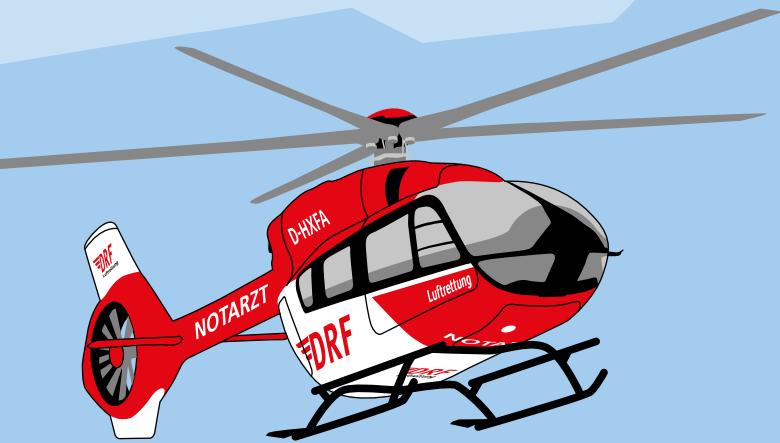




Im Notfall richtig handeln:
Ihr Erste-Hilfe-Ratgeber

☎ 112





Wenn jede Minute zählt

Hand aufs Herz: Würden Sie im Notfall Erste Hilfe leisten? Viele Menschen zögern aus Unsicherheit – sie fühlen sich nicht ausreichend informiert oder haben Angst, Fehler zu machen. Dieses Zögern kann Leben kosten. Denn die ersten Minuten entscheiden oft darüber, ob ein Mensch überlebt – und wie gut er sich erholt.

Die Crews der DRF Luftrettung sind schnell zur Stelle. Doch bis professionelle Hilfe da ist, kommt es auf Menschen wie Sie an, die als Ersthelferinnen und Ersthelfer beherrscht eingreifen und die entscheidenden Minuten überbrücken.

Wichtig zu wissen: Es gibt nur einen echten Fehler – nichts zu tun. Schon einfache Maßnahmen können Leben retten. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen klar und verständlich, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren.

Wir möchten Ihnen Mut machen und Sicherheit geben, damit Sie ruhig und überlegt handeln, bis professionelle Hilfe eintrifft. So wissen Sie, worauf es ankommt – und wie Sie wirksam helfen können.

* Dieser Ratgeber ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs. Er zeigt grundlegende Maßnahmen und soll Sie bestärken, im Notfall zu handeln.

**Außerdem enthalten:
Erste-Hilfe-Übersicht zum
Ausdrucken und Einstecken**



Sechs Schritte, die im Notfall zählen

Im Ernstfall richtig zu handeln, ist einfacher, als viele denken. Wer den Notruf wählt und die wichtigsten Erste-Hilfe-Regeln kennt, kann schon viel bewirken. Mit diesen sechs Basismaßnahmen reagieren Sie in jeder Notsituation richtig.



Überblick verschaffen

Bleiben Sie ruhig und klären Sie: Was ist passiert? Wie viele Verletzte gibt es? Drohen Gefahren, etwa durch Brände, gefährliche Stoffe oder Gas?



Sich und andere schützen

Gefährden Sie weder sich noch andere. Sichern Sie den Notfallort ab. Behalten Sie den Verkehr oder mögliche Gefahren im Blick. Erst danach helfen Sie den Betroffenen.



Lebensgefahr erkennen

Kontrollieren Sie Bewusstsein und Atmung. Sprechen Sie die Person laut an, schütteln Sie sie leicht. Reagiert sie? Atmet sie? Starke Blutungen müssen Sie sofort stoppen.



112 Notruf 112 wählen

Rufen Sie so früh wie möglich Hilfe. Die Notrufnummer 112 gilt europaweit und ist kostenlos. Die Leitstelle unterstützt Sie bei den nächsten Schritten.



Warmhalten

Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person nicht auskühlt, zum Beispiel durch eine Decke oder Jacke.



Beruhigen und begleiten

Sprechen Sie mit der Person, beruhigen Sie sie und bleiben Sie bei ihr, bis die Rettungskräfte eintreffen.



112 – Notruf wählen und „Fünf Ws“ beantworten:

Wo ist der Notfall?

Was ist passiert?

Wie viele Personen sind betroffen?

Welche Verletzungen oder Symptome gibt es?

Warten Sie auf Rückfragen!

Die Notrufnummer 112 ist europaweit gültig und kostenfrei.

Bewusstlosigkeit: So helfen Sie richtig

Entdecken Sie eine reglose Person, sprechen Sie sie an und rütteln Sie sanft an den Schultern. Reagiert sie nicht, besteht Lebensgefahr! Prüfen Sie sofort: Atmet sie? Davon hängt Ihr nächster Schritt ab.



Das Wichtigste: Atmung prüfen

- ▶ Atemwege freimachen: Kopf nach hinten neigen, Kinn anheben.
- ▶ Brustkorb beobachten: Hebt und senkt er sich?
- ▶ Ohr an Mund und Nase legen: Hören und spüren Sie Atemzüge?



Bewusstlos mit Atmung: Stabile Seitenlage

Die stabile Seitenlage hält die Atemwege frei und verhindert Erstickten.



Auf die Seite drehen

- ▶ Den nahen Arm im rechten Winkel nach oben legen.
- ▶ Die entfernte Hand auf die nahe Wange legen, das entfernte Bein anwinkeln.
- ▶ Die Person vorsichtig zu sich auf die Seite drehen.



Endposition

- ▶ Kopf überstrecken, Mund leicht öffnen.
- ▶ Hand unter der Wange so ausrichten, dass der Kopf geneigt bleibt und das Gesicht nach unten zeigt.
- ▶ Atmung regelmäßig kontrollieren.
- ▶ Dabei bleiben und beruhigen, bis Hilfe kommt.

Schwangere immer auf die **linke Seite** drehen, um das ungeborene Kind zu schützen.

B

Bewusstlos ohne Atmung: Herzdruckmassage

Atmet die Person nicht oder nur unregelmäßig, wählen Sie sofort den Notruf und beginnen Sie mit der Herzdruckmassage. Sie hält den Blutkreislauf aufrecht.



- ▶ Seitlich neben der Person knien, Brustkorb freimachen.
- ▶ Handballen in der Mitte des Brustkorbs übereinanderlegen, zwischen die Brustwarzen.
- ▶ Mit gestreckten Armen **kräftig und schnell** drücken: 5 bis 6 cm tief, 100 bis 120 Mal pro Minute.
- ▶ Nach jedem Druck Brustkorb vollständig entlasten.
- ▶ Nicht aufhören, **bis Rettungskräfte übernehmen** oder die Person wieder atmet.
- ▶ Tipp: Ein schneller Popsong wie „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees hilft, den Rhythmus zu halten.

Ungeübte sollten auf eine Beatmung verzichten. Nur wenn Sie die Technik beherrschen, führen Sie nach je 30 Druckstößen zwei Beatmungen durch. Andernfalls konzentrieren Sie sich auf die Herzdruckmassage.

Einen automatisierten externen Defibrillator (AED) sollten Sie nur einsetzen, wenn jemand anderes ihn holen kann.



Die Formel, die Leben rettet

- ▶ **Prüfen:** Keine Reaktion? Keine Atmung?
- ▶ **Rufen:** Wählen Sie 112. Stellen Sie das Telefonat laut – die Leitstelle unterstützt Sie.
- ▶ **Drücken:** Drücken Sie den Brustkorb fest und schnell, bis Hilfe eintrifft.

Es kommt auf Sie an: Schon wenige Minuten ohne Sauerstoff schädigen das Hirn dauerhaft. Schnelle Hilfe erhöht die Überlebenschance und kann Folgeschäden verhindern.

Herzinfarkt, Schlaganfall, Schock:

Drei Notfälle, die Sie kennen sollten

Herzinfarkt, Schlaganfall und Schock zählen zu den häufigsten lebensbedrohlichen Notfällen. Wer die Warnzeichen kennt, kann schnell reagieren und Leben retten.

Herzinfarkt

Der Herzinfarkt ist einer der häufigsten medizinischen Notfälle. Er äußert sich unterschiedlich stark. Bei Frauen und Vorerkrankten wird er oft nicht oder nicht rechtzeitig erkannt.

Erkennen

- ▶ Starke Schmerzen oder Brennen in der Brust
- ▶ Schmerzen im Oberkörper (linker Arm, Magen, Nacken, Kiefer, Rücken)
- ▶ Übelkeit, Erbrechen, kalter Schweiß, Benommenheit
- ▶ Kurzatmigkeit



Bei **Frauen** und **Menschen mit Diabetes** äußern sich Herzinfarkte oft schwächer oder unspezifisch, etwa durch grippeähnliche Symptome, Verdauungsbeschwerden oder Schlaflosigkeit. Nehmen Sie auch solche Anzeichen ernst und rufen Sie den Notruf.



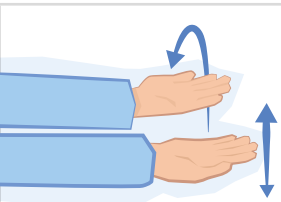
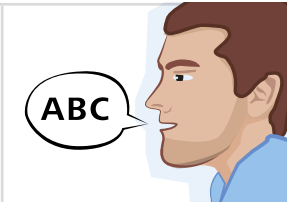
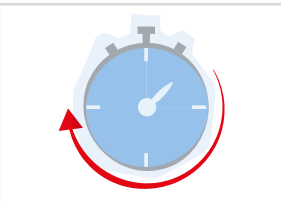
Richtig handeln

- ▶ **Notruf 112 wählen.**
- ▶ **Keine Atmung**, keine Reaktion?
Sofort **Wiederbelebung** beginnen.
- ▶ **Bei Bewusstsein?** Oberkörper **hochlagern**, enge Kleidung öffnen.
- ▶ Beruhigen und beobachten, bis Hilfe kommt.

Schlaganfall

Die ersten Minuten nach einem Schlaganfall entscheiden über das Ausmaß der Hirnschäden. Rufen Sie sofort 112 bei plötzlichen Lähmungen, Taubheitsgefühlen, Seh- und Sprachstörungen oder starken Kopfschmerzen. Der FAST-Check hilft, Anzeichen früh zu erkennen.

Erkennen

			
Face = Gesicht	Arms = Arme	Speech = Sprache	Time = Zeit
Lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab?	Beide Arme nach vorne strecken, Handflächen nach oben drehen. Sinkt ein Arm oder dreht er sich?	Einen einfachen Satz sprechen. Klingt die Sprache undeutlich?	Keine Zeit verlieren. Rufen Sie sofort die 112!

Richtig handeln

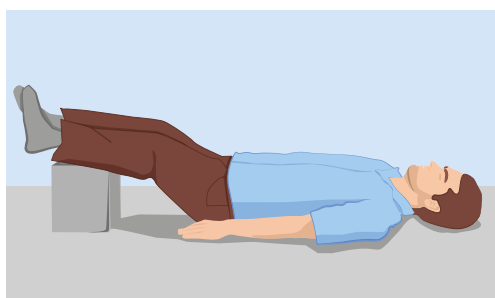
- ▶ **Notruf 112 wählen.**
- ▶ Person bequem lagern: **Oberkörper leicht erhöht**, Kleidung lockern.
- ▶ Beruhigen und beobachten, bis Rettungskräfte übernehmen.

Schock

Ein Schock wird oft unterschätzt – doch er ist lebensgefährlich. Fällt der Blutdruck stark ab, wird der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Erkennen

- ▶ Schneller, schwacher Puls
- ▶ Beschleunigte Atmung
- ▶ Blasse, kühle Haut, kalter Schweiß
- ▶ Unruhe, Nervosität, Verwirrtheit



Richtig handeln

- ▶ **Notruf 112 wählen.**
- ▶ Person hinlegen, **Beine hochlagern.**
- ▶ **Warmhalten**, zudecken.
- ▶ Beruhigen und beobachten.

Nicht bei Atemnot oder Schmerzen in der Brust anwenden!

Wir sind bereit! Und Sie?



Von der Ersten Hilfe am Notfallort bis zur Behandlung im richtigen Krankenhaus – nur eine lückenlose Rettungskette rettet Leben. Als Ersthelferin oder Ersthelfer sind Sie ein unverzichtbarer Teil dieser Kette. Wird professionelle Hilfe nötig, übernehmen wir.

Über 100 Mal am Tag starten die Crews der DRF Luftrettung, um Menschen in akuter Not zu helfen. In wenigen Minuten sind unsere Hubschrauber in der Luft und erreichen den Einsatzort – über Wälder, Straßen und Staus hinweg. Mit an Bord: Notarzt, Notfallsanitäter und modernste Medizintechnik.

Dass wir auf höchstem Niveau helfen können, verdanken wir Menschen, die uns unterstützen. Ihre Spenden sorgen dafür, dass unsere Crews bestens geschult, optimal ausgerüstet und jederzeit einsatzbereit bleiben. Für jeden Moment, der zählt.

Helfen auch Sie – und schenken Sie Menschen in Not den Vorteil, der Leben rettet!

Vielen Dank!

Jede Spende hilft, damit unsere Crews jederzeit einsatzbereit bleiben.



► Spenden an den Förderverein der DRF Luftrettung:
drf-luftrettung.de/spenden

Spendenkonto:

DRF e.V. (Deutsche Rettungsflugwacht Förderverein)

IBAN: DE86 7004 0070 0711 7010 70

BIC: COBADEFFXXX

Bank: Commerzbank AG



DRF Luftrettung

Im Notfall: 112 So handeln Sie richtig

Wo ist der Notfall?
Was ist passiert?
Wie viele Personen sind betroffen?
Welche Symptome gibt es?
Warten Sie auf Rückfragen!



Bei jedem Notfall wichtig

Mit diesen Basismaßnahmen handeln Sie in jeder Notsituation richtig:

- **Überblick** verschaffen: Was ist passiert?
- **Eigenschutz** beachten: Sich und andere schützen
- **Lebensgefahr** erkennen: Bewusstsein und Atmung prüfen
- **Notruf 112** wählen
- **Warmhalten**, z. B. mit einer Decke oder Jacke
- **Beruhigen** und begleiten, bis Rettungskräfte eintreffen

Bewusstlose Person mit Atmung

ohne Atmung

Ist eine Person reglos?
Ansprechen und an den Schultern rütteln.
Reagiert sie nicht, prüfen Sie sofort die Atmung: Hebt und senkt sich der Brustkorb? Spüren Sie einen Luftstrom?



Stabile Seitenlage

Atmet eine bewusstlose Person selbst, daneben knien und den nahen Arm im rechten Winkel nach oben legen. Den Handrücken der entfernten Hand an die nahe Wange halten, das entfernte Bein anwinkeln. Die Person vorsichtig zu sich auf die Seite rollen.

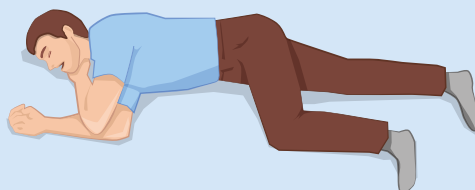


Herzdruckmassage

Handballen in der Mitte des Brustkorbs übereinanderlegen, zwischen die Brustwarzen. Mit gestreckten Armen fest drücken: **100 bis 120 Mal pro Minute**, fünf bis sechs Zentimeter tief. Nach jedem Druck Brustkorb vollständig entlasten.



Kopf überstrecken und Mund leicht öffnen. Hand unter der Wange so ausrichten, dass der Kopf geneigt bleibt und das Gesicht nach unten zeigt. Atmung ständig kontrollieren und dabei bleiben, bis Hilfe kommt.



Auf eine Beatmung sollten Laien verzichten. Konzentrieren Sie sich auf die **Herzdruckmassage**. Drücken Sie fest und schnell, **bis Rettungskräfte übernehmen** oder die Person wieder atmet.

Merken Sie sich die Formel, die Leben rettet:



Prüfen



112 Rufen



Drücken

Bei Schock

Bei schnellem Puls, Frieren, Blässe, kühler Haut und Verwirrtheit, **Notruf wählen!** Person hinlegen, **Beine hochlagern** und **warm halten**. Beruhigen und beobachten, bis Hilfe eintrifft.

Achtung:
Nicht bei Atemnot oder Schmerzen in der Brust anwenden!



Bei Herzinfarkt & Schlaganfall

Brustschmerzen und Kurzatmigkeit deuten auf einen Herzinfarkt hin; halbseitige Lähmungen und Sprachprobleme auf einen Schlaganfall. **Sofort 112 anrufen!** Atmet die Person nicht, Wiederbelebung beginnen. Ist sie bei Bewusstsein, **Oberkörper hochlagern**, Kleidung lockern, dabei bleiben.



Wir sind da, wenn jede Minute zählt

Mit über 30 Stationen und gut 40.000 Einsätzen im Jahr sichern unsere Crews schnelle Hilfe aus der Luft. Mehr erfahren: www.drf-luftrettung.de



Spendenkonto:
DRF e.V. (Deutsche Rettungsflugwacht Förderverein)
IBAN: DE86 7004 0070 0711 7010 70
BIC: COBADEFFXXX
Bank: Commerzbank AG

Faltblatt ausschneiden und entlang der gepunkteten Linien falten und einstecken.

