



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHS) – Modul 3

Medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall



Impressum

Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten EHSB – Modul 3 Medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall

2. Auflage 2025

Herausgegeben von

Deutsches Rotes Kreuz e. V., Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Fachverantwortung

DRK-Generalsekretariat,
Team Ehrenamt und Breitenausbildung, Stefan Osche

Verlag

DRK-Service GmbH, Murtener Straße 18, 12205 Berlin

Text

Rebekka Dreher, Manuel Leppert (1. Auflage)
Überarbeitung: Mitarbeitende im Team 23 des DRK-Generalsekretariats

Satz/Layout

Claudia Ebel

Titelbild

Foto: Philipp Köhler/DRK; Grafik: J. F. Müller/DRK-Service GmbH, bearb. D. Hubert

Herstellung

DRK-Service GmbH

Vertrieb

www.ehsh-drk.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlags/ Herausgebers.

© 2025 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

© 2025 DRK-Service GmbH, Berlin

Die Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSB) ist ein Förderprogramm, das der Bevölkerung bundesweit von den Hilfsorganisationen (ASB, DLRG, DRK, JUH und MHD) im Auftrag des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) angeboten wird. Es wird finanziert durch Fördermittel des Bundesministeriums des Innern (BMI).

Die modular und zielgruppenorientiert aufgebauten Ausbildungsmaßnahmen sollen den Menschen Handlungskompetenzen in Erster Hilfe mit Selbstschutz vermitteln, um Eigen- und Fremdhilfe im Zivilschutz und Katastrophenfall leisten zu können.“



www.bbk.bund.de/ehsh

www.ehsh-DRK.de

Inhalt

Vorwort	2
1 Individuelle Notsituation, Katastrophe oder Zivilschutz?.....	3
2 Das deutsche Hilfeleistungssystem.....	5
2.1 Grenzen und Zuständigkeiten	6
2.2 Kurzübersicht über die Zuständigkeiten von Bund und Ländern	9
2.3 Zentrale Akteure und ihre Aufgaben	10
3 Situationsgerechte medizinische Erstversorgung.....	12
3.1 Verbandmaterialien.....	13
3.2 Wundversorgung	14
3.3 Symptome und Versorgung von ausgewählten Verletzungen	15
3.4 Prävention – Unfällen vorbeugen	20
3.5 Erkennen eigener Grenzen	20
4 Psychische Betreuung	21
4.1 Erkennungsmerkmale eines Notfalls.....	21
4.2 Die 5-S-Regel.....	22
5 Unterstützung von Einsatzkräften im Zivilschutz und Katastrophenschutz...23	
5.1 Grundsätzliches	23
5.2 Rettungspunkte	24
5.3 Wärmeerhalt/Rettungsdecke unterlegen	25
5.4 Schocklage und Betreuung	27
5.5 Retten aus dem Gefahrenbereich.....	28
6 Kommunikation im Team	32
7 Quiz.....	33

Vorwort

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

Sie haben das Modul „Medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall“ im Rahmen der Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten besucht. Sie haben gelernt, wie der Bevölkerungsschutz in Deutschland funktioniert, wie die Hilfe bei einer individuellen Notfallsituation, bei einem Katastrophenfall und im Zivilschutz organisiert ist und wie Sie sich und anderen helfen und wie Sie die Helferinnen und Helfer der organisierten Rettungseinheiten unterstützen können. Sie haben das Hilfeleistungssystem besprochen und die beteiligten Akteure und ihre Aufgaben kennengelernt.

Die vorliegende Broschüre hilft Ihnen, das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen. Schauen Sie sich ausgewählte Erste-Hilfe-Maßnahmen noch einmal Schritt für Schritt an und testen Sie Ihr Wissen mit dem Quiz am Ende dieser Broschüre.

Auf Sie kommt es jetzt an, wenn Zivilschutz notwendig wird oder ein Katastrophenfall eintritt und Sie, oder Ihre Familie oder Ihre Nachbarn Hilfe benötigen, aber organisierte Hilfe zunächst nicht verfügbar ist.

Umso wichtiger ist es, dass es Menschen wie Sie gibt, die auch in solchen Fällen wissen, was zu tun ist und auch bereit sind, ihr Wissen anzuwenden.

Menschen, die sich mit anderen Helfenden absprechen und auch in der Lage sind, professionelle Helferinnen und Helfer wirksam zu unterstützen.

Danke, dass Sie bereit sind, anderen Menschen in Notsituationen zu helfen!



1 Individuelle Notsituation, Katastrophe oder Zivilschutz?

Was verbinden Sie mit dem Wort Katastrophe? Jedem Menschen fällt zu dieser Frage wahrscheinlich etwas anderes ein: Für einen Schüler kann eine schlechte Note in der Abiturprüfung eine Katastrophe sein, weil sein Notenschnitt nicht für die Zulassung zum Wunschstudiengang reicht. Die schwere Verletzung eines Familienmitglieds kann katastrophal sein. So tragisch beide Szenarien sind: In beiden Fällen handelt es sich eher um persönliche Notsituationen als um wirkliche Katastrophen.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) definiert eine Katastrophe als ein Ereignis, das Leben oder Gesundheit vieler Menschen, natürliche Lebensgrundlagen oder bedeutende Sachwerte außergewöhnlich stark gefährdet oder schädigt. Nur durch gemeinsames Handeln der im Katastrophenschutz mitwirkenden Behörden, Organisationen und Institutionen unter Leitung der Katastrophenschutzbehörde kann die Gefahr oder Störung abgewehrt oder unterbunden und beseitigt werden. Infolgedessen benötigen die Betroffenen umfassenden Schutz und Unterstützung in sämtlichen Bereichen des alltäglichen Lebens.

Es gibt eine Vielzahl von Katastrophen.

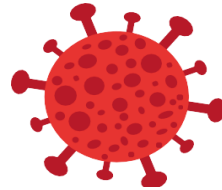
Unbeabsichtigte Katastrophen

(Ereignisse, die durch technisches Versagen, menschliche Fehlentscheidungen oder unvorhersehbare Verkettungen ausgelöst werden)

- Explosionen
- Brände
- Radioaktive Unfälle
- Verkehrsunfälle (Zugunglücke, Flugzeugabstürze etc.)
- Einsturz von Bauwerken
- Ausfälle kritischer Infrastruktur



- Überschwemmungen
- Hochwasser
- Tsunamis
- Erdbeben
- Vulkanausbrüche
- Lawinenabgänge
- Schwere Stürme (Hurrikans, Zyklone, Orkane, Tornados)
- Heftige Gewitter
- Schneechaos
- Extreme Kälte
- Waldbrände
- Trockenheit (Dürre)
- Seuchen (Pandemien, Epidemien, Endemien)



Absichtlich herbeigeführte Katastrophen im Sinne Zivilschutz

- Terroranschläge
- (Bürger-)Kriege
- Sabotage

Zivilschutz

Zivilschutz ist die Aufgabe des Bundes, durch nichtmilitärische Maßnahmen die Bevölkerung, ihre Wohnungen und Arbeitsstätten, lebens- oder verteidigungswichtige zivile Dienststellen, Betriebe, Einrichtungen und Anlagen sowie das Kulturgut vor **Kriegseinwirkungen** zu schützen und deren Folgen zu beseitigen oder zu mildern. Zum Zivilschutz gehören insbesondere der Selbstschutz, die Warnung der Bevölkerung, der Schutzbau, die Aufenthaltsregelung, der Katastrophenschutz nach Maßgabe von § 11 des Gesetzes über den Zivilschutz und die Katastrophenhilfe des Bundes, Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit und Maßnahmen zum Schutz von Kulturgut.

Das BBK im Netz

Auf der Website des BBK www.bbk.bund.de/ehsh können Sie Ihr Wissen über das Hilfeleistungssystem erweitern. Dort finden Sie auch Tipps, wie Sie sich in Notsituationen richtig verhalten sollten. Das BBK hat außerdem eine eigene Internetseite für Kinder: www.max-und-flocke-helferland.de

2 Das deutsche Hilfeleistungssystem

Katastrophen können also unterschiedliche Ursachen haben. In jedem Fall sind es extreme Ereignisse, die das Leben oder die Gesundheit vieler Menschen sowie die natürlichen Lebensgrundlagen außergewöhnlich stark gefährden oder schädigen können.

Die Bewältigung dieser Ereignisse sowohl der Schutz der Bevölkerung vor diesen außergewöhnlichen Notsituationen sind wichtige staatliche Aufgaben, die unter dem Begriff **Bevölkerungsschutz** zusammengefasst werden. Laut BBK bezeichnet der Begriff Bevölkerungsschutz zusammenfassend alle Aufgaben und Maßnahmen der Kommunen und der Länder im Katastrophenschutz sowie des Bundes im Zivilschutz.

Der Bevölkerungsschutz der Bundesrepublik Deutschland als Teil der öffentlichen Sicherheit und der Gefahrenabwehr gestaltet sich in Form eines umfassenden Hilfeleistungssystems – mit einer Vielzahl von Akteuren und einer klaren Aufgabenverteilung und -begrenzung.

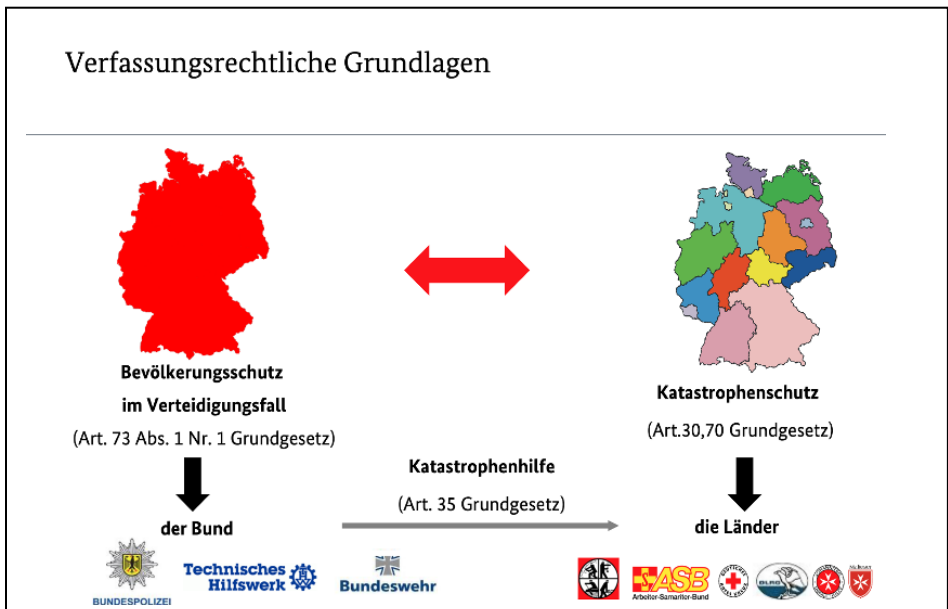


2.1 Grenzen und Zuständigkeiten

Die Katastrophenhilfe ist im Artikel 35 des Grundgesetzes (GG) geregelt. Aufgrund der föderalen Struktur der Bundesrepublik Deutschland sind die Zuständigkeiten verteilt auf

- den Bund,
- die 16 Bundesländer und
- die Kommunen, d. h. Gemeinde, (Land-)Kreise und kreisfreie Städte.

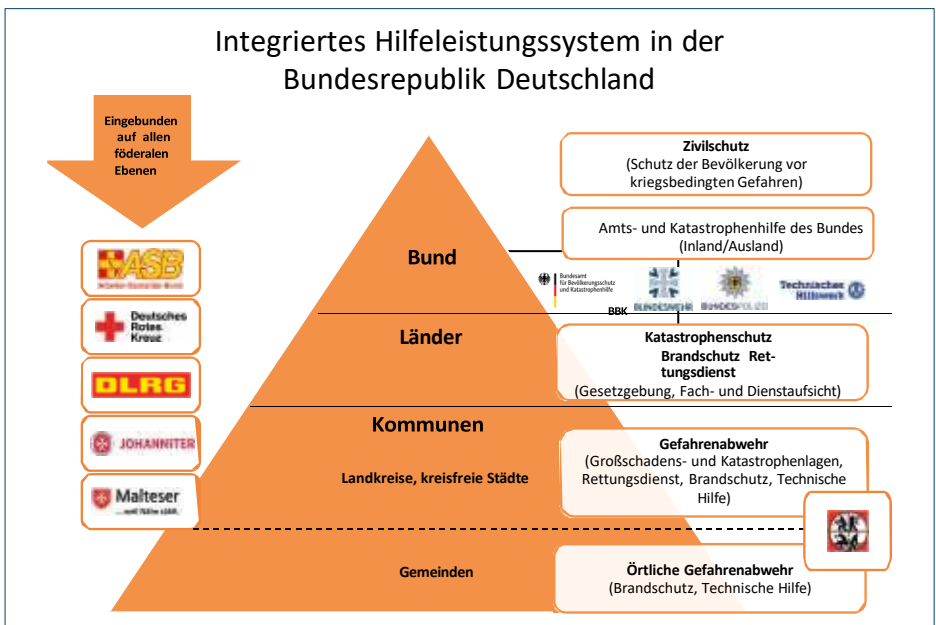
Nach dem Grundgesetz ist allein der Bund für die äußere Sicherheit und die Verteidigung seiner Bürgerinnen und Bürger im Falle einer äußeren Bedrohung bzw. eines Krieges zuständig – einschließlich des Schutzes der Zivilbevölkerung (Art. 73 GG Abs. 1 Nr. 1). Der Katastrophenschutz hingegen fällt in den Zuständigkeitsbereich der Länder (Art. 30 und 70 GG). Dabei entscheiden die Bundesländer eigenständig, welche Aufgaben sie an die jeweiligen Kommunen übertragen.



Die gesetzlichen Zuständigkeiten von Bund und Ländern

Der Aufbau des Bevölkerungsschutzes kann als eine Pyramide dargestellt werden, in der verschiedene Verwaltungsebenen ineinandergreifen (s. Abb. 2):

- Auf der untersten Verwaltungsebene sind die Gemeinden, kreisfreien Städte und (Land-)Kreise auf der Basis von Landesgesetzen für den Brandschutz, die technische Hilfe, den Rettungsdienst und den Katastrophenschutz zuständig.
- Auf der mittleren Ebene agieren die Länder, die die gesetzlichen Rahmenbedingungen für den Rettungsdienst sowie den Brand- und Katastrophenschutz schaffen. Sie leisten materielle und technische Unterstützung und können den Kommunen auch eigene Katastrophenschutzeinheiten zur Verfügung stellen.
- An der Spitze dieser Pyramide steht schließlich der Bund, der mit dem Technischen Hilfswerk (THW) über eine eigene Zivil- und Katastrophenschutzorganisation verfügt, die im Katastrophenschutzfall den örtlichen Gemeinden Amtshilfe leistet. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn der Katastrophenschutz eines Landes an seine Grenzen kommt – etwa, wenn sich alle Einheiten der allgemeinen Gefahrenabwehr und des Katastrophenschutzes im Einsatz befinden und Einheiten aus anderen Bundesländern nicht zur Verfügung stehen.



Integriertes Hilfeleistungssystem im föderalen Bundesstaat

Zuständigkeiten und Maßnahmen im integrierten Hilfeleistungssystem

Bevölkerungsschutz	Maßnahmen	Zuständigkeit
Allgemeine Gefahrenabwehr	Maßnahmen, um eine im Einzelfall bestehende, konkrete Gefahr zu vermeiden oder abzuwehren; Beseitigung von Störungen und Gefährdungen der öffentlichen Sicherheit und Ordnung	Kommunen / Gemeinden (Kreise, Landkreise, kreisfreie Städte, Stadtbezirke)
Katastrophenschutz	Maßnahmen, um bei Katastrophen Sicherheit für die Menschen herzustellen, unter Einsatz speziell ausgebildeter und ausgerüsteter Katastrophenschutzeinheiten mit einheitlicher Leitung	16 Bundesländer
Zivilschutz	Nichtmilitärische Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung im Verteidigungs- oder Spannungsfall	Bund



Quelle: BBK

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) entwickelt u.a Zivilschutzfahrzeuge sowie deren Ausstattung. Hier ein Krankentransportwagen Typ B für den Zivilschutz.

2.2 Kurzübersicht über die Zuständigkeiten von Bund und Ländern

Aufgaben des Bundes

- Förderung der Ausbildung der Bevölkerung in Erster Hilfe mit Selbstschutzhinhalten (etwa durch das ESHS-Programm des Bundes)
- Warnung der Bevölkerung vor unmittelbaren Gefahren (z. B. durch Sirenen, NINA-App)
- Baulicher Bevölkerungsschutz (z. B. Schutz wichtiger Einrichtungen der sogenannten Kritischen Infrastruktur)
- Ergänzung des Katastrophenschutzes zu Zivilschutzzwecken mit Spezialressourcen (z. B. durch logistische Unterstützung mit Fahrzeugen für den Brandschutz oder des Sanitätsdienstes)
- Koordinierung von Hilfsmaßnahmen im Katastrophenfall
- Erstellung von Risikoanalysen
- Beratung beim Schutz von Kritischer Infrastruktur
- Gesundheitlicher Bevölkerungsschutz
- Schutz von Kulturgut

Aufgaben der Länder

- Erarbeitung von Katastrophenschutzplänen
- Aufbau von Katastrophenschutzstäben
- Aufstellung spezialisierter Katastrophenschutzeinheiten
- Gewährleistung von Brandschutz und allgemeiner Hilfe
- Bereitstellung eines Rettungsdienstes
- Ausübung der Fachaufsicht über die nichtpolizeiliche Gefahrenabwehr

Kennen Sie schon die NINA-WarnApp?

Die App informiert und warnt die Bevölkerung, wenn in einem ausgewählten Bereich oder am aktuellen Standort eine Katastrophe bevorsteht, oder bereits passiert ist.



2.3 Zentrale Akteure und ihre Aufgaben

Im Bevölkerungsschutz kommen vorrangig die folgenden Akteure zum Einsatz:

- Freiwillige Feuerwehren/Berufsfeuerwehren
- Technisches Hilfswerk (THW)
- Bundespolizei
- Bundeswehr
- Private Hilfsorganisationen
 - Deutsches Rotes Kreuz (DRK) mit den Gemeinschaften: Bereitschaften, Wasserwacht, Bergwacht, Jugendrotkreuz, Wohlfahrts- und Sozialarbeit
 - Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
 - Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH)
 - Malteser Hilfsdienst (MHD)
 - Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG)
 - Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger
- Lokale Sicherheitsbehörden (z. B. Polizei, Ordnungsämter)

Ohne ehrenamtliches Engagement können die privaten Hilfsorganisationen nur bedingt wirkungsvoll helfen. Hier ist Ihr Beitrag gefordert!

Darüber hinaus wirken in einigen Fällen auch Unternehmen aus der Privatwirtschaft im Bevölkerungsschutz mit.

Aufgaben im Bevölkerungsschutz am Beispiel des DRK

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) und die anderen Hilfsorganisationen sind fester Bestandteil des Zivil- und Katastrophenschutzes. Im weitesten Sinne liegt der Schwerpunkt deren Arbeit auf der gesundheitlichen und sozialen Versorgung sowie Betreuung hilfebedürftiger Menschen. Insbesondere sind die folgenden Aufgaben unerlässlich, da sie im Katastrophenfall zur Rettung von Menschenleben und zur medizinischen Versorgung von Betroffenen beitragen:

- Notfallrettung, Krankentransport
- Sanitätsdienst, Wasserrettung, Bergrettung



- Betreuungsdienst, psychosoziale Unterstützung
- Ambulante und stationäre Krankenversorgung
- Ambulante und stationäre Pflegeversorgung
- Gesundheitsversorgung, darunter Blutspendedienste

Darüber hinaus gibt es noch weitere spezifische Aufgaben, die das Rote Kreuz und andere Hilfsorganisationen übernehmen und die für die Bewältigung von Katastrophen und den Bevölkerungsschutz wichtig sind. Dazu zählen u. a. die folgenden Aufgaben:

- Technische, logistische und versorgende Aufgaben (z. B. Trinkwasseraufbereitung, Bereitstellung und Betrieb von Notunterkünften, Bereitstellung von Verpflegung)
- Unterstützung bei der Suche vermisster Personen (Suchdienst)
- Notfallnachsorge und Rehabilitationsangebote
- Unterstützung besonderer gesellschaftlicher Gruppen (z. B. Kinder- und Jugendhilfe, Hilfe für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen)
- Aufgaben zur Stärkung der Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung und zur Prävention (z. B. Erste-Hilfe-Kurse, Unterrichtung der Bevölkerung in Selbstschutzmaßnahmen, Schulsanitätsdienste)

Philipp Köhler/DRK



DRK-Feldküche mit Helfenden beim Kochen zur Versorgung der Bevölkerung während der Hochwasserkatastrophe in Rheinland-Pfalz im Juli 2021

Werden Sie Teil dieses ehrenamtlichen Hilfeleistungssystems



Für Schülerinnen und Schüler, Studierende junge und ältere Menschen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, z.B. beim Deutschen Roten Kreuz. Informieren Sie sich bei den Hilfsorganisationen.



3 Situationsgerechte medizinische Erstversorgung

Viele von Ihnen haben schon einen Erste-Hilfe-Kurs besucht. Dort lernt man die grundlegenden Maßnahmen, um anderen Menschen in einer akuten Notsituation helfen zu können. Auf den folgenden Seiten werden Sie eingeladen, ausgewählte Erste-Hilfe-Themen zu wiederholen und zu vertiefen.

Gerade im Falle einer Katastrophe dauert es möglicherweise länger, bis professionelle Helfende vor Ort sind, um einer Person in einer Notlage zu helfen. Umso wichtiger ist es, dass alle Menschen bereit sind, anderen zu helfen. So fordert es sogar das Strafgesetzbuch (StGB), das alle Bürger verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten.



Andre Zelck/DRK

Erste Hilfe ist einfach: Zumeist reicht es aus, die Betroffenen zu beruhigen und zu trösten; sie zuzudecken, um sie vor Kälte zu schützen; sie gegen neugierige Blicke abzuschirmen und bei Bedarf den Notruf 112 zu veranlassen. Zudem lassen sich im öffentlichen Raum in der Regel weitere Helfende einbinden.

Erste-Hilfe-Kurs in Ihrer Nähe finden

Das DRK empfiehlt, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. So bleibt Ihr Wissen frisch, und durch die praktischen Übungen gewinnen Sie Sicherheit für eine reale Notsituation.

3.1 Verbandmaterialien

Was enthält der Verbandkasten? Das ist von Größe und Ausführung abhängig. Die folgende Übersicht zeigt den Inhalt des Kfz-Verbandkastens (DIN 13164).



1 Erste-Hilfe-Anleitung

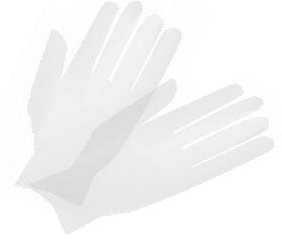


2 Verbandtücher
in 2 Größen



1 Erste-Hilfe-Schere

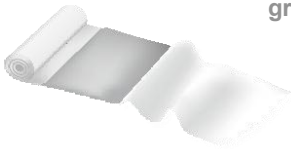
4 Paar
Einmalhandschuhe



1 Heftpflaster

2 Gesichtsmasken

Verbandpäckchen
2 x mittel, 1 x klein, 1 x
groß



2 Feuchttücher



5 Fixierbinden in
2 Größen



Pflasterset

2 Fingerkuppenverbände



4 Wundschnellverbände

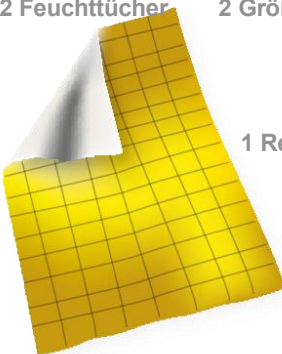


2 Fingerverbände



2 Pflasterstrips schmal

4 Pflasterstrips breit



1 Rettungsdecke



6 Kompressen



2 Dreiecktücher

Im Verbandkasten finden Sie, was für die erste Versorgung einer Verletzung benötigt wird. Üben Sie im Erste-Hilfe-Kurs oder zu Hause verschiedene Verbände anzulegen. So wissen Sie, welche Materialien sich für die vorliegende Verletzung am besten eignen.



Was gehört aktuell in den Verbandkasten?

Weitere Informationen und die aktuell gültigen Füllungen von Verbandkästen finden Sie auf der Homepage des Fachbereichs Erste Hilfe der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV):

www.dguv.de/fb-erstehilfe



3.2 Wundversorgung

Ob kleine Schnittwunde oder große Schramme – folgende Grundsätze gelten bei der Wundversorgung immer:

- Berühre die Wunde nicht.
- Trage Einmalhandschuhe.
- Verabreiche keine Medikamente und verzichte auf Hausmittel wie Puder, Mehl, Cremes oder Salben.
- Desinfiziere die Wunde nicht (ärztliche Maßnahme).
- Bedecke die Wunde möglichst keimarm: Berühre die sterile Wundauflage nur am Rand mit den Fingerspitzen und fixiere sie z. B. mit einem Heftpflaster oder einer Fixierbinde.
- Falls kein Verbandmaterial zur Verfügung steht, kann die Wunde auch mit einem keimarmen Stoff (z.B. sehr sauberes Taschentuch, sauberes Baumwollhandtuch) bedeckt und mit Tüchern fixiert werden.



3.3 Symptome und Versorgung von ausgewählten Verletzungen

Verbrennungen

Verbrennungen entstehen u. a. durch Reibung (z. B. Blase am Fuß) und Strahlung sowie durch den Kontakt mit heißen Flüssigkeiten und Gegenständen, mit elektrischem Strom oder offenem Feuer. Heißes Wasser oder Wasserdampf führen zu Verbrühungen. Ärztlich untersucht werden muss die Wunde, wenn sie größer als die Handinnenfläche der betroffenen Person ist. Je höher die Temperatur ist und je länger die Hitze einwirkt, desto tiefer ist die Schädigung von Haut und Gewebe.

Neunerregel

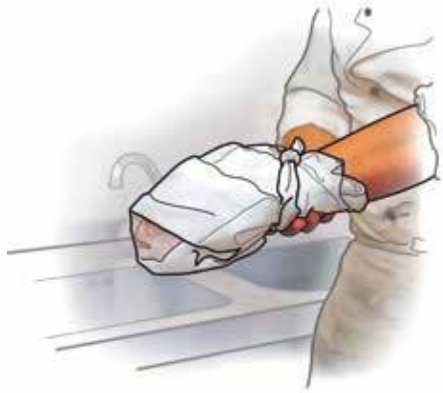
Um zu ermitteln, wie viel Prozent der Körperoberfläche von einer Verbrennung betroffen sind, wird der Erwachsenenkörper gemäß der Neunerregel in Körperteilen von neun Prozent aufgeteilt. Bei Kindern sind die Proportionen anders. Bei allen Menschen entspricht eine Handfläche inklusive der Finger einem Prozent der Körperoberfläche.

Erkennen

1. Grad: Rötung, leichte Schmerzen oder Juckreiz, ggf. leichte Schwellung
2. Grad: Rötung mit Blasenbildung und starken Schmerzen
3. Grad: Verkohlung der Haut, leichte bzw. keine Schmerzen

Helfen

- Bewahre Ruhe und beachte den Eigenschutz.
- Falls die betroffene Person brennt, lösche sie:
 - Halte die betroffene Person auf.
 - Verwende einen Feuerlöscher oder eine Wolldecke (dichtes Gewebe, Naturfasern) und halte sie so, dass die eigenen Finger/Unterarme nicht verbrennen.
 - Schließe die Decke vollständig um den Hals der betroffenen Person. Lege die betroffene Person auf den Boden und streife die Decke vom Hals in Richtung der Füße sorgfältig ab/glatt (nicht klopfen). Achte auf Wiederentflammung.
 - Entferne Kleidung möglichst rasch. Schneide sie dazu auf und ziehe sie nicht über das Gesicht. Mit der Haut verklebte Kleidung nicht entfernen.



- Veranlasse den Notruf 112.
- Kleinflächig verbrannte Körperpartien, die nicht größer als die Fläche des Unterarms der betroffenen Person sind, kühlst du sofort mit möglichst fließendem (Leitungs-)Wasser, bis der Schmerz nachlässt.
- Bedecke Wunden möglichst keimarm und fixiere die Wundauflage.
- Belasse Brandblasen (nicht öffnen) und verzichte auf Brandsalben.
- Betreue die betroffene Person, halte sie ggf. warm und beobachte, ob sich ihr Zustand verändert.
- Kontrolliere ständig Bewusstsein und Atmung.

Gelenkverletzung

Ob Fußball, Hockey oder Skaten – besonders beim Sport sind Stürze, Schläge oder Stauchungen keine Seltenheit. Selbst eine falsche Bewegung im Alltag kann dazu führen, dass sich ein Gelenk (z. B. Knie- oder Schultergelenk) verschiebt oder im schlimmsten Fall Knochen brechen. Liegt ein Bruch oder eine Gelenkverletzung vor? Das ist für Ersthelfende oft nicht erkennbar. Daher sollten sich Betroffene immer ärztlich untersuchen lassen.

Erkennen

- Schmerzen im betroffenen Bereich
- Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Bluterguss
- Schwellung
- Verfärbung der Haut

Helfen nach der PECH-Regel

- P**ause (Aktivität abbrechen und betroffene Körperpartie ruhig stellen, z. B. mit Pullover und Decken)
- E**is (betroffene Körperpartie kühlen – mind. 20 Minuten, idealerweise 2 bis 3 Stunden), direkten Kontakt mit dem Kältemittel vermeiden. Ideal sind Kälte-Sofortkompressen, die durch Druck auf das Behältnis aktiviert werden. Wenn die Kühlung als unangenehm empfunden wird, unterbrechen
- C**ompression (Kühlelement mit einer elastischen Binde/Sportbandage fixieren)
- H**ochlagerung (betroffene Körperpartie hoch lagern, so wenig wie möglich bewegen)

Knochenbruch

Erkennen

- Schmerzen im betroffenen Bereich
- Schwellungen
- Fehlstellungen
- Abnorme Lage
- Sichtbare Knochenteile in Wunden (bei offenen Brüchen)
- Druckempfindlichkeit, Gefühllosigkeit
- Bewegungseinschränkung bzw. -unfähigkeit
- Schonhaltung
- Knochengeräusche (Reiben der Knochenenden bei einem Knochenbruch)



Helfen

- Bewahre Ruhe und beachte den Eigenschutz.
- Betreue die betroffene Person, halte sie warm und beobachte, ob sich ihr Zustand verändert.
- Stelle die betroffene Körperpartie ruhig und umpolstere sie mit Decken oder Kissen.
- Unterstütze die Schonhaltung der betroffenen Person.
- Veranlasse den Notruf 112.
- Bedecke offene Wunden möglichst keimarm und fixiere die Wundauflage.

Blutungen

Wird ein großes Blutgefäß verletzt, kommt es zu einer starken Blutung. Die großen Blutgefäße befinden sich zum Beispiel an Hals, Schlüsselbein, Oberarm, Handgelenk, Leiste, Ober- und Unterschenkel. In diesem Fall ist schnelles Handeln gefragt. Bereits nach kurzer Zeit kann es zu einem hohen Blutverlust kommen. Ein Schock ist oft die Folge. In dieser Situation ist es wichtig, die Blutung schnellstmöglich zu stoppen und die betroffene Person mit leicht erhöhten Beinen (Schocklage, s. S. 27) zu lagern.



Helfen

- Bewahre Ruhe und beachte den Eigenschutz.
- Veranlasse den Notruf 112.
- Fordere die betroffene Person auf, den blutenden Arm oder das blutende Bein hochzuhalten und unterstütze sie ggf. dabei.
- Lege die betroffene Person auf eine Decke, beruhige und tröste sie.
- Knie dabei an der verletzten Körperseite der betroffenen Person.
- Presse ein möglichst keimarmes Material auf die Wunde, um die Blutung zu stoppen.

- Wenn die Blutung durch direkten Druck nicht kontrollierbar ist oder weitere Verletzungen oder Verletzte zu versorgen sind, legst du einen **Druckverband** an:
 - Ersetze das bereits aufgepresste Material durch eine Wundauflage (z. B. eines Verbandpäckchens), wenn der Wechsel in kurzer Zeit zu bewerkstelligen ist oder die Wunde nicht mehr blutet. Befestige die Wundauflage mit 2 bis 3 kreisförmigen Bindengängen.
 - Kannst du die Wundauflage nicht wechseln, lege den Druckverband über dem auf die Wunde gepressten Material an.
 - Lege ein Druckpolster auf den Wundbereich.
 - Wickle einige weitere Bindengänge über das Druckpolster.
 - Fixiere das Bindenende – mittels Pflasterstreifen, durch Unterstecken oder Verknoten.
 - Blutet ein Druckverband durch, übe erneut Druck auf die Wunde aus. Dazu legst du über dem Druckverband eine weitere Binde an oder übst mit den Händen Druck auf die Wunde (den Druckverband) aus, bis der Rettungsdienst eintrifft.
- Lagere die betroffene Person mit leicht erhöhten Beinen und decke sie zu (besonders bei Blässe, Frieren, Zittern, kalter Haut).
- Betreue, beobachte und tröste die betroffene Person, bis der Rettungsdienst oder Fachpersonal eintrifft.
- Lagere den Arm oder das Bein auf Wunsch der betroffenen Person erhöht (z. B. Arm auf dem Oberkörper).



3.4 Prävention – Unfällen vorbeugen

Pro Jahr werden in Deutschland bei Unfällen während der Arbeit, im Haushalt und in der Freizeit ca. 9,5 Mio. Menschen verletzt; mehr als 24.000 kommen dabei zu Tode. Viele Unfälle könnten durch einfache Vorbeugemaßnahmen verhindert werden. Hier sind einige Anregungen:

Maßnahmen

- Auf rutschfesten Bodenbelag achten, mögliche Stolperstellen (z.B. Kabel) entfernen
- Auf ausreichende Beleuchtung in Gängen achten
- Elektrische Geräte nur mit trockenen Händen nutzen

Viele weitere Hinweise sind im Internet unter dem Stichwort „Unfälle im Haushalt vermeiden“ zu finden.

Helferinnen und Helfer im Katastrophen- und Zivilschutzfall sind zusätzlich gefährdet, da oft nicht eindeutig festgestellt werden kann, ob der Notfallort sicher ist und unbekannte Gefahren bestehen. Beispielsweise kann es bei Ausfall der Infra-struktur (z.B. Stromausfall), wenn Wege nicht beleuchtet oder durch Trümmer verstellt sind, rasch zu Unfällen kommen. Doch viele brenzlige Situationen lassen sich entschärfen. Hier sind einige Möglichkeiten:

Maßnahmen

- Geeignetes Schuhwerk, geeignete Bekleidung und ggf. Schutzausrüstung bevorraten und im Einsatzfall tragen
- Wege mit einer Taschenlampe ausleuchten
- Trümmergelände nicht betreten

3.5 Erkennen eigener Grenzen

Eine verletzte Helferin bzw. ein verletzter Helfer kann anderen Menschen nicht helfen. Es ist daher wichtig, sich vor jeder Hilfeleistung zu fragen, ob aufgrund der äußeren Umstände und den persönlichen Voraussetzungen eine gefahrlose Hilfe möglich ist. Notfalls ist diese zu unterlassen und andere Personen um Hilfe zu bitten.



4 Psychische Betreuung

4.1 Erkennungsmerkmale eines Notfalls

Erste Hilfe leisten kann auch bedeuten, Personen psychisch zu betreuen, bis professionell Helfende übernehmen. In Notsituationen werden Menschen oft unvorbereitet aus ihrem Alltag gerissen, und sie empfinden eine starke psychische Belastung. Dies kann zum Beispiel Beteiligte und Beobachtende von Verkehrsunfällen betreffen oder Menschen, deren Eigentum bei einer Naturkatastrophe zerstört worden ist. Insbesondere können auch Erfahrungen durch Gewalteinwirkung durch Dritte sehr belastend sein. Die Betroffenen sind in diesen Fällen oft sichtlich gestresst oder emotional sehr aufgewühlt, apathisch oder verzweifelt.

4.2 Die 5-S-Regel

Die 5-S-Regel beschreibt, wie Ersthelfende eine Person in einer psychischen Notsituation unterstützen können.

Sage, dass du da bist und wer du bist.

- Gespräch auf Augenhöhe führen, ggf. in die Knie gehen
- Nach dem Namen der betroffenen Person fragen, um sie anschließend persönlich ansprechen zu können



Schirme die betroffene Person vor umstehenden Personen ab, bleibe dabei ruhig.

- „Gaffende“ Personen wegschicken
- Keine Diskussionen im Team führen vor der verletzten Person



Sprich und höre zu, erkläre die Situation und lass die betroffene Person mitentscheiden.

- Betroffene Person über ihre Situation informieren
- Keine Mutmaßungen anstellen, nichts verharmlosen oder verheimlichen
- Keine Äußerungen der betroffenen Person bewerten, keine Vorwürfe äußern
- Aktiv zuhören und Einfühlungsvermögen zeigen
- Betroffene Person reden lassen und nicht unterbrechen
- Durchzuführende Maßnahmen begründen und kurz erläutern; die betroffene Person, wenn möglich, in Maßnahmen mit einbeziehen
- Wenn möglich, Zeitangaben machen



Suche vorsichtig Körperkontakt zu der betroffenen Person.

- Hand halten, Hand auf Schulter der betroffenen Person legen oder mit Knie Körperkontakt suchen
- Auf Signale achten, ob dies auch gewünscht ist



Selbsthilfe ist wichtig für dich, suche dir eine vertraute Person zur Nachbesprechung.

- Auch für Betreuende sind Notfallsituationen eine psychische Herausforderung.



5 Unterstützung von Einsatzkräften im Zivilschutz und Katastrophenschutz

5.1 Grundsätzliches

Bei einem Katastrophenfall oder im Zivilschutz kann es notwendig sein, die professionellen Einsatzkräfte an Verletztensammelstellen oder Versorgungspunkten zu unterstützen.

Seien Sie bereit, an diesen Orten mitzuwirken. Melden Sie sich hierzu bei dem Einsatzleiter an und bieten Sie Ihre Hilfe an. Weisen Sie auf vorhandene Spezialfähigkeiten (z.B. Bau-Ingenieur, med. Fachkraft), aber auch auf vorhandenen körperlichen Einschränkungen hin und übernehmen Sie die Ihnen zugewiesenen Aufgaben im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Seien Sie bereit, mit anderen Personen im Team zu arbeiten und strahlen Sie Ruhe und Zuversicht aus. Teilen Sie „Probleme“ der Führungskraft mit. Teilen Sie der Führungskraft auch mit, wenn sie erschöpft oder mit der Aufgabe überfordert sind.

Es sollte selbstverständlich sein, den Anweisungen der Führungskräfte der professionellen Einsatzkräfte Folge zu leisten. Diese können die Priorität von Hilfeleistungsmaßnahmen am besten beurteilen und kennen die an der Einsatzstelle möglicherweise vorhandenen Gefahren.

In einer außergewöhnlichen Notlage wie bei Hochwasser, nach einer Lawine oder in den Rauchschwaden eines Großbrandes ist es für die Einsatzkräfte oft schwierig, einen konkreten Einsatzort zu finden.

So können Sie ihnen dabei helfen:

- Trage eine Warnweste, um gut sichtbar zu sein.
- Schwenke deine Arme, um die eintreffenden Einsatzkräfte auf dich aufmerksam zu machen, und deute ihnen den richtigen Weg zum Einsatzort.
- Rufe um Hilfe oder „Hier sind wir“.
- Schwenke eine Fahne oder ein Kleidungsstück, so bist du besonders aus dem Hubschrauber gut zu sehen.



5.2 Rettungspunkte

Bei Rettungspunkten handelt es sich um klar definierte Anfahrtsstellen für Rettungsfahrzeuge. Sie haben die Funktion, diese Rettungsfahrzeuge in Notfällen schneller an den jeweiligen Notfallort zu leiten.

Rettungspunkte unterliegen in Deutschland keiner einheitlichen Normierung und sind von Bundesland zu Bundesland verschieden gestaltet. In einigen Bundesländern, darunter Bayern, gibt es sogenannte Rettungstreffpunkte Forst. Diese sind mit einem Referenzcode versehen, der beim Absetzen eines Notrufs an die Leitstelle weitergegeben wird.

Hilfe im Wald

Wer viel im Wald unterwegs ist, sollte die App „Hilfe im Wald“ kennen. Sie ist in den Stores von Google und Apple kostenlos zum Download verfügbar und zeigt die nächstgelegenen Rettungspunkte an.



5.3 Wärmeerhalt/Rettungsdecke unterlegen

Der Wärmeerhalt ist eine einfache Maßnahme, die in fast allen Notsituationen sinnvoll ist. Durch eine Verletzung, Erkrankung oder die psychische Belastung in einer Notsituation frieren hilfebedürftige Personen selbst bei normaler Lufttemperatur – besonders wenn ihr Kreislauf geschwächt ist.

Häufig liegen die Betroffenen auf dem Boden, bis der Rettungsdienst sie versorgt. Dadurch verliert der Körper zusätzlich Wärme. Gerade in einer Katastrophenlage dauert es oft länger, bis die Einsatzkräfte vor Ort sind. Daher ist es eine wichtige Aufgabe von Ersthelfenden, die betroffene Person mit einer (Rettungs-)Decke oder notfalls mit einem Kleidungsstück warmzuhalten.

Wenn der Körper über einen längeren Zeitraum mehr Wärme abgibt, als er produziert, spricht man von einer **Unterkühlung**. Sie kann wie oben beschrieben in einer Notsituation entstehen. Aber auch Personen, die sich zu lange im Wasser aufgehalten haben, durchnässte Kleidung tragen oder im Winter nicht witterungsgerecht gekleidet sind, können von einer Unterkühlung betroffen sein.



Unterkühlung Erkennen

- Zittern, Frösteln
- Schnelle Atmung
- Blasse Haut, blaue Lippen

Im weiteren Verlauf:

- Schläfrigkeit, Verwirrung, Teilnahmslosigkeit
- Flache, unregelmäßige Atmung
- Blaugraue Haut
- Muskelstarre



Robert Marcillas/Fotolia.de

Helfen

- Bewahre Ruhe und beachte den Eigenschutz.
- Bringe die betroffene Person ins Warme und entferne nasse Kleidung.
- Veranlasse den Notruf 112.
- Wenn die betroffene Person teilnahmslos und verwirrt wirkt, solltest du sie weder aktiv (durch Bewegung, z. B. Umherlaufen) noch passiv (durch Massieren der Extremitäten) erwärmen.
- Decke die betroffene Person mit einer (Rettungs-)Decke zu (goldene Seite nach außen). Die Rettungsdecke nicht direkt am unbedeckten Körper anlegen, da der Wärmeerhalt dann geringer ist. Wenn eine Decke und eine Rettungsdecke vorhanden sind, lege die Decke innen am Körper an und die Rettungsdecke außen.
- Gib der betroffenen, nicht bewusstlosen Person warme, gezuckerte Getränke.
- Handle nun, wie es die Situation erfordert (ggf. Wunden versorgen).

So wickelst du eine am Boden liegende Person vollständig ein

1. Lege die (Rettungs-)Decke längs an der Seite der Person zu 2/3 gefaltet oder gerollt mit dem Wulst so dicht wie möglich an den Körper.
2. Fasse die betroffene Person an Schulter und Hüfte und drehe sie zu dir herum, ziehe die (Rettungs-)Decke heran.
3. Drehe die betroffene Person wieder auf den Rücken und ziehe den Wulst unter dem Körper hervor; hebe hierfür den Körper der betroffenen Person leicht an.
4. Decke die betroffene Person vollständig zu, das Gesicht bleibt frei.

5.4 Schocklage und Betreuung

Der Schock ist eine lebensbedrohliche Störung des Kreislaufs und darf nicht mit einem psychisch bedingten Schock verwechselt werden. Häufige Ursachen sind starker Blutverlust, Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. bei Insektenstichen), Störungen des Nervensystems, die Aufnahme bakterieller Gifte oder Störungen der Herzfunktion.

Erkennen

- Unruhe, Angst, Nervosität
- Blasse Hautfarbe, kalte/oft schweißnasse Haut
- Schneller Puls
- Frieren/Zittern

Helfen

- Veranlasse den Notruf 112.
- Beruhige die betroffene Person und beseitige die Schockursache möglichst (z. B. Blutung stoppen).
- Bringe die betroffene Person in Schocklage (leicht erhöhte Beine).
- Decke die betroffene Person zu und bleibe bei ihr.



Bitte beachten

Bei schwerer Atemnot oder Schwächung der Herztätigkeit muss die betroffene Person nicht flach, sondern mit leicht erhöhtem Oberkörper gelagert werden.

5.5 Retten aus dem Gefahrenbereich

Katastrophen können rasch ein lebensgefährliches Umfeld schaffen (z. B. Hauseinsturz). Befinden sich Menschen in Lebensgefahr ist es wichtig, sie so schnell wie möglich einer ärztlichen Behandlung zuzuführen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen die betroffenen Personen aus dem unmittelbaren Gefahrenbereich gerettet werden.

Als helfende Person solltest du zunächst abwägen, ob eine Rettung mit eigenen Mitteln überhaupt möglich ist. Gerade an Einsatzstellen, an denen Gefahr für das eigene Leben besteht – etwa bei Bränden, Unfällen mit Chemikalien oder Explosionen – steht deine eigene Sicherheit an erster Stelle.

Ist eine Rettung mit eigenen Mitteln nicht möglich, muss zusätzliche Hilfe angefordert werden. Denn gerade in Katastrophen ist die Rettung von Verunglückten oftmals nur durch speziell geschulte Einsatzkräfte möglich. Im Folgenden werden 3 Maßnahmen samt Materialien vorgestellt, um eine gehunfähige Person aus einem Gefahrenbereich zu retten.



Transport mithilfe des Tragerings

Umgang mit dem Tragering

Material: Dreiecktuch

Arbeitsschritte

1. Breite das Dreiecktuch aus: Die Basis (lange Seite) des Dreiecktuchs zeigt zur verletzten Person.



2. Lege das Dreiecktuch von beiden Seiten her (Spitze und Basis) zu einer Krawatte.



3. Lege einen engen Knoten um die Mitte deiner Hand, dann ziehe die Hand heraus.



4. Wickle die Enden straff um den entstandenen Ring und fixiere sie durch Umwickeln (nicht knoten).



5. Empfehlung: Teste den Ring kurz auf Stabilität.

Transport der betroffenen Person

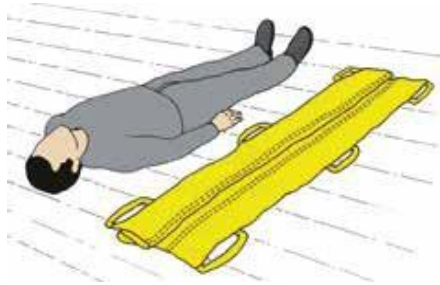
- Für diese Tragemethode werden 2 Helfende benötigt.
- Die betroffene Person legt beidseitig ihre Arme auf eure Schultern.
- Greift unter den Oberschenkeln der betroffenen Person durch und fasst von oben in den Tragering.
- Legt eure Arme um den Rücken der betroffenen Person.
- Auf Kommando einer helfenden Person (vorherige Absprache) kann die betroffene Person nun angehoben werden.

Umgang mit dem Rettungstuch

Material: Plane mit Griffen – sogenanntes Rettungstuch

Arbeitsschritte (2 Helfer)

1. Lege das Rettungstuch neben die betroffene Person. Falte es in Längsrichtung in der Mitte.
2. Schlage die jetzt oben liegende Hälfte so weit zurück, dass die Trageschlaufen wieder außen liegen.
3. Drehe die betroffene Person behutsam auf die Dir abgewandte Seite. Schiebe das Rettungstuch mit der gefalteten Hälfte an den Rücken der betroffenen Person. Drehe die Person dann vorsichtig zurück, so dass das Rettungstuch unter ihr liegt.
4. Ziehe das gefaltete Rettungstuch glatt und drehe die betroffene Person wieder auf den Rücken.



Transport der betroffenen Person Der Transport mit dem Tragetuch erfolgt durch 3 bis 5 Einsatzkräfte auf der Basis bestimmter Tragekommandos.

Hierbei gelten folgende Regeln:

- Die betroffene Person wird immer mit den Füßen voraus transportiert.
- Bei drei Helferinnen / Helfern greifen zwei die Schlaufen am Kopfende und in der Mitte des Tuchs; die dritte Person greift beide Schlaufen am Fußende

DRK-Service GmbH



- Bei vier Helferinnen / Helfern greifen zwei die Schlaufen am Kopfende und in der Mitte des Tuchs; die beiden anderen greifen die Schlaufen in der Mitte und am Fußende des Tuchs
- Bei fünf Helferinnen / Helfern greift eine Person beide Schlaufen am Fußende des Tuchs. Die anderen greifen jeweils eine Schlaufe am Kopfende bzw. in der Mitte des Tuchs.

Umgang mit der Trage und Überheben auf die Trage

Materialien: KatS-Trage mit Begurtung; Woldecke zum Überheben

Arbeitsschritte

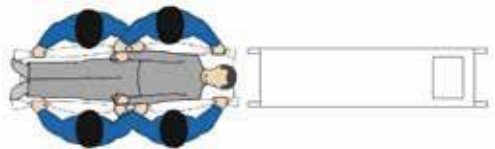
1. Prüft die Trage auf ihre Einsatzfähigkeit: Auseinanderklappen, Überprüfung auf Vollständigkeit, Funktionsfähigkeit der Griffe (Achtung: Griffe nur bei Bedarf herausziehen!)
2. Legt die Trage mit einer Decke aus.
3. Informiert die betroffene Person über die vorgesehenen Maßnahmen.
4. Legt die betroffene Person auf die Trage und deckt sie je nach Zustand und Witterung zu.
5. Schließt die Gurte über der betroffenen Person (Achtung: Hände frei!).
6. Tretet an die Trage heran, zieht die Griffe heraus und achtet auf deren Arretierung. Eure Blickrichtung und die der verletzten Person ist die Gehrichtung.
7. Die helfende Person am Kopfende der Trage gibt die Tragekommandos.
8. Geht mit gestrecktem Rücken in die Hocke und fasst die Griffe.

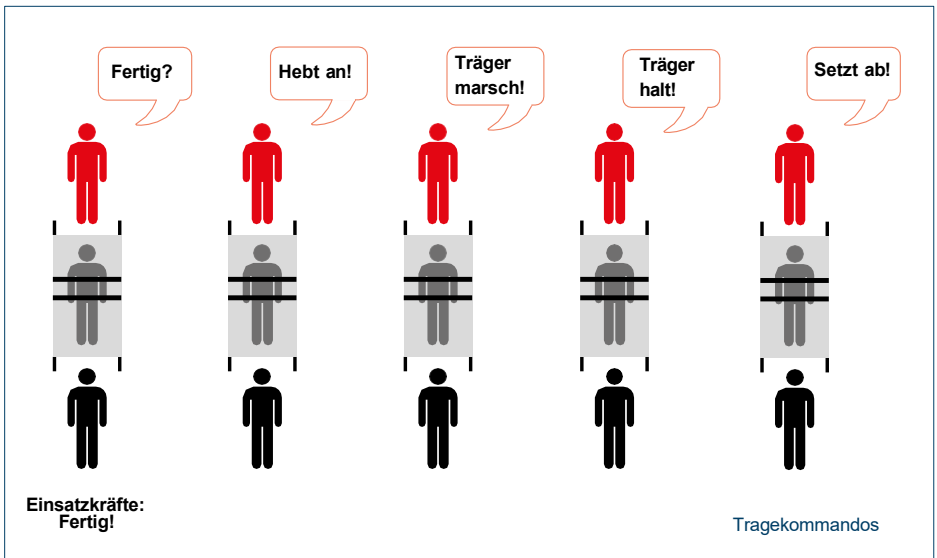
Transport der betroffenen Person

- Der Transport mit der Trage erfolgt durch 2 bis 4 Einsatzkräfte auf der Basis bestimmter Tragekommandos.
- Das An- und Absetzen der Trage durch die Einsatzkräfte erfolgt immer mit durchgestrecktem Rücken. Nach dem Absetzen der Trage müssen die Griffe wieder eingeschoben werden.

Arbeitsschritte für das Überheben einer betroffenen Person auf die Trage

1. Die betroffene Person liegt in der Mitte auf der Woldecke.
2. An jeder Längsseite stehen 2 Helfende – Gesichter zur betroffenen Person.
3. Rollt beide Längsseiten der Decke bis an den Körper der betroffenen Person an (feste Rolle).
4. Hebt auf Kommando an den Deckenwulsten an.
5. Eine 5. helfende Person schiebt die Trage vom Kopf her unter die betroffene Person.





6 Kommunikation im Team

Die Hilfeleistung durch mehrere Helferinnen und Helfer beim individuellen Notfall, insbesondere aber auch bei Großschadensereignissen, Katastrophen und im Zivilschutzfall, erfordert eine gute Koordination und Absprache mit allen Beteiligten. Es ist wichtig, den Überblick zu behalten und Aufgaben zu verteilen, um die Überlastung Einzelner zu vermeiden. Hilfreich ist es, wenn eine Person die Maßnahmen plant und diese den Helferinnen und Helfern zuteilt.

Maßnahmen

- Versuche ruhig zu bleiben
- Verschaffe Dir einen Überblick über die Situation
- Prüfe, ob Gefahren für Dich und andere Personen bestehen, beseitige die Gefahren, wenn möglich
- Prüfe, wie viele Menschen betroffen sind
- Überlege, wem zuerst geholfen werden sollte
- Sprich Dich mit den anderen Helferinnen und Helfern ab und überlege, wer was tun kann
- Binde auch weitere Personen ein, die helfen könnten
- Kommuniziere mit anderen Personen klar und eindeutig, möglichst in Befehlsform

Oft ist es auch möglich, **nicht deutschsprachige Personen** in die Hilfe einzubinden.

Maßnahmen

- Frage, ob eine Person dolmetschen kann
- Nutze Übersetzungs-App's
- Wenn nicht möglich: demonstriere die Maßnahme und fordere die Person zur Hilfe auf
- Gib eindeutige Handzeichen. Die Kommunikation mit Gestik und Mimik funktioniert meist erstaunlich gut

Motivation zur Selbst- und Fremdhilfe

Die Motivation, anderen Menschen in einer Notfallsituation Hilfe zu leisten, kann aus einem inneren Antrieb, also z.B. aus dem Wunsch heraus etwas Gutes zu tun oder durch äußere Anreize, also durch konkrete Aufforderung, erfolgen. Auch wenn bei vielen Menschen grundsätzlich die Bereitschaft zur Hilfe gegeben ist, wird diese häufig im konkreten Fall aus Furcht den Betroffenen durch eine falsche Maßnahme zu schädigen, unterlassen.

Es ist daher wichtig, dass Sie die Maßnahmen zur Selbst- und Fremdhilfe kennen und anwenden können. Aus diesem Grund sind Sie in diesem Kurs. Es ist ebenfalls wichtig, dass Sie sich im Klaren sein müssen, dass bei einem Katastrophen- oder Zivilschutzfall viel Zeit vergehen kann, bis professionelle Hilfe eintrifft. Es kommt daher auf Sie an. Seien Sie also mutig! Sie haben die notwendigen Maßnahmen ja erlernt. Sie erleichtern sich die Hilfe, wenn Sie andere Menschen zur Mithilfe auffordern.

Viele Menschen sind hilfsbereit, jedoch unsicher, ob ihre Hilfe benötigt wird. Kommunizieren Sie daher eindeutig und fordern Sie andere Menschen aus Ihrem familiären Umfeld, Ihrer Nachbarschaft oder auch unbekannte, aber am Notfallort anwesende Personen zur Hilfe auf: „Ich brauche Hilfe. Bitte helfen Sie mir! Ich kann Ihnen auch genau sagen, was Sie tun müssen.“

7 Quiz



Sie haben die Inhalte aus dem Kurs wiederholt und vertieft – prima! Testen Sie zum Abschluss Ihr Wissen:

1. Was zählt nicht zu Naturkatastrophen?
a) Hochwasser b) Erdbeben c) Starker Pollenflug d) Extreme Kälte
2. Auf welcher Ebene des Hilfeleistungssystems sind die Hilfsorganisationen wie das DRK tätig?
a) Bund b) Länder c) Kommunen d) auf allen dreien
3. Was findest du nicht in einem Kfz-Verbandkasten?
a) Desinfektionsspray b) Verbandpäckchen c) Feuchttuch d) Dreieckttuch
4. Welche der folgenden Dinge sollten bei einer Wundversorgung zum Einsatz kommen?
a) Heilcreme b) Desinfektionsmittel c) Puder d) Einmalhandschuhe
5. Welcher Körperteil entspricht bei allen Menschen etwa einem Prozent der Körperoberfläche?
a) Kopf b) Hand c) Fuß d) Arm
6. Wofür steht das H in der PECH-Regel?
a) Heftpflaster b) Hilferuf c) Hochlagern d) Herzdruckmassage
7. Welche Regel hilft dir, eine Person in einer psychischen Notlage zu betreuen?
a) 3-G-Regel b) 4-P-Regel c) 5-S-Regel d) 6-T-Regel
8. Wenn der Körper über einen längeren Zeitraum mehr Wärme abgibt, als er produziert, spricht man von
a) Unterkühlung b) Hitzschlag c) Fieber d) Erkältung
9. Wie viele Helfende werden für den Transport mit der Trage mindestens benötigt?
a) 1 b) 2 c) 4 d) 6

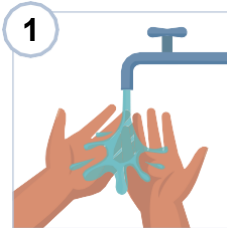
Lösungen: 1c, 2d, 3a, 4d, 5b, 6c, 7c, 8a, 9b

Schütze dich und andere

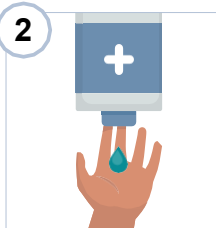
So verhinderst du es, Krankheitserreger zu übertragen.



Insgesamt 20–30 Sekunden



Hände nass machen



Seife auftragen



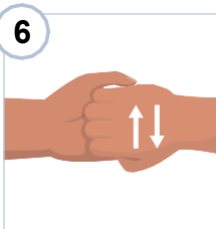
Handinnenflächen
aneinanderreiben



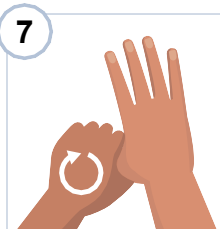
Handrücken einseifen



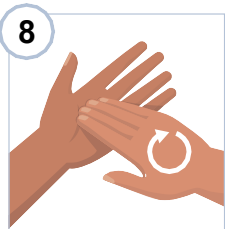
Zwischen den
Fingern einseifen



Fingerrückseiten an
Handinnenflächen
reiben



Daumen reinigen



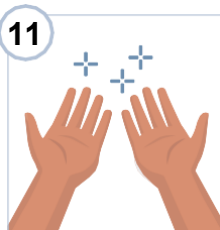
Fingernägel und
-spitzen reinigen



Seife mit Wasser
abspülen



Mit Einweghandtuch
trocknen



Die Hände sind
sauber



Einweghandtuch
nutzen, um Wasser
abzustellen und Tür
zu öffnen



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe



Deutsches
Rotes
Kreuz

Großbrände, Hochwasser, Chemieunfälle, Stromausfall, Pandemien: Nahezu täglich erreichen uns Nachrichten von solchen Ereignissen, die an die bestehenden Hilfeleistungssysteme enorme Herausforderungen stellen. Bund, Länder und Gemeinden arbeiten eng zusammen, um der Bevölkerung in solchen Notsituationen Hilfe zu leisten. Dafür stehen Feuerwehr, Rettungsdienst und Katastrophenschutz zur Verfügung. Aber jede Bürgerin und jeder Bürger muss sich die Frage stellen:

Bin ich auf solche Notfallsituationen vorbereitet und kann ich mir, meinen Angehörigen und Menschen aus der Nachbarschaft helfen, bis organisierte Hilfe eintrifft?

Das Deutsche Rote Kreuz bietet, gefördert vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Kurse an, damit viele Menschen diese Frage mit einem klaren „JA“ beantworten können.

Die Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHSB) ist ein Förderprogramm, das der Bevölkerung bundesweit von den Hilfsorganisationen (ASB, DLRG, DRK, JUH und MHD) im Auftrag des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) angeboten wird. Es wird finanziert durch Fördermittel des Bundesministeriums des Innern (BMI).

Die modular und zielgruppenorientiert aufgebauten Ausbildungsmaßnahmen sollen den Menschen Handlungskompetenzen in Erster Hilfe mit Selbstschutz vermitteln, um Eigen- und Fremdhilfe im Zivilschutz und Katastrophenschutzfall leisten zu können.“

Modul 3 „Medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall“ ist Teil dieses aus 7 Modulen bestehenden Projektes.

Weitere Informationen unter: www.ehsh-drk.de und www.bbk.bund.de/ehsh