

  
**ZÄME GO LAUFE**



**ERSTE  
HILFE**

**Jede Minute zählt.  
Richtig handeln kann Leben retten.**

# Herz-Kreislaufstillstand – Rasche Hilfe kann Leben retten.

## Symptome

- Die Person fällt um / sinkt im Stuhl zusammen
- Keine Reaktion auf lautes Ansprechen & Schütteln
- Keine Atmung

## Vorgehen bei fehlender oder abnormaler Atmung

1. Kontrolle, ob die Umgebung sicher ist (keine Gefährdung durch Verkehr o.ä.), ansonsten betroffene Person an einen sicheren Ort ziehen.
2. Alarmierung Tel. 144, ev. Defibrillator anfordern.
3. Lagerung für Reanimation: in Rückenlage auf harter Unterlage.
4. Thoraxkompressionen (Herzdruck-Massage): 100 – 120 Stöße pro Minute, in Brustkorbmitte, Brustbein 5 – 6 cm tief eindrücken und wieder vollständig entlasten.
5. Sobald Defibrillator eintrifft, Gerät einschalten und den Anweisungen folgen.
6. Reanimiert wird, **bis die Sanität eintrifft** oder die bewusstlose Person wieder atmet.

**Nr. 144 alarmieren**  
und mit Reanimation beginnen.  
Eine Person alarmiert,  
eine weitere reanimiert.



Bei einer Reanimation greifen Sie  
mit Ihren Händen übereinander.

# Herzinfarkt –

Bleiben Sie ruhig, sprechen Sie mit dem Patienten.

## Symptome

- Schmerz und/oder Druck auf der Brust kann sehr heftig sein, eventuell ausstrahlend in die Arme
- Todesangst und/oder kalter Schweiß

## Vorgehen

1. Lagerung des Patienten mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage oder am Boden.
2. Kleider, Krawatte oder BH des Patienten bzw. der Patientin öffnen.
3. Beim Patienten bleiben, ihn beruhigen bis die Sanität eintrifft.

Nummer 144 alarmieren





# Gehirnerschütterung – Bewahren Sie Ruhe.

## Symptome

- Vorübergehende Bewusstlosigkeit
- Gedächtnislücke
- Übelkeit, Erbrechen
- Gleichgewichtsstörungen und /oder Benommenheit
- Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle
- Niedriger Blutdruck und langsamer Puls

Nummer 144  
alarmieren



## **Vorgehen**

1. Lagerung mit leicht erhöhtem Oberkörper.
2. Bei Übelkeit in die stabile Seitenlage wechseln.
3. Puls, Herzschlag und Atmung beobachten.
4. Kein Essen, keine Getränke, keine Medikamente geben – auch nicht, wenn es dem Patienten wieder besser zu gehen scheint.

**Beim Patienten bleiben und ihn beruhigen, bis die Sanität eintrifft.**

# Hirnschlag –

Bleiben Sie beim Patienten.

## Symptome

- Plötzliche Lähmung, Gefühlsstörung oder Schwäche, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)
- Plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder
- Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen
- Heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit
- Plötzliche ungewöhnlich heftige Kopfschmerzen

## **Vorgehen**

1. Beim Patienten bleiben und ihn beruhigen, bis die Sanität eintrifft.
2. Lagerung: in Rückenlage mit flachem Oberkörper auf harter Unterlage oder am Boden. Bei Bewusstlosigkeit in die Seitenlage bringen.
3. Enge Kleider oder Krawatte des Patienten bzw. der Patientin öffnen.

**Nummer 144  
alarmieren**



# Diabetes – bei Unterzuckerung

## Symptome

- Hungergefühl
- Feuchtkalte Haut
- Starkes Schwitzen
- Benommenheit oder Verwirrtheit
- Gähnen, Müdigkeit, Reizbarkeit
- Schwäche oder Gefühl einer nahenden Ohnmacht
- Plötzliche Bewusstlosigkeit

## Vorgehen

- **Wenn ansprechbar:** süße Getränke oder Traubenzucker geben. Falls in einer Viertelstunde keine Besserung eintritt, nochmals süße Getränke oder Traubenzucker geben.
- **Wenn bewusstlos:** Lagerung in stabiler Seitenlage. Enge Kleider oder Krawatte der betroffenen Person öffnen und:



**Nummer  
144  
alarmieren**

# Verletzungen –

## Was tun bei Knochenbrüchen?

Knochenbrüche sind in der Regel die Folge «harmloser» Stürze (Stolpern, Ausrutschen) ohne grosse Gewalteinwirkung.

Typische Lokalisationen: Wirbelkörper, Handgelenk, Oberarmkopf, Oberschenkelhals, Beckenring.

### Vorgehen

- Bei starken Schmerzen im Hüft-, Becken- oder Wirbelsäulenbereich und bei Verletzungen der unteren Extremitäten, welche ein Aufstehen auch mit Hilfe verunmöglichen:  
**sofort die Nummer 144 alarmieren.**
- Bei Verdacht auf Knochenbrüche der oberen Extremitäten: verunfallte Person ins nächste Krankenhaus oder zum Hausarzt begleiten. Falls es ihr dafür zu schlecht geht, ebenfalls die Nummer 144 alarmieren.



# ZÄMEGOLAUFÉ

Im Notfall immer  
die Nummer 144  
alarmieren

Diese Broschüre fasst einige wichtige Massnahmen bei gesundheitlichen Notfällen zusammen. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.