

# Erste-Hilfe bei einem Unfall

---

**Für viele Autofahrer ist der letzte Erste-Hilfe-Kurs lange her. Der BAVC empfiehlt, die oft lebensrettenden Kenntnisse aufzufrischen. Die im Folgenden aufgeführten Tipps können den Erste-Hilfe-Kurs nicht ersetzen. Kurse werden angeboten von den Maltesern, den Johannitern, dem Arbeiter Samariter Bund und dem Deutschen Roten Kreuz.**

**Kursangebote im Internet: : [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de); [malteser.de](http://malteser.de); [asb.de](http://asb.de); [drk.de](http://drk.de)**

## Absichern einer Unfallstelle

- Warnblinkanlage einschalten und das eigene Fahrzeug in sicherer Entfernung (etwa 10 bis 20 Meter) zur Unfallstelle abstellen.
- Vorsichtig aussteigen und die Warnweste anziehen. Mitfahrer sollten nur auf der dem Verkehr abgewandten Seite das Auto verlassen.
- Möglichst hinter der Leitplanke oder am äußersten Straßenrand mit aufgeklapptem Warndreieck dem nachfolgenden Verkehr entgegengehen. Per Handzeichen die Autos auffordern, langsam zu fahren.
- Das Warndreieck gut sichtbar am Straßenrand aufstellen: auf der Landstraße in mindestens 100 Metern Entfernung, auf Autobahnen in mindestens 200 Metern, dabei Kurven oder Bergkuppen berücksichtigen.
- Die Autobahn niemals zu Fuß überqueren! Einen Notruf absetzen, der alle wichtigen Informationen enthält.
- Erste Hilfe leisten außerhalb der Gefahrenzone, wenn möglich, hinter der Leitplanke.

## Retten aus der Gefahrenzone

Müssen Personen aus einem verunglückten Fahrzeug befreit werden, darf Ihre eigene Sicherheit nicht gefährdet werden. Unter Umständen kann nur Fachpersonal die betroffene Person retten. Verliert ein Fahrzeug nach einem Unfall Benzin, besteht akute Brandgefahr. Als sehr gefährvoll gelten hierbei:

- die elektrische Anlage des Fahrzeugs
- laufende Motoren in der Nähe
- Personen mit brennenden Zigaretten

Lässt die Situation ein Befreien der verunglückten Person zu, gehen Sie bitte wie folgt vor:

- Gurt lösen oder durchschneiden
- Den Verletzten an der fernen Hüfte fassen, auf die Sitzkante ziehen
- Den Verletzten an der fernen Hüfte und am nahen Knie fassen und mit dem Rücken zur Tür drehen
- Den Verletzten im Rettungsriff fassen und aus dem Fahrzeug ziehen
- Den Verletzten an einen sicheren Ort bringen, zudecken, betreuen und beobachten.

## Absetzen des Notrufs

### Wo ist der Unfall passiert?

Machen Sie möglichst genaue Angaben zum Unfallort (Ort, Straße, Hausnummer u.s.w.). Dies erspart dem Rettungsdienst unnötiges Suchen.

### Was ist passiert?

Beschreiben Sie kurz die Notfallsituation, so kann die Rettungsleitstelle alle Maßnahmen einleiten.

### Wie viele Verletzte sind zu versorgen?

Geben Sie die Anzahl der Betroffenen an. Das ist wichtig für den Abtransport mit Rettungs- und Krankenwagen.

### Welche Verletzungen oder Krankheitszeichen haben die Betroffenen?

Weisen Sie unbedingt auf vorliegende lebensbedrohliche Verletzungen hin, damit der Notarzt zur Notfallstelle beordert wird. Warten Sie immer auf Rückfragen der Leitstelle!

**Wichtig:** Das Gespräch wird immer von der Leitstelle beendet. Sollten Sie in der Aufregung diese Merksätze nicht mehr parat haben, so seien Sie unbesorgt. Die Rettungsstelle wird Sie in der Notfallschilderung unterstützen.



# Erste-Hilfe bei einem Unfall

---

## Herz-Lungen-Wiederbelebung

Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ist es an dem Ersthelfer, alle notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen zu ergreifen. Ist der Betroffene nicht bei Bewusstsein und keine normale Atmung oder überhaupt keine Atmung feststellbar, muss sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Sie dient der Aufrechterhaltung eines minimalen Kreislaufes mittels Herzdruckmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung und sollte nach folgendem Schema angewendet werden:

*Herzdruckmassage (30x) – Überstreckung des Kopfes – Beatmung (2x)*

### Herzdruckmassage

- Brustbein im unteren Drittel senkrecht von oben mit gestreckten Armen etwa 4–5 cm eindrücken.
- Ohne Veränderung des Druckbereiches vollständige Entlastung des Brustkorbes.
- 100 Mal pro Minute drücken.

### Atemspende

- Seitlich neben dem Kopf des Betroffenen knien
- Überstrecken des Halses und Öffnen des Mundes
- Nase verschließen
- Beatmen

Die Herz-Lungen-Wiederbelebung wird beendet, wenn beim Betroffenen Lebenszeichen erkennbar werden bzw. der Rettungsdienst übernimmt.

## Stabile Seitenlage

Durch Ansprechen des Betroffenen und vorsichtiges Rütteln an der Schulter, stellen Sie fest, ob er bei Bewusstsein ist. Die regelgerechte Funktion der Atmung kann man sehen, hören oder fühlen.

Bei normaler Atmung bringen Sie den Betroffenen sofort in die stabile Seitenlage, um die Gefahr des Erstickens soweit wie möglich zu reduzieren.

- Seitlich neben dem Betroffenen knien.
- Beine des Betroffenen strecken.
- Den nahen Arm des Bewusstlosen angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt nach oben.
- Fernen Arm des Betroffenen am Handgelenk greifen.
- Arm vor der Brust kreuzen, die Handoberfläche des Betroffenen an dessen Wange legen – Hand nicht loslassen.
- An den fernen Oberschenkel greifen und Bein des Betroffenen beugen.
- Den Betroffenen zu sich herüber ziehen. Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.
- 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.

# Erste-Hilfe bei einem Unfall

---

## **Psychische Betreuung - Ermutigen, Trösten und Betreuen**

### **Sagen Sie, dass Sie da sind**

Sprechen Sie den Betroffenen an und sagen Sie, dass Sie da bleiben werden und dass etwas geschieht, also dass zum Beispiel der Krankenwagen gerufen wurde.

### **Schirmen Sie den Betroffenen ab**

Bitten Sie Schaulustige, Abstand zu nehmen. Wer als Zuschauer stört und unnötige Ratschläge gibt, dem sollten Sie eine konkrete Aufgabe geben z.B. „Schauen Sie, ob die Unfallstelle gesichert ist“

### **Suchen Sie Körperkontakt**

Halten Sie die Hand oder die Schulter des Betroffenen. Knien Sie neben ihm oder beugen Sie sich deutlich herab, damit Sie auf Augenhöhe sind.

### **Sprechen und Zuhören**

Sprechen Sie selbst in einem ruhigen Tonfall, langsam, deutlich und eher leise.

Kann und möchte der Betroffene reden, hören Sie geduldig zu und stellen Sie ruhig konkrete Fragen „ soll jemand benachrichtigt werden“.

