führe weiter die Wiederbelebungsmaßnahmen durch, nun mit Defibrillation.

**(4)** Aufgrund der akuten Gefahr veranlasse ich sofort einen Notruf. Ich versuche, Bernhard möglichst gut zu beruhigen, ihn abzuschirmen sowie Anstrengung und Aufregung zu vermeiden. Ich decke ihn leicht zu. Ich helfe Bernhard, sich mit erhöhtem Oberkörper hinzusetzen und sein beengendes Hemd zu öffnen zur Erleichterung der Atmung.

**(5)** Ich erkenne die Gefahr und setze einen Notruf ab. Bis der Rettungsdienst eintrifft, betreue und beobachte ich Tobias ständig, insbesondere was Bewusstsein und Atmung angeht. Ich setze Tobias auf eine Decke und decke ihn zu. Natürlich weiß ich, dass Tobias nun nichts essen oder trinken soll. Als Tobias erbrechen muss, unterstütze ich ihn dabei und stelle das Erbrochene mit möglichen Giftresten zur Übergabe an den Rettungsdienst sicher.

**(6)** Bei der Einnahme ihres eigenen Sprays unterstütze ich Silke. Da dies zu keiner Besserung führt, setze ich einen Notruf ab. Ich helfe Silke, ihre beengende Kleidung zu lockern und sich aufrecht hinzusetzen. Außerdem leite ich Silke dazu an, die „Lippenbremse“ zu machen, und den atemerleichternden „Kutschersitz“ einzunehmen. Dauerhaft betreue ich sie, und versuche, Aufregung zu vermeiden.

**(7)** Ich bitte Holger, sich aufrecht hinzusetzen und seinen Kopf etwas nach vorne zu beugen. Dann reiche ich ihm Taschentücher zum Auffangen des Blutes und leite ihn an, durch den Mund zu atmen und die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger zusammenzupressen. Auf Wunsch lege ich Holger einen kühlen Umschlag in den Nacken. Da die Blutung länger anhält, lagere ich Holger auf dem Bauch. Ich setze einen Notruf ab.

**(8)** Mir fällt die PECH-Regel ein. Ich leite Maren dazu an, ihre sportliche Aktivität abubrechen, setze sie auf eine Decke, und helfe ihr bei der Ruhigstellung ihres Fußes bzw. Beines. Mit einer Kälte-Sofortkompressen, die ich mit einer elastischen Binde fixiere, kühle ich ihren Knöchel. Maren soll die betroffene Körperpartie hoch lagern und möglichst wenig bewegen. Ich empfehle ihr dringend einen Arztbesuch.

**(9)** Ich lege Tilo auf den Rücken, um ihn laut anzusprechen und seine Atmung zu kontrollieren. Tilo ist weder ansprechbar noch erweckbar, atmet aber normal. Ich setze einen Notruf ab. Dann bringe ich Tilo in die Stabile Seitenlage. Dabei lege ich zum Wärmehalt eine Decke unter Tilo und decke ihn zu. Bis der Rettungsdienst eintrifft, betreue ich Tilo und kontrolliere regelmäßig die Atmung.

**(10)** Schonend bringe ich Tessa ins Warme, um sie dort langsam zu erwärmen. Hierzu helfe ich ihr, ihre eiskalte, nasse Kleidung abzulegen, helfe ihr mit trockener Kleidung aus und decke sie zu. Ich setze einen Notruf ab. Dann reiche ich Tessa einen warmen, gezuckerten Tee. Bis der Rettungsdienst eintrifft, beobachte ich Tessas Zustand und betreue sie.

**(11)** Ich helfe Chris, sich in den Schatten zu begeben, und lagere ihn dort mit leicht erhöhtem Oberkörper auf einer Decke. Zur Kühlung seines Kopfes biete ich Chris feuchte, kalte Tücher an. Wenn Chris erbrechen muss, unterstütze ich ihn dabei. Außerdem reiche ich ihm ein kühles - nicht eiskaltes - Getränk. Auch weil die Gefahr einer Hirnhautentzündung besteht, veranlasse ich einen Notruf.

**(12)** Sofort erkenne ich die Gefahr und veranlasse einen Notruf. Ich leite Thomas dazu an, seinen verletzten Arm hochzuhalten, und lege ihn auf eine Decke. Schnell lege ich einen Druckverband an, um die bedrohliche Blutung zu stillen. Handschuhe nicht vergessen. Als Maßnahme gegen einen Volumenmangelschock lagere ich Thomas mit leicht erhöhten Beinen. Ich decke Thomas zu und betreue ihn.

## DEIN LÖSUNGSSATZ

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6	7	8
---	---	---

9	10	11	12
---	----	----	----