



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

LESEPROBE



Ralf Sick

FÜR ALLE (NOT)FÄLLE

Schnell und sicher handeln – der Familienratgeber

J.P. BACHEM EDITIONEN

Der Familienratgeber

Ob zu Hause oder unterwegs – Notfälle und Notlagen kommen immer überraschend. Das leicht verständliche Handbuch der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. unterstützt Sie dabei, in Akutsituationen jederzeit einen klaren Kopf zu bewahren und das betroffene (Klein-)Kind oder Baby richtig zu versorgen.

› **Rundumpaket:** Praktisches Wissen für die Bewältigung von Notfällen mit Kindern daheim und auf Reisen – inklusive nützlicher Empfehlungen, um Gefahren im Alltag vorzubeugen und die Familie auf außerordentliche Notlagen vorzubereiten.

› **Immer aktuell:** Kenntnisse aus der Notfallmedizin auf dem neuesten Stand.

› **Gut informiert:** Mit hilfreichen Ratschlägen von kompetenten Experten jede Situation meistern.

› **Stets griffbereit:** Die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen mit übersichtlicher Gliederung und bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen schnell finden.

› **Alles auf einen Blick:** wichtige Adressen, Notrufnummern und ein Überblick der Erste-Hilfe-Maßnahmen direkt im Buchumschlag.

Unverkäufliche Leseprobe aus:
Hrsg.: Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Ralf Sick
Für alle Not(Fälle)
Schnell und sicher handeln – der Familienratgeber
ISBN 978-3-7510-1217-1
14,95 Euro
Alle Rechte vorbehalten.
© J.P. Bachem Editionen, Köln 2020
Johanniter-Projektmanagement: Marco Schauff
Johanniter-Redaktion: Carsten Cüppers
Illustrationen: Sonja Morisse



Herzlich willkommen ...

... im Hausbuch „Für alle (Not)Fälle: Schnell und sicher handeln – der Familienratgeber“.

Es ist Tradition, in einem „Hausbuch“ viel Wissenswertes und Praktisches für den Hausgebrauch zusammenzustellen. So ist es für den Alltag jeder Familie hilfreich. Diese Neuerscheinung unterstützt Sie dabei, fit für alle Notfälle mit Kindern zu sein. Und das kann jede Familie gut gebrauchen. Informative und spannende Einblicke in das Buch gewährt Ihnen diese Leseprobe.

„Für alle (Not)Fälle“ gibt Ihnen einfache Empfehlungen und Hilfen an die Hand, sodass Sie bei einer Bagatellverletzung, bei einer plötzlichen Erkrankung oder einer lebensbedrohlichen Situation angemessen handeln können.

Die bereitgestellten Materialien sowie weiterführende Informationen finden Sie zudem auf der Website passend zum Buch: **www.johanniter.de/fuerallenotfaelle**. Beim „Genuss“ dieses Hausbuches wünschen wir Ihnen viel Freude. Sie werden dabei feststellen, dass Erste Hilfe am Kind kinderleicht ist.

Herzliche Grüße
Ihr Ralf Sick
Ihre Johanniter

Der Autor

Ralf Sick ist seit über 30 Jahren mit Leib und Seele Johanniter und ist aus dem Ehrenamt in das Hauptamt gewachsen. Als Autor deckt er ein vielseitiges Spektrum von Fachliteratur in Pädagogik, Notfallmedizin und Ähnlichem bis hin zu Kinder- und Sachbüchern für ein breites Publikum ab.



Inhaltsverzeichnis von „Für alle (Not)Fälle“

1. Vorbeugen ist Gold	8	Leitsymptom: Verletzungen der Knochen, Gelenke und Muskeln	90
Gefahr erkannt – Gefahr gebannt	10	So gehen Sie bei diesen Verletzungen vor!	91
Gut durch Sommer, Sonne, Herbst und Winter	14	Anleitung: Armtragetuch	92
Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby	18	Leitsymptom: Probleme im Kopf	94
Die Hausapotheke	20	Besonderheit: Verletzungen im Kopfbereich	96
		So gehen Sie bei Gehirnerschütterung vor!	97
		Leitsymptom: Probleme im Bauch	98
		So gehen Sie bei Verletzungen im Bauch vor!	100
		Besonderheit: Diabetes mellitus	102
		Besonderheit: Vergiftungen	104
		Einwirkung von Hitze und Kälte	106
		Vergiftung und Verätzung	116
		So handeln Sie bei Vergiftung/Verätzung!	125
		Infektionskrankheiten bei Kindern	128
2. Für alle (Not)Fälle: zu Hause und unterwegs	22	3. Für alle (Not)Fälle: auf Reisen	136
Was bei einem Notfall immer wichtig und richtig ist	26	Die erste gemeinsame Reise	138
Leitsymptom: Nicht erweckbar	40	Die Reiseapotheke	144
So gehen Sie bei Bewusstlosigkeit vor!	41		
Anleitung: stabile Seitenlage	42		
Besonderheit: Krampfanfälle	44		
Leitsymptom: Keine Atmung	48		
So gehen Sie bei ausgefallener Atmung vor!	49		
Anleitung: Herz-Lungen-Wiederbelebung (Herzdruckmassage)	50		
Anleitung: Herz-Lungen-Wiederbelebung (Beatmung)	52		
Anleitung: AED (Automatisierter externer Defibrillator)	53		
Besonderheit: Ertrinken oder Badeunfall	54		
Besonderheit: Stromunfall	56		
Leitsymptom: Probleme in der Brust	58		
Besonderheit: Fremdkörper in den Atemwegen	60		
Anleitung: 1. Versuch den Fremdkörper zu entfernen	62		
Anleitung: 2. Versuch den Fremdkörper zu entfernen	64		
Besonderheit: Asthma (bronchiale)	66		
Besonderheit: Insektenstiche im Mund	68		
Besonderheit: Pseudokrapp	70		
Leitsymptom: Verletzungen – Wunden und Blutungen	72		
So gehen Sie bei Wunden und Blutungen vor!	73		
Anleitung: Druckverband	76		
Anleitung: Schocklage	78		
Besonderheit: Insektenstich	86		
Besonderheit: Zeckenstich	88		
		4. Außerordentliche Notlagen	146
		Was tun bei Unfällen mit Gefahrstoffen?	152
		Was tun im Brandfall?	154
		Hygiene – eine wichtige Vorbeugung an jedem Tag	158
		Psychische Erste Hilfe in außerordentlichen Lagen	162
		Erste Hilfe in außerordentlichen Lagen	168
		Register/Bildnachweis	176
		Informationen zu den Johannitern	178

LESEPROBE



Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

Manche Notfälle lassen sich vermeiden. Dazu muss man beispielsweise im eigenen Umfeld und der Erlebenswelt des Kindes bewusst nach Gefahren suchen und diese nach Möglichkeit ausschalten. Genauso muss man Ursachen von Notfällen wie etwa die starke Einwirkung von Sonne und/oder Wärme im Blick haben, um rechtzeitig handeln zu können und so eine problematische Situation zu verhindern.

Manche Gefahren können Sie aber nicht ausschalten. Sie gehören zum Leben – auch zum Leben Ihres Kindes. Deshalb sind zwei Sachen wichtig:

- Seien Sie als Eltern ein Vorbild. Tragen Sie zum Beispiel einen Helm beim Fahrradfahren, wenn Sie es als Schutz auch von Ihrem Kind wünschen.
- Sprechen Sie mit dem Kind offen über Gefahren – über die Gefahren von Hitze (Herd, offenes Feuer) oder über giftige Pflanzen am Spielplatz, die man nicht in den Mund nehmen darf.

Gehen wir nun gemeinsam auf Spurensuche zu Gefahren und sammeln Möglichkeiten der Vorbeugung.

Vielen Gefahren kann im Umfeld Ihres Kindes vorgebeugt werden. Hier finden Sie einige Dinge, auf die Sie achten sollten:

In Haus und Garten

- Stellen Sie Schaukeln, Rutschen oder Klettergerüste richtig und sicher auf. Beachten Sie dabei die Höchstbelastbarkeit (Anzahl der Kinder etc.).
- Vermeiden Sie bei der Kleidung Ihres Kindes Kordeln, die beim Toben an einem Spielgerät oder Ähnlichem hängen bleiben und zur Strangulation führen können. Hier bieten sich Klettverschlüsse an.
- Lassen Sie Leitern nie ohne Aufsicht stehen.
- Halten Sie Gartengeräte und -werkzeuge immer unter Verschluss.
- Zäunen Sie Gartenteiche, auch kleine/flache „Tümpel“, ein.
- Decken Sie Regentonnen/Zisternen kindersicher ab.
- Sichern Sie Sonnenschirme und Blumenkübel vor dem Umfallen.
- Legen Sie rutschfeste Matten unter Teppiche und Läufer. Vermeiden Sie Stolperstellen.
- Befestigen Sie Hoch-/Stockbetten, aber auch Schränke oder Regale an der Wand.
- Sichern Sie Balkontüren und Fenster vor Auf- beziehungsweise Zuschlagen durch einen Windstoß.
- Befestigen Sie Antirutschdecken unter Tischdecken oder verzichten Sie bei anwesenden Kleinkindern auf Tischdecken.
- Beleuchten Sie Treppen.
- Verwenden Sie Nachtlichter an Problemstellen.
- Legen Sie keine Gegenstände auf Treppenstufen ab, auch nicht „mal eben kurz“.
- Sperren Sie den Treppenaufgang/-abgang durch ein Brett oder eine Gittertür ab.
- Vorsicht in Küche und Bad – besonders mit heißen Flüssigkeiten.



Zur Checkliste
„Sicheres Zuhause“



LESEPROBE



Leitsymptom: Verletzungen – Wunden und Blutungen

Typische Gefahr von Wunden ist neben der Blutung eine Infektion, die man an Rötung (und Wärme), Schwellung und Schmerzen erkennt.

So handeln Sie bei Wunden und Blutungen!

- Beachten Sie den Eigenschutz: Tragen Sie Schutzhandschuhe.
- Legen Sie einen Verband an: Bringen Sie dazu eine keimfreie beziehungsweise -arme Wundbedeckung mit geeignetem Verbandmaterial auf und fixieren diese.
- Beugen Sie vor und bekämpfen Sie einen Schock.
- Das PAKET: die vier Maßnahmen, die bei jedem Notfall wichtig und richtig sind.

TIPP

„Wie sorgen Sie dafür, dass Narben nicht dunkel werden?

Wenn der Körper eine Wunde heilt, helfen alle Zellen mit – auch die Pigmentzellen. Wenn sie durch Sonnenlicht oder eine Entzündung besonders motiviert werden, wird die Narbe dunkel:

- Vermeiden Sie Wundinfektionen.
- Schützen Sie frische Wunden und Narben vor UV-Licht: Kleben Sie den Bereich mit einem Pflaster ab oder verwenden Sie UV-Schutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Lassen Sie planbare Operationen an sichtbaren Stellen im Herbst oder Winter durchführen.“

Dr. Utta Petzold, Dermatologin



SO GEHEN SIE BEI WUNDEN UND BLUTUNGEN VOR!



1. SEHEN

Sie sehen auf den ersten Blick:

- eine Unfallsituation, bei der sich das Kind verletzt hat.
- eine sichtbare Blutung oder einen sichtbaren Wundbereich.
- Das Kind hat Schmerzen.
- Das Kind ist blass.



2. SCHÜTZEN

Bei Gefahr (Gegenstände, die Verletzungen auslösen können; Feuer oder andere Hitzequellen; gefährliche Substanzen wie Säuren oder Laugen): Eigensicherung und Fremdsicherung. Zum Schutz: Ziehen Sie Einmalhandschuhe an.



3. RETTEN

Bei Gefahr: Retten aus dem Gefahrenbereich.



4. PRÜFEN

Fragen und schauen Sie nach den Problemen des betroffenen Kindes. Bei einer starken Blutung halten Sie beispielsweise sofort den verletzten Arm hoch. Kontrollieren Sie die lebenswichtigen Funktionen und schauen Sie bei der Ganzkörperuntersuchung, ob es neben der sichtbaren Wunde weitere Verletzungen gibt.



5. NOTRUF

Bei Verletzungen, die die lebenswichtigen Funktionen Bewusstsein und Atmung gefährden könnten, wie zum Beispiel einer starken Blutung, rufen Sie die 112 an oder beauftragen Sie einen anderen Ersthelfer. Beantworten Sie die 5 W-Fragen des Notrufs.



6. HELFEN

Versorgen Sie die jeweilige Wunde je nach Stärke der Blutung (stark, mäßig, geringfügig) oder nach Art der Schädigung (Verbrennung, ätzende Substanzen etc.). Dies ist auf den nächsten Seiten beschrieben.

Achten Sie zudem auf Schockzeichen.



7. DAS PAKET

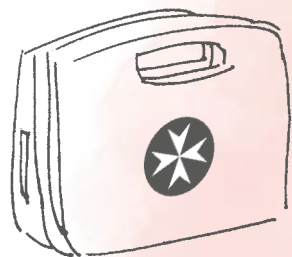
Die vier Maßnahmen, die bei jedem Notfall wichtig und richtig sind.





Druckverband: So gehen Sie vor!

Für einen Druckverband, der starke Blutungen stoppen soll, brauchen Sie eine **keimfreie Wundauflage**, ein **Druckpolster** und eine **Befestigung**. Hierfür können Sie folgende Materialien aus dem Verbandkasten nutzen:



Keimfreie
Wundauflage



Druckpolster



Befestigung

1. Ein Verbandpäckchen und ein nachgiebiges Druckpolster (zum Beispiel ein zweites, nicht geöffnetes Verbandpäckchen) ergeben einen Druckverband.

Oder

2. Eine Kompresse, ein nachgiebiges Druckpolster (zum Beispiel ein nicht geöffnetes Verbandpäckchen) und ein Dreiecktuch ergeben einen Druckverband.

Schon ab Eintreffen beim Kind: Halten Sie die verletzte Gliedmaße hoch!

Zum Erklärvideo

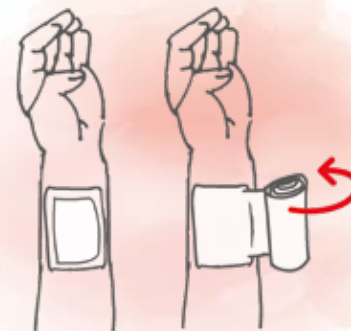


kurz und knapp

Zum Erklärvideo



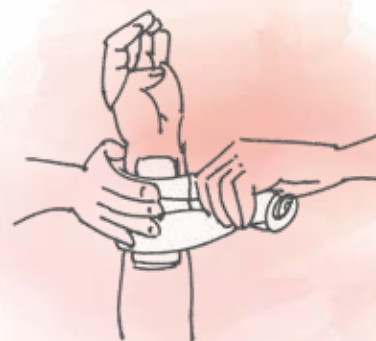
ausführlich



1 Drücken Sie die Wundauflage fest auf die Wunde.



2 Dann legen Sie das Druckpolster darauf.



3 Zuletzt fixieren Sie nun das Druckpolster an der Stelle mit Ihrer Befestigung (Binde des Verbandpäckchens, Dreiecktuchkrawatte).

4 Ziehen Sie die Befestigung nicht zu stark an. Sie soll die Blutung stoppen, aber nicht die Gliedmaße abbinden.



Die Reiseapotheke

Für den Reiseweg sollten Sie wichtige Arzneimittel griffbereit im Handgepäck lagern. Die übrigen Materialien und Arzneimittel sind im restlichen Reisegepäck und dort in einem Behälter gut aufgehoben, das das Gelagerte trocken, kühl und vor Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahrt.

Bei Fernreisen stimmen Sie sich vorher mit Ihrem Arzt und Kinderarzt zu notwendigen Impfungen ab und lassen diese rechtzeitig durchführen. Ferner sollten Sie sich besonders darauf einrichten, dass Gefährdungen durch Krankheitserreger etwa im Wasser (nur Mineralwasser oder notfalls ausreichend abgekochtes Wasser verwenden) vermieden werden. Falls die Versorgungslage am Reiseziel nicht optimal ist, nehmen Sie ausreichend Präparate für die Dauer der Reise mit.

Was sollte sich in Ihrer Reiseapotheke befinden?

Erst einmal das, was Sie auch in Ihrer Hausapotheke (siehe Doppelseite 20/21) bereits vorhalten. Aber besonders, wenn Sie in Regionen reisen, in der die Verfügbarkeit einer breiten Auswahl an Arzneimitteln nicht hundertprozentig gesichert ist, machen folgende Zusatzausstattungen Sinn:

- **bei starker Sonneneinwirkung:** Sonnenschutzmittel mit (sehr) hohem Lichtschutzfaktor, Après-Sun-Lotion, Brandwundensalbe für den Notfall
- Augentropfen gegen unspezifische Entzündungen (auch bei „verblitzten“ Augen nach Wanderungen auf den Bergen oder bei starker Sonne)
- Mittel gegen Fußpilz
- **für (intensive) Wanderungen:** Material zur Versorgung von Marschblasen (besonderes Pflaster, das Druckschmerzen minimiert)
- **bei Durchfall:** Elektrolytpulver gegen Dehydrierung, also gegen zu hohen Flüssigkeitsverlust im gesamten Körper
- **bei Verstopfung:** Miniklistier (zum Einführen über den After, um den Stuhl zu mobilisieren)
- **zusätzlich zu Repellents gegen Insekten:** ein Moskitonetz oder ein anderer Mückenschutz
- Für manche Probleme wie Reiseübelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden bieten sich homöopathische Präparate (zum Beispiel Magen-Globuli) an, da sie auch akut erst einmal ohne ärztliche Verschreibung und Beratung ohne Gefahr eingenommen werden können.

Bei allen andauernden Problemen gilt aber: Suchen Sie mit Ihrem Kind einen Arzt auf!

TIPP „Denken Sie daran, für sich und Ihr Kind verschriebene Medikamente in für die Reise ausreichender Anzahl mitzunehmen. Besonders bei Fahrten im Auto achten Sie darauf, dass Arzneimittel nicht einer direkten Sonneneinstrahlung und Wärmeeinwirkung ausgesetzt sind. Lagern Sie diese kühl und trocken.“

Maria Papastamatiou, Apothekerin



SO GEHEN SIE BEI NOTFÄLLEN VOR!



1. SEHEN

Was ist passiert? Gibt es Gefahren? Wer ist betroffen? Welche Art der Verletzung/Erkrankung liegt vor?



2. SCHÜTZEN

Schützen Sie sich und andere vor identifizierten Gefahren!



3. RETTEN

Wenn notwendig: Retten Sie das betroffene Kind zum Beispiel mit dem Rautek-Rettungsgriff aus dem Gefahrenbereich.



4. PRÜFEN

Ist das Kind erweckbar? Atmet es (normal)? Gibt es sichtbare Verletzungen?



5. NOTRUF

Wählen Sie die 112 und beantworten Sie die 5 W-Fragen (Wo? Was? Wie viele? Welche? Warten!).



6. HELFEN

Wählen Sie die Erste-Hilfe-Maßnahmen passend zum Leitsymptom: Nicht erweckbar? Keine Atmung? Probleme in der Brust? Verletzungen? Probleme im Kopf? Probleme im Bauch?



7. DAS PAKET

Die vier Maßnahmen, die bei jedem Notfall wichtig und richtig sind:

1. Prüfen
2. Notruf
3. Eigenwärme erhalten
4. Trösten



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Wirkt sofort! Die Johanniter-Erste-Hilfe-Kurse

Die Johanniter-Unfall-Hilfe ist in den unterschiedlichsten sozialen und karitativen Bereichen aktiv, zum Beispiel der ambulanten Krankenpflege, in der Kinder- und Jugendarbeit oder bei internationalen Hilfsprojekten.

Immer steht dabei der Mensch im Mittelpunkt. Über die zeitgemäßen Mittel und die mehr als 60-jährige Erfahrung hinaus sind es also vor allem die Menschen, durch die wir zu einer der größten europäischen Hilfsorganisationen geworden sind. Allein in Deutschland sind rund 25.000 Beschäftigte für die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. tätig, mehr als 40.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer und 1,2 Millionen Fördermitglieder.



- Erste Hilfe am Kind
- Ersthelfer von morgen (Kindergarten bis Grundschulalter)
- Erste-Hilfe-Kurse/-Trainings
- Automatische Externe Defibrillation
- Erste-Hilfe-Aus-/Fortbildung für Unternehmen
- Betriebssanitäterinnen und -sanitäter, Aus-/Fortbildung
- Erste Hilfe für Hund und Halter
- und viele weitere Bildungsangebote

Weitere Informationen unter:

johanniter.de/kurse

DER FAMILIENRATGEBER!



Hrsg.: Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Ralf Sick

FÜR ALLE (NOT)FÄLLE

Schnell und sicher handeln –
der Familienratgeber

180 Seiten, kartoniert

ISBN 978-3-7510-1217-1

14,95 Euro



BESTELLUNG

Ich bestelle ____ (Anzahl)

„Für alle (Not)Fälle“

ISBN 978-3-7510-1217-1 zum Preis von je 14,95 Euro.*

Die Lieferung erfolgt gegen Rechnung.

*zzgl. Portokosten, abhängig von der Bestellmenge (2,60 Euro bei Einzelbestellung)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum

Unterschrift

Das ausgefüllte Bestellformular

per Post an:

Johanniter-Kaufhaus

Hoch-Weiseler Weg 1a

35510 Butzbach

Per Telefon: 06033 9170802

Per Mail: kaufhaus@johanniter.de

Homepage: www.johanniter-kaufhaus.de

Online-Bestellung:



Die Daten werden ausschließlich zum Zwecke der Bestellung verwendet.

Weitere Informationen: www.johanniter.de/datenschutz/.

J.P. BACHEM EDITIONEN

www.bachem.de