

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort</b>	9	Festhaltungen (Fixationen)	
<b>Vorwort</b>	10	Armverletzungen	35
<b>Elemente der Ersten Hilfe</b>	12	Beinverletzungen	36
<b>Rettungskette</b>	13	Rückenverletzungen	37
		Labung	37
		Schützen	38
		Notfalltransport	38
<b>Allgemeines Vorgehen in der Ersten Hilfe</b>	14	<b>Verletzungen und andere Körperschädigungen durch äußere Einwirkungen</b>	
<b>Nothilfe</b>	15	<b>Wunden, Wundbehandlung, Wundinfektion</b>	43
<b>Bergen</b>	15	- Starrkrampf (Tetanus)	43
<b>Lebensrettende Sofortmaßnahmen</b>		<b>Weichteilverletzungen ohne Durchtrennung der Haut</b>	
- Beurteilung des Allgemeinzustandes	17	- Prellungen, Quetschungen	44
- Seitenlagerung bei Bewußtlosen	18	<b>Mechanische Verletzungen mit besonderer Lokalisation</b>	
- Beatmung	20	- Kopf	45
- Äußere Herzmassage	22	- Auge	45
- Blutungen stillen		- Nase	45
Äußere Blutungen	23	- Mundhöhle	46
Innere Blutungen	25	- Hals	46
- Weitere Sofortmaßnahmen		- Schädel und Gehirn	46
Lagern	26	- Brustkorb	47
Schockbekämpfung	28	- Bauch	48
<b>Alarmieren</b>	29	- Rücken	49
<b>Weiteres Vorgehen</b>		- Hand	49
- Überwachung des Patienten	31	- Gelenke (Verstauchungen, Verrenkungen)	50
- Weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen			
Wundverband	31		

- Knochen	51	- Hitzeerschöpfung	73
- Amputationen	52	- Verbrennungen	73
- Innere Verletzungen	54	und Verbrühungen	73
		Verbrennungskrankheit	73
<b>Bißwunden</b>		<b>Verätzungen</b>	
- Tollwut	55	- Haut	75
- Insektenstiche		- Obere Verdauungswege	75
und -bisse	56	- Augen	76
- Schlangenbisse	58		
<b>Fremdkörper</b>		<b>Vergiftungen</b>	
- Auge	59	- Vergiftung über die	
- Gehörgang	60	Atemwege (Kohlenmonoxyd,	
- Nase	60	Kohlendioxyd, Reizgase)	77
- Rachen, Kehlkopf		- Vergiftung über	
und untere Luftwege	61	die Verdauungswege	78
- Magen-Darm	63		
- Haut	63	<b>Elektrounfall und Blitzschlag</b>	
- Pfählungsverletzungen	63	- Elektrounfall	80
		- Blitzschlag	82
<b>Ersticken</b>		<b>Straßenverkehrsunfälle</b>	
<b>durch äußere Gewalt</b>		- Gefahren im Straßen-	
- Ertrinken	64	verkehr	83
- Einbrechen in Eis	65	- Typische Verletzungen	84
- Verschüttung	66	- Verhalten bei Strassen-	
- Lawinenunfall	66	verkehrsunfällen	84
- Einklemmung	66	- Unfälle auf Autobahnen	86
- Strangulation (Erhängen,			
Erwürgen, Erdrosseln)	67	<b>Schädliche Einwirkungen</b>	
		<b>der Höhe</b>	
<b>Kälteschäden</b>		- Bergkrankheit	87
- Allgemeine Unterkühlung	68	- Höhenlungenödem	87
- Örtliche Kälteschäden		- Höhenhirnödem	88
(lokalen Erfrierungen)	69		
<b>Strahlenschäden</b>		<b>Sportverletzungen</b>	
- Sonnenbrand	71	- Bergsteigen	88
- Sonnenstich	71	- Boxen	88
- Schneeblindheit	72	- Eishockey	88
		- Eislauf	89
<b>Hitzeschäden</b>		- Fußball	89
- Hitzschlag	72	- Handball	89
		- Kunstturnen	89

- Leichtathletik	89	- Reaktionen auf Angst und Schrecken	104
- Radsport	89	- Selbstmorddrohung, Depression	105
- Reiten	89		
- Schlitteln	90	Schmerzzustände	
- Schwimmen, Baden	90	- Kopfschmerzen	106
- Skifahren	91	- Zahnschmerzen	106
- Tauchen	91	- Hals- und Schluckschmerzen	106
- Tennis	92	- Brustschmerzen	107
- Trampolin	93	- Bauchschmerzen	107
Arbeitsverletzungen	93	(Blinddarmentzündung, Gallenkolik, Nierenkolik)	108
Haushaltverletzungen	93	- Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates	
<b>Erkrankungen und weitere gesundheitliche Störungen</b>		Muskelkater	108
Störungen des Allgemeinbefindens		Muskelkrampf	108
- Fieber	95	Muskelzerrung, Muskelriß, Sehnenriß	108
- Übermüdung, Erschöpfung	95	Sehnenscheidenentzündung	108
- «Nervenzusammenbruch»	96	Carpaltunnelsyndrom	109
- Reduzierter Allgemeinzustand	96	Akute Gelenkentzündung	109
Bewußtseinsstörungen, Störungen des Zentralnervensystems		Arthrose	109
- Rausch und ähnliche Störungen		Venenentzündung, Thrombose	109
Alkohol	96	Arterielle Embolie	109
Drogen	97	- Lumbago, «Halskehre», «Ischias»	109
Medikamente	100	Atemstörungen	110
- Erregungszustände	101	- Pseudokrupp	110
- Krampfanfälle (Epilepsie, Tetanie, «Fieberkrämpfe»)	101	- Akute stenosierende Epiglottitis	110
- Schwindelgefühl	102	Kreislaufstörungen	
- Bewußtseinstrübung	102	- «Ohnmachtsanfall»	110
- Bewußtlosigkeit, Koma	103	Kollaps	111
- Lähmungen	103	Synkope	111
- Hirnschlag	103	Herzleiden	
Psychische Störungen		- Herzinsuffizienz	112
- Akute Geistesstörung	104		

- Koronarerkrankung		Hirnhautentzündung	
Angina pectoris	112	(Meningitis)	121
Herzinfarkt	113	- Zuckerkrankheit	
		(Diabetes mellitus)	122
Blutungen		- Abszeß, Furunkel,	
- Blutungen mit		Karbunkel	122
besonderer Lokalisation		- Marschkrankheiten	123
Nasenbluten	114	- Fuß- und Beinbeschwerden	124
Blutung aus dem Mund	114	- Reisekrankheit	124
Blutung aus dem Ohr	115	- Allergische Erkrankungen	124
Blutung unter die		- Störungen in der	
Bindehaut des Auges	115	Schwangerschaft	
Blutung aus geplatzten		Unterleibsblutungen	125
Krampfaderknoten	115	Bewußtlosigkeit	
Blutung aus dem After		mit Krämpfen (Eklampsie)	125
Hämorrhoidenblutung	115	Vorzeitiger Blasensprung	126
Blutiger Stuhl	115	Plötzlich eintretende Geburt	126
Blut im Urin	116	- Eingeweidebruch (Hernie)	127
Blutung aus den		- Störungen der männlichen	
weiblichen Geschlechts-		Geschlechtsorgane	
organen	116	Wasserbruch (Hydrozele)	127
- Blutungen bei		Entzündung des Hodens	
besonderen Krankheiten		(Orchitis)	127
Bluterkrankheit		Hodendrehung	
(Hämophilie)	116	(Hodentorsion)	127
Blutung in die Haut		Prostata-Vergrößerung	127
oder Schleimhaut	116	- Häufige Notfallsituationen	
		im Kindesalter	128
Störungen des Magen-		- Häufige Notfallsituationen	
Darm-Kanals		im Alter	131
- Erbrechen	116		
- Magenbrennen	117	<b>Gesunderhaltung</b>	
- Schluckauf	117	- Arbeit - Erholung	135
- Verdauungsbeschwerden	117	- Körpergewicht	135
- Durchfall	118	- Ernährung	135
- Verstopfung	118	- Genußmittel	136
Besondere Krankheiten		Rauchen	136
und Leiden		Alkohol	137
- Infektionskrankheiten	119	Drogen	137
Aids	119	- Medikamente	137
Infektiöse Leberentzündung		- Exzesse	137
(Hepatitis)	120	- Lärm	138

- Streß	138
- Heben und Tragen	139
- Gesundheitskontrollen	139
- Warnzeichen für Krebserkrankung	140
- Impfungen	141
Impfungen mit Antigen- präparaten	141
Impfungen mit Antikörper- präparaten	143
- Ausbildung in Erster Hilfe und Krankenpflege	143
- Notfallausweis	144

## **Anhang**

### Normalwerte für verschie- dene Körperfunktionen

- Temperatur	145
- Atmung	146
- Puls und Blutdruck	146
- Ausscheidungen	147
- Patientenbeobachtung	148

Hausapotheke	149
--------------	-----

Autoapotheke	149
--------------	-----

Wichtige Telephonnummern für Notfälle	150
--	-----

Literaturverzeichnis	152
----------------------	-----

Weitere Begriffsdefinitionen	154
------------------------------	-----

Medizinische Fremdwörter	156
--------------------------	-----

Symbole und deren Bedeutung	162
--------------------------------	-----

<b>Sachverzeichnis</b>	163
------------------------	-----