

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 7-8

Artikel: Erste Hilfe leisten
Autor: Lorenz, Silke
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-914217>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Erste Hilfe leisten

Wissen Sie noch, wie's geht? Mit kühlem Kopf und überlegtem Handeln kann jeder in Notsituationen richtig reagieren. Wir geben Tipps.

Text: Silke Lorenz

Plötzlich steht der Kreislauf still: Das passiert in der Schweiz rund 8500 Menschen jährlich, ungefähr jedem tausendsten Einwohner. Rund zwei Drittel dieser Situationen finden im häuslichen Umfeld statt. «Besteht eine lebensbedrohliche Notfallsituation, muss jeder helfen. Und zwar, soweit es einer Person zugemutet werden kann. Eventuell alarmiert sie auch nur die Sanität», erklärt Dr. Stefan Herger, Facharzt Allgemeine Innere Medizin in Affoltern am Albis und Notarzt beim Rettungsdienst Regio 144 im Zürcher Oberland. «Viele haben Angst, einen leblosen Menschen zu berühren und Reanimationsmassnahmen durchzuführen. Diese Angst gilt es zu überwinden, denn so rettet man Leben. Auch als Ungeübter sollte man

bei einer bewusstlosen und nicht normal atmenden Person die Herzdruckmassage durchführen.» Für 15 Notfälle erläutert Dr. Herger Ursachen, Symptome und die wichtigsten Sofortmassnahmen.

Allergische Reaktion

Mögliche Ursachen: Heuschnupfen, Nesselsucht (Urtikaria), Medikamente.

Symptome: Juckreiz, Schwellung und Rötung an Auge, Lippen und Haut; Niesen, Hustenreiz, heisere Stimme, Atemnot. Teils lokal begrenzt, teils am ganzen Körper. Anaphylaktischer Schock als ausgeprägteste allergische Reaktion: schwere Atemnot, Kehlkopfschwellung, Blutdruckabfall, Ohnmacht, Hitzewallung.



Massnahmen: Bei einer handgrossen Hautreaktion eine juckreizstillende Salbe auftragen. Eine Kältekompressur kühlt die Stelle. Bei zunehmendem generalisiertem (den ganzen Körper betreffenden) Hautausschlag oder Atembeschwerden Notruf wählen.

Augenverletzung

Mögliche Ursachen: Hornhautverletzung, z.B. durch Ast oder Fingernagel, offene Verletzung durch scharfe Gegenstände, Prellung durch stumpfen Gegenstand, Verätzung durch Säuren und Laugen.

Symptome: Tränenfluss, Fremdkörpergefühl, Augenschmerzen, Lidkrampf, Sehverschlechterung.

Massnahmen: Verletzungen am Auge kann man mit einem schützenden Verband abdecken und zudem schmerzlindernde Mittel einnehmen. Bei einer Verätzung spült man das betroffene Auge sofort 15 Minuten unter fliessendem Wasser. Verletzungen am Auge müssen immer rasch ärztlich beurteilt werden.

Bewusstlosigkeit

Mögliche Ursachen: Kreislaufstörung, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Diabetes, neurologische Leiden.

Symptome: bei kurzer Bewusstlosigkeit Schwarzwerden vor Augen und Schwindel, bei anhaltender Bewusstlosigkeit keine Reaktion auf Ansprechen oder Schmerzreiz.

Massnahmen: Dauert die Bewusstlosigkeit wenige Sekunden, sollte man die Person hinlegen und die Beine hochlagern. Bei einer längere Zeit reglosen Person die Sanität rufen! Hält die Bewusstlosigkeit an und atmet der Betroffene normal, sollte man ihn in eine stabile Seitenlage bringen. Bei fehlender Atmung muss man die Herzdruckmassage durchführen.



Blutungen

Mögliche Ursachen: Schürfwunde, Schnittverletzung, Platz- oder Bisswunde.

Symptome: gleichmässige (aus den Venen) oder pulsierende (aus den Arterien) Blutung, Schmerzen, Blutdruckabfall.

Massnahmen: Mit einer Wundauflage sollte man direkten Druck auf die Wunde ausüben, den verletzten Körperteil hochlagern und die Wunde steril verbinden. Bei nicht stillbarer (mehr als 5 Minuten) oder pulsierender Blutung die Sanität rufen! Im Spital wird der Impfstatus auf Wundstarrkrampf (Tetanus) überprüft, da die Gefahr einer Infektion besteht.

Ersticken

Mögliche Ursachen: Fremdkörper in der Luft- röhre, Schwellungen im Mund- und Rachen- raum, z.B. durch Insektenstich.

Symptome: Atemnot, eventuell starker Hus- tenreiz, Würgen, pfeifendes Atemgeräusch, Blaufärbung der Lippen.

Massnahmen: Kann der Betroffene sprechen, atmen und husten, sollte er kräftig husten. Kann er das nicht, dann sollte er sich nach vorne beugen. Man schlägt bis zu fünf Mal zwischen die Schulterblätter, um den Fremdkörper zu lösen. Sanität 144 alarmieren. Bei Erstickungsge- fahr umfasst man die Person von hinten, nimmt sie dicht an den Körper und gibt mehrmals starken Druck auf den Magen unterhalb des Rippenbogens. Bei einem Wespen- oder Bienenstich im Mund sollte der Betroffene keine Flüssigkeit oder Eis zu sich neh- men. Es besteht die Gefahr, dass dies in die Atemwe- ge eindringt (Aspirationsgefahr). Bei bereits bekannter Allergie muss man die Notfall- spritze geben.



Ertrinken

Mögliche Ursachen: Selbstüberschätzung (Ausdauer, Kraft, Schwimmfähigkeit), Unterschätzung der Situ- ation (Strömung, Wassertiefe, -temperatur), Spielen am Wasser (Kinder).

Symptome: Unterkühlung, Muskelkrämpfe, Durchblu- tungsstörung, Panik.

Massnahmen: Bademeister oder SLRG (Deutschland: DRLG) an überwachten Seen und Schwimmbädern alarmieren! Man wirft dem Ertrinkenden Rettungsring, Schwimmflügel oder einen Ball zu. Keinesfalls sollte man unüberlegt ins Wasser springen, denn Ertrinkende klammern sich mit einer immensen Kraft am Retter fest.

Herzinfarkt

Mögliche Ursachen: Teil- oder Kompletverschluss eines oder mehrerer Herzkranzgefässe.

Symptome: Druck, Schmerz oder Engegefühl hinter dem Brustbein, Oberbauchschmerzen, Ausstrahlung in Arme, Hals, Ohren, Kiefer und Schulter. Zusätzlich: Unwohlsein, kalter Schweiß, Atemnot, Angst. Dauer der Symptome: länger als 20 Minuten.

Massnahmen: Sanität 144 rufen! Man sollte jegliche körperliche Anstrengung vermeiden und den Oberkörper hochlagern. Falls vorhanden, individuelle Notfallmedikation, z.B. Nitro-Spray, einnehmen.

Herz-Kreislauf-Stillstand

Mögliche Ursachen: Kammerflimmern als Folge eines akuten Verschlusses eines Herzkranzgefässes, Riss in der Wand der grossen Körperschlagader (Aneurysma-Ruptur).

Symptome: Bewusstlosigkeit ohne normale Atmung (keine Atmung oder Schnappatmung).

Massnahmen: Da das unerwartete, plötzliche Herzversagen innerhalb von Sekunden zum Tode führt, ist sofort die 144 zu alarmieren. Bis die Sanität eintrifft, sollte man ununterbrochen die Herzdruckmassage durchführen (siehe Kasten). Ist ein automatisierter externer Defibrillator (AED) vorhanden, sollte er gemäss den Anweisungen eingesetzt werden.

Knochenbruch

Mögliche Ursachen: Sturz, direkter Schlag.

Symptome: eingeschränkte Beweglichkeit, Schmerzen, Schwellung, eventl. Bluterguss oder Prellmarke.

Massnahmen: Man sollte eine schmerzlindernde Position einnehmen und zur Abklärung zum Arzt oder ins Spital gehen. Am häufigsten bricht der Unterarm nahe des Handgelenks, gefolgt vom Schlüsselbein.

Wiederbelebung in drei Schritten:



1. Prüfen

Zuallererst beurteilen, ob die betroffene Person bewusstlos oder bei Bewusstsein ist, ob sie normal oder nicht normal atmet. Bei Bewusstlosigkeit und nicht normaler Atmung mit der Herzdruckmassage beginnen.

2. Rufen

Hilfe rufen und den Notruf 112 bzw. 144 wählen. Dort erhält man fachkundige Anleitung, was zu tun ist.

3. Drücken

Ist das Opfer bewusstlos und atmet nicht normal, macht man den Brustkorb von der Kleidung frei. Dann die Mitte des Brustbeins suchen, Handballen auflegen, den Ballen der anderen Hand darüber legen, Arme gerade halten und senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt gehen. 100 bis 120 Mal pro Minute das Brustbein fünf bis sechs Zentimeter nach unten drücken (bei Kindern ein Drittel des Brustkorbdurchmessers). Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft. Faustformel für geschulte Helfer: 30 Mal Herzdruckmassage im Wechsel mit zwei Mund-zu-Mund-Beatmungen.



Kopfverletzung

Mögliche Ursachen: Sturz, Aufprall, Stoss oder Schlag auf den Kopf, meist im Verkehr, Haushalt oder Sport.
Symptome: Bewusstlosigkeit von mehreren Minuten, Verwirrtheit, Übelkeit, Erbrechen, Erinnerungslücken, Kopfschmerzen trotz Schmerzmittel. Je nach Schwere auch Schwellungen, Riss- oder Platzwunden.



Massnahmen: Dringend die 144 alarmieren. Bei einer Gehirnerschütterung besteht die Gefahr eines Druckanstiegs im Hirn, was lebenswichtige Funktionen beeinträchtigen kann.

Bei Bewusstseinsstörungen Puls und Atmung überwachen. Bei Bewusstlosigkeit mit normaler Atmung: stabile Seitenlage.

Schlaganfall

Mögliche Ursachen: Verstopfung oder Platzen eines Hirnblutgefässes.

Symptome: halbseitige Lähmungen in Gesicht und Gliedmassen, verwaschene Sprache, Taubheitsgefühl, Seh-, Wortfindungs- und Gleichgewichtsstörungen.
Merkhilfe FAST: **F**ace: Ist das Gesicht einseitig gelähmt? **A**rms: Kann der Betroffene beide Arme gleichermaßen heben? **S**peech: Kann der Betroffene klar und deutlich sprechen? **T**ime: Sollte der Betroffene Probleme mit diesen Aufgaben haben, zählt jede Minute.

Massnahmen: Jede Sekunde zählt, sofort die 144 anrufen. Der Betroffene sollte in eine stabile Position gebracht werden, um die Sturzgefahr zu vermeiden. In dieser Zeit weder Flüssigkeiten oder Nahrungsmittel noch blutverdünnende Medikamente verabreichen.

Sonnenstich

Mögliche Ursachen: intensive Sonnenbestrahlung über längere Zeit ohne Schutz.

Symptome: hochroter, heisser Kopf, Kopf- und Nackenschmerzen, Ohrengeräusche, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Bewusstseinsbeschränkung, Erschöpfung.
Massnahmen: Man sollte die Person an einen schattigen Ort bringen und den Oberkörper hochlagern. Wasser oder feuchte Tücher kühlen Kopf und Körper. Wenn die Symptome nicht verschwinden sowie bei Nackensteifigkeit und Bewusstlosigkeit Notruf tätigen.

Stromunfall

Mögliche Ursachen: Unfall mit Haushaltsgeräten, Strom und Wasser, Blitzschlag, Hochspannung.

Symptome: Gefühlsstörungen, Verkrampfung der Muskulatur, Herzrhythmusstörungen, Atembeschwerden, Bewusstlosigkeit, Herz-Kreislauf-Stillstand, innere und äussere Verbrennungen.

Massnahmen: Die Sanität 144 alarmieren! Zum Eigenschutz sollte man die Stromquelle abschalten, also den Stecker ziehen. Den Stromleiter entfernt man mit einem nicht leitenden Gegenstand, z.B. einem Besenstiel aus Holz oder einem Ast. Erst dann darf man die betroffene Person berühren. Stabile Seitenlage, wenn die Person normal atmet. Herzdruckmassage, wenn die Atmung fehlt.

Unterkühlung

Mögliche Ursachen: tiefe Aussentemperatur, Wind und Nässe als Verstärkungsfaktoren, langer Aufenthalt in der Kälte.

Symptome: Muskelzittern, schnelle Atmung, schneller Puls. Je nach Erfrierungsgrad Rötung der Haut, Schwellung, Schmerzen über Blasenbildung mit klarer oder später blutiger Flüssigkeit bis hin zu abgestorbenem, dunklem Gewebe.

Massnahmen: Trockene, warme Kleidung, eventuell eine Wärmedecke, windgeschützten Ort aufsuchen. Man sollte dem Betroffenen schluckweise warme, klare Flüssigkeit zu trinken geben. Bei Erfrierungen darf der jeweilige Körperteil nur langsam in lauwarmem Wasser



aufgewärmt werden. Blasen nicht öffnen, das betroffene Hautareal desinfizieren. Am selben Tag einen Arzt kontaktieren.

Verbrennung

Mögliche Ursachen: zu lange und/oder zu intensive Bestrahlung mit UV-Strahlung, grosse oder längere Hitze-Einwirkung, mechanische Belastung.

Symptome: Sonnenbrand (Grad 1) – scharf begrenzte Hautrötung, Wärme-/Hitzegefühl, Juckreiz, Schmerzen. Verbrennungen (Grad 2) – Rötung der Haut, schmerzende, mit klarer Flüssigkeit gefüllte Blasen. Verbrennung (Grad 3) – Haut ist verkohlt, hart, weiss und trocken, keine Schmerzen mehr.

Massnahmen: Sonnenbrand mit feuchten Tüchern kühlen, spezielle Öl- oder Wasser-Emulsionen auftragen oder Quarkwickel machen. Verbrennungen Grad 2 kühlt man mit ca. 20 Grad warmem Leitungswasser; Blasen nicht öffnen.

Sind Gesicht und Gelenke betroffen, muss man ins Spital. Verbrennungen Grad 3 darf man nicht grossflächig kühlen. Notfall rufen und zur Behandlung in eine Spezialklinik gehen. ●



Buch-Tipp:

Dr. Stefan Herger und Dr. Roland Albrecht: Erste Hilfe leisten – sicher handeln, Careum Verlag, 2016, CHF 39.00. Das Buch richtet sich an interessierte Laien und bietet eine praktische Hilfestellung nach Richtlinien des Swiss Resuscitation Council.

Richtig handeln

- * Notfallort sichern: Gefahren für sich und andere ausschliessen
- * Notruf absetzen unter 112/144:
- * Wo ist der Unfallort?
- * Was ist geschehen?
- * Wie viele Personen sind betroffen?
- * Welche Verletzungen liegen vor?
- * Wann ist der Unfall passiert?
- * Wer meldet den Unfall? Rückrufnummer angeben und auf Rückfragen warten!
- * Erste-Hilfe-Massnahmen einleiten

Notfallnummern

◇112 Europäische Notfallnummer

Sie gilt in der Schweiz und in ganz Europa. Meistens lässt sich diese Nummer auch ohne gültige Karte oder Mobilfunknetz mit dem Handy anwählen. Sie ist kostenfrei.

Für die Schweiz:

- ◇144 Sanität
- ◇117 Polizei
- ◇118 Feuerwehr

Für Deutschland:

- ◇110 Polizei
- ◇116 117 ärztlicher Bereitschaftsdienst

Für Österreich

- ◇144 Rettung
- ◇133 Polizei
- ◇122 Feuerwehr