

**Zeitschrift:** Protar  
**Herausgeber:** Schweizerische Luftschutz-Offiziersgesellschaft; Schweizerische Gesellschaft der Offiziere des Territorialdienstes  
**Band:** 28 (1962)  
**Heft:** 1-2  
  
**Artikel:** Zwölf Grundregeln der Ersten Hilfe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-363997>

### **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:** 09.01.2026

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

von ihrer Fähigkeit ab, in jeder Gemeinde einen örtlichen Verteidigungsplan zu organisieren. Diese Bemühungen beziehen sich nicht nur auf den Schutzraumbau, sondern auch auf die Aufstellung eines wirkamen Alarmsystems, einer Radioaktivitätsüberwachung sowie auch auf die Ausbildung und Information bezüglich der Ueberlebetechniken.

Der Bundesplan für Ausgleichsfinanzierung, der bereits in Kraft ist, vergütet vollständig die Verwaltungsausgaben, wie Löhne, die von den Zivilverteidigungsorganisationen der Staaten und Gemeinden getragen werden mussten. Er vergütet ebenfalls zu 100 % die Baukosten der operationellen Notstandszentren für die Behörden der Staaten und Gemeinden.»

## Zwölf Grundregeln der Ersten Hilfe\*

Wer hat nicht schon einen, ja sogar viele Unfälle mit angesehen und dann erlebt, wie die Opfer bis zum Eintreffen fachkundiger Hilfe auf das Handeln der zufällig in ihrer Nähe weilenden Mitmenschen angewiesen sind. Mitleid ist sicher eines der edelsten Motive, aber es ist für ein richtiges Handeln am Unfallort nicht nur zu wenig, sondern für das Leben des Opfers sehr häufig sogar gefahrvoll. Die Statistiken zeigen, dass jeder siebente Verkehrstote gar nicht an den Unfallfolgen stirbt, sondern erstickt. Ein richtiges Handeln sofort am Unfallort könnte diesen jeden Siebenten retten, denn seine Verletzungen sind in den meisten Fällen keineswegs schwerwiegend oder gar tödlich. Wie viele Komplikationen treten durch gutgemeinte, aber falsche Erste Hilfe ein, an denen dann der Verunglückte ein ganzes Leben lang erbarmungslos leiden muss oder an denen er sogar zugrunde geht, obwohl mit den ursprünglichen Verletzungen die Aerzte leicht fertig geworden wären.

Auf Grund vieler Erfahrungen über die Fehler und Folgen einer wohlgemeinten, aber falschen Hilfsbereitschaft und Hilfeleistung wurden zwölf einfache Regeln ausgearbeitet, die kurz und einprägsam die wichtigsten Gesichtspunkte des richtigen Handelns eines Laien am Unfallort zusammenfassen. Sechs Gebote behandeln die Reihenfolge der Dringlichkeit und damit des Vorgehens nach jenen Massnahmen, die der Helfer am Unfallort durchführen soll, während in sechs Verboten jene Massnahmen zusammengefasst sind, die der Helfer auf jeden Fall unterlassen muss.

### Was man nicht tun soll

1. Niemals einen Verunglückten untersuchen, gebrochene Gliedmassen einrichten oder herausquellende Körperteile (Darm, Gehirn) zurückdrängen.
2. Niemals den bewusstlosen Verunglückten auf dem Rücken liegen lassen und dem bei Bewusstsein befindlichen Verunglückten nicht eine Lage oder Haltung aufzwingen, die er nicht einnehmen will.
3. Niemals einem Bewusstlosen etwas einflössen. Einem Verunglückten (auch wenn er bei Bewusstsein ist und darnach verlangt) nichts zu essen oder zu trinken oder Arzneimittel geben.
4. Niemals Wunden mit blossen Händen oder irgend-

welchen Behelfen berühren. Niemals Wunden auswaschen (Ausnahme Aetzwunden), nur keimfrei bedecken und verbinden (notfalls mit abgerissenen Stücken sauberer Hemden, Lein- oder Taschentücher, niemals aber mit Watte).

5. Niemals eingedrungene Fremdkörper im Brust- oder Bauchraum entfernen, sondern diese, auch wenn sie grösser sind, stecken lassen.
6. Niemals den Verunglückten, auch wenn er bei Bewusstsein ist, in unsachgemässer Lagerung (etwa im eigenen Auto oder auf dem Sozius eines Motorrades) wegbringen.

### Was man tun soll

1. Einen Verunglückten unverzüglich aus der Gefahrenzone bergen, wenn sich annehmen lässt, dass er dadurch nicht zusätzlich geschädigt wird (z. B. Verletzungen der Wirbelsäule). Sonst ihn an Ort und Stelle belassen und ihn vor weiterer Gefährdung schützen (z. B. durch Absichern der Unfallstelle im Strassenverkehr).
2. Sofort, aber schonend, alle beengenden Kleidungsstücke öffnen und einen bewusstlosen Verunglückten in Seitenlage bringen, damit er nicht an seiner eigenen Zunge oder an Erbrochenem, Blut usw. erstickt.
3. Schlagaderblutungen (Blut spritzt stossweise) durch Abdrücken, Druckverband und evtl. Abbinden (dies aber kräftig durchführen), versorgen.
4. Bei Scheintoten (Bewusstlosigkeit, Atmung und Kreislauf nicht feststellbar) Luftwege freilegen und sofort beatmen (Mund und Nase).
5. Blutaderblutungen (Blut quillt ununterbrochen) nur mit Druckverband versorgen. Wunden keimfrei bedecken.
6. Erst jetzt, wenn dies überhaupt noch vor Eintreffen weiterer Hilfe notwendig ist, die gebrochenen Gliedmassen oder geschwollenen Gelenke vorsichtig schienen. Den Abtransport den Rettungsmannschaften überlassen.

### Erste Hilfe bei besonderen Verletzungen

#### Schädelverletzungen

Auch harmlos aussehende Kopfwunden können mit einer Verletzung der Schädelknochen und Schädigung des Gehirns verbunden sein. Bewusstlosigkeit deutet

\* Aus: «Internationale Zivilverteidigung», November 1961.

zumeist auf eine Gehirnerschütterung. Blutung aus Ohren, Nase oder Mund kann das Anzeichen eines Schädelbasisbruchs sein. *Erste Hilfe:* keimfreier Wundverband; Knochensplitter und Gehirnteile nicht zurückschieben! Seitenlagerung mit flachem Kopfpolster; Blutung aus Ohren und Nase eintrocknen lassen; weder spülen noch austupfen! Bei Blutung aus dem Mund für den Abfluss des Blutes nach aussen sorgen; nicht laben.

#### *Augenverletzungen*

Bei schweren Verletzungen: flach auf dem Rücken lagern und Verband über beide Augen. Während des Transportes den Kopf durch zwei Rollen (Handtücher, Bekleidungsstücke) zu beiden Seiten feststellen. Bei Verätzungen bis zum Eintreffen des Arztes Augen nach Öffnen der Augenlider von der Nase her nach aussen mit reinem Wasser gründlich ausspülen. In die Augen geschleudeter Schmutz soll ebenfalls mit reichlichen Mengen Wasser ausgewaschen werden.

#### *Wirbelsäuleverletzungen*

Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, Lähmungen der Gliedmassen, Abknickung der Wirbelsäule und besondere Stellung des Verletzten sprechen für eine Verletzung der Wirbelsäule bzw. des Rückenmarks. Es besteht die Gefahr der plötzlichen Atemlähmung. *Erste Hilfe:* flache Lagerung auf harter Unterlage (in Rücken- oder Bauchlage, je nach vorgefundener Stellung); grösste Vorsicht beim Anheben, das durch drei oder vier Personen durchgeführt werden muss; jede Erschütterung und Biegung der Wirbelsäule unbedingt vermeiden.

#### *Brustkorbverletzungen*

Atemnot, gelbe Gesichtsfarbe und Angst sind Anzeichen für eine Lungenverletzung, auch wenn keine äussere Wunde vorliegt. *Erste Hilfe:* schnellster Abtrans-

port in halbsitzender Stellung; Rauchverbot. Bei offener Brustkorbverletzung (schlürfendes Geräusch beim Ein- und Ausatmen; schäumende Blutung; zunehmende Atemnot; blaue Verfärbung des Gesichts): luftdichter Verband — zuerst Mull, darüber die Hülle des Verbandpäckchens legen und rundherum mit Heftpflaster luftdicht an die Brusthaut kleben; Lagerung mit erhöhtem Oberkörper auf die verletzte Seite; nicht laben; Rauchverbot.

#### *Bauchverletzungen*

Gefahren: schwerer Schock; innere Blutungen; Infektion der Bauchhöhle. *Erste Hilfe* bei stumpfen (ohne äussere Wunde) und bei offenen (mit äusserer Wunde) Bauchverletzungen; Lagerung auf dem Rücken mit leicht angezogenen Knien (Knierolle); gut zudecken und schnell abtransportieren; Trink-, Ess- und Rauchverbot. Zusätzlich bei offenen Bauchverletzungen: keimfreier, gut gepolsterter Wundverband; hervorgetretene Darmteile nicht zurückdrängen; Verband nicht zu straff mit Mullbinden anwickeln.

#### *Gelenkverletzungen*

a) Verstauchung: Zerrung der Kapsel und Bänder eines Gelenkes. Anzeichen: normale Lage des Gelenkes; Schwellung und blaue Verfärbung; Schmerzen bei Bewegungen. *Erste Hilfe:* Ruhigstellung auf einer Schiene; Hochlagerung; kalte feuchte Umschläge; b) Verrenkung: Gelenkkopf tritt durch die eingerissene Gelenkkapsel aus und wird in seiner anomalen Stellung festgehalten. Anzeichen: Lage des Gelenkes gegen die gesunde Seite deutlich verändert (Eindellung einer sonst gewölbten Stelle; Verkürzung oder Verlängerung des Gliedes; widernatürliche Richtung des Knochens); federnde Zwangshaltung des Gelenkes bei Bewegungsversuchen; Schwellung und Schmerzen. *Erste Hilfe:* Ruhigstellung auf einer Schiene ohne Einrenkungsversuch!

## Schutzraumvorrat und Touristenproviand

Man erinnert sich der Massnahme, die wichtigsten Lebensmittel in den privaten Haushaltungen und kollektiven Verpflegungsbetrieben auf Vorrat zu halten und laufend zu ergänzen. In ähnlicher Weise empfiehlt es sich, einen leicht transportablen Notvorrat zu halten, der bei eintretenden Kriegs- oder Katastrophenfällen in die Schutzräume mitgenommen werden kann. Dabei steht das Bedürfnis nach hochkonzentrierter Nahrung in möglichst platzsparender Form im Vordergrund. Auch hier ist aber die laufende Auswechslung wichtig, und dazu bietet sich die Kombination mit Touristenproviand als ideale Lösung an. Diese Neuerung ist jetzt unter Berücksichtigung der genannten Anforderungen von jedermann käuflich.

Die aus privater Initiative der Genossenschaft für Zivilschutzbedarf (GZB) in Basel, in Zusammenarbeit mit zivilen und militärischen Amtsstellen, entwickelte Packung (siehe Inserat) wird neuerdings auch durch die Poststempelwerbung «Denkt an den Notvorrat!» praktisch unterstützt. Wie wir ferner vernehmen, wird die Anlage von Notvorräten für zivilschutzmassige Verwendung auch im nächsten Mitteilungsblatt des Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge behandelt. Es sei ferner daran erinnert, dass die nunmehr auch von Firmen für ihr Personal angeschaffte, kombinierte Notvorratspackung der GZB bereits vor zwei Jahren in der Zeitschrift «Protar» angekündigt worden ist.