

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Laut „Hilfe“ rufen

Erfahrener
Rettungssanitäter
Erich Glaser
22/4/2026

Was ist beim Notruf zu beachten?

Wenn außer Ihnen noch weitere Menschen anwesend sind, sprechen Sie jemanden direkt an und bitten Sie ihn oder sie, den Notruf zu übernehmen. Dann können Sie sofort mit der Ersten Hilfe z.B. Wiederbelebung beginnen.

Sind Sie allein, rufen Sie selbst die **112** ohne Vorwahl an. Diese Notrufnummer ist europaweit kostenlos und kann auch in vielen Staaten außerhalb Europas verwendet werden. Die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter der Rettungsleitstelle/Notrufzentrale wird Ihnen die folgenden fünf „W-Fragen“ stellen. Beantworten Sie alle Fragen ruhig und exakt:

- **Wo ist es passiert?**
Geben Sie möglichst genau den Ort an (zum Beispiel Adresse, Stockwerk, Straßenkilometer).
- **Wer ruft an?**
Nennen Sie Ihren Namen, Standort und Telefonnummer für mögliche Rückfragen.
- **Was ist es passiert?**
Beschreiben Sie knapp was sie sehen, was geschehen ist (zum Beispiel Verkehrsunfall, Brand, bewusstlose Person).
- **Wie viele Personen sind beteiligt?**
Geben Sie wenn möglich die Zahl der beteiligten Personen und ihre Verletzungen an. Bei Kindern wenn möglich auch das Alter.
- **Warten auf Rückfragen!**
Legen Sie nicht sofort auf. Ihr Gegenüber in der Leitstelle benötigt vielleicht noch mehr Informationen.

Wenn Ihr Festnetz-Telefon in Hörweite ist, Sie ein schnurloses Telefon oder ein Handy nutzen, können Sie den Lautsprecher des Geräts einschalten („Freisprechen“) und mit der Leitstelle in Verbindung bleiben. So kann das Personal der Leitstelle Sie telefonisch z.B. bei der Wiederbelebung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes unterstützen.

1) auf seitlich ausgestreckten Arm in

Seitenlage $\left\{ \begin{array}{l} \text{evtl. Kutschersitz} \\ \text{Motorradhelm ausziehen} \end{array} \right.$

3) Kopf leicht überstrecken 2) obere Hand unter Kopf legen

Rettungsplane ^{o.d.} unter den Körper + darüber

Herzdruckmassage medial(!) ~100/min, nicht seitlich am Brustkorb

Ersthelfer ist automatisch BG-versichert; keine Angst vor „Fehlalarm“

SCHLAGANFALL – NOTFALL-CHECKLISTE

Symptome (plötzlich):

- Gesicht hängt einseitig
- Arm/Bein schwach oder gelähmt
- Sprache verwaschen / unverständlich
- Sehstörungen / Schwindel / starke Kopfschmerzen

FAST-Test:

- F – Face: Lächeln → schief?
- A – Arms: Beide Arme heben → einer sinkt?
- S – Speech: Satz sprechen → undeutlich?
- T – Time: Sofort handeln!

SOFORT: 112 ANRUFEN

- „Verdacht auf Schlaganfall“ sagen
- Zeitpunkt der ersten Symptome nennen

Erste Hilfe:

- Person ruhig lagern (Oberkörper leicht erhöht)
- Nicht allein lassen
- Nichts essen oder trinken geben
- Enge Kleidung lockern

Bei Bewusstlosigkeit:

- Atmung prüfen

- Stabile Seitenlage

WICHTIG:

Jede Minute zählt – schnell handeln rettet Gehirn und Leben

- 1) *Darf seitlich ausgerollten Arm rollen*
- 2) *obere Hand unter Kopf schieben*
- 3) *Kopf leicht überstrecken*

HERZINFARKT – NOTFALL-CHECKLISTE

1. Symptome erkennen

1. Starke Brustschmerzen oder Druck (länger als 5 Minuten)
2. Ausstrahlung in Arm, Rücken, Kiefer oder Oberbauch
3. Atemnot
4. Kalter Schweiß, Übelkeit
5. Unruhe oder Angstgefühl

2. Sofort Notruf wählen

1. 112 anrufen

2. Nicht selbst fahren

3. Betroffenen lagern

1. Oberkörper erhöht lagern
2. Enge Kleidung öffnen
3. Ruhe bewahren und nicht allein lassen

4. Medikamente (wenn vorhanden)

1. Nitrospray anwenden (falls verordnet)
2. Aspirin nur bei Bewusstsein und ohne Allergie

5. Bei Bewusstlosigkeit

1. Atmung prüfen
2. Keine Atmung: Herzdruckmassage (100–120/min) *Brustkorb mechanisch, nicht festlich*
3. AED verwenden, wenn vorhanden = Defibrillator

Wichtig

1. Jede Minute zählt – nicht abwarten!
2. Keine körperliche Belastung
3. Nicht selbst ins Krankenhaus fahren