Kreislaufkollaps und Schock

Anzeichen:
Der Puls wird schneller – im Schock über 100 Schläge pro Minute – und gleichzeitig schwächer. Die Haut ist kalt, schweißnass. Der Betroffene friert. Anfangs zeigt er Unruhe, Nervosität, Ängstlichkeit, später Teilnahmslosigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Erste Hilfe:
– **Beim Betroffenen bleiben**, denn er fühlt sich hilflos und hat Angst.
– Schockursachen beseitigen, zum Beispiel größere Blutungen stillen (mit einem Druckverband). Brandwunden mit Wasser kühlen. Bei Hitzschlag die Person sofort aus der Sonne nehmen.
– Mit Wolldecke oder warmer Kleidung der Witterung entsprechend einhüllen. Niemals jedoch Wärme zuführen (wie mit einer Wärmflasche)!
– **Schocklagerung**! Den Betroffenen flach mit erhöhten Beinen lagern, dadurch den Kreislauf unterstützen: Bequem die Beine 20 bis 30 Zentimeter erhöht lagern – etwa mit Hilfe von Einkaufstaschen, Rucksack, Steinen.
– Wenn die Person nicht ansprechbar oder bewusstlos ist: stabile Seitenlage. Dann kann die Zunge die Atemwege nicht verschließen.

Verstauchung

Bänder der Gelenkkapsel werden oft bei Umknicken oder Sturz überdehnt. Anzeichen: Blutgefäße werden verletzt, und es bildet sich eine Schwellung.
Erste Hilfe: mit der Formel PECH“.
– **P**ause: jede Aktion sofort abbrechen, Gelenk nicht bewegen/belasten.
– **E**is: Kältepackungen, Eis oder einfach kalte Umschläge (aber nie direkt auf die Haut legen!).
– **C**ompression: Gelenk mit einem Tuch und ein paar Bindegängen einer Kompressionsbinde leicht stabilisieren.
– (Bein) **h**och lagern.

Durchfall/Erbrechen

Besonders gefährdet sind Kinder und alte Menschen.

Erste Hilfe:
– Ein Rezept für den Notfall, das man auch selbst herstellen kann. Am besten alles im Rucksack dabei haben: Auf einen Liter Trinkwasser werden acht gestrichene Teelöffel Zucker, ein gestrichener Teelöffel Kochsalz und drei Viertel eines Teelöffels Backpulver gegeben. Wenn möglich: Zur Geschmacksverbesserung und zur Kaliumanreicherung Fruchtsäfte zufügen oder zusätzlich ein bis zwei Bananen essen.
– Ideales Getränk im Akutfall: die überschüssige, leicht salzige Flüssigkeit, die beim Reiskochen entsteht.
– Für **Säuglinge ist Muttermilch** auch bei Durchfall die beste Nahrung!
– **Kokosnusswasser** (aus grünen Nüssen) ist eine ideale Rehydrationslösung! Sie ist keimfrei, enthält Salze und Zucker im richtigen Verhältnis und ist außerdem schmackhaft.
– Generell gilt: **viel trinken.** Die Trinkmenge sollte so bemessen werden, dass der Urin anschließend hell ist. Fenchel- und Kamillentee lindern parallel auftretende Magenkrämpfe.
– **Diät halten:** Schwarzer Tee und Zwieback, geriebener Apfel mit Schale und Bananen belasten den mitgenommenen Magen kaum. Auch wenn der Durchfall oder das Erbrechen vorbei ist, sollte der Kranke auf gut verdauliche fettarme Schonkost mit vielen Kohlehydraten achten.

Übelkeit

Erste Hilfe:
– Wenn möglich **Traubenzucker lutschen.**
– Im Auto oder Transportmittel nicht nach unten schauen oder lesen.
– Medikamente gegen Reiseübelkeit einnehmen – vor dem Urlaub in die Reiseapotheke packen, damit sie im Notfall griffbereit sind.

Verbrennungen

Erste Hilfe:
– Sehr rasch handeln, sonst kann es schlimme Brandblasen geben, die nur sehr langsam verheilen. Kleine Brandwunden sollten schnell und ausreichend lange mit saubarem, **kaltem Wasser gekühlt werden**. So lange, bis die Schmerzen nachlassen.
Vorteil: Die anschließenden Schmerzen werden gelindert, die Wunde entzündet sich nicht so leicht.
– **Brandblasen** sollten nicht aufgestochen werden, denn die Blasendecke hat die Funktion eines sterilen Wundschutzes. Geplatzte Blasen müssen möglichst **keimfrei gehalten werden**, am besten sollte man sie mit einer sterilen Kompresse abdecken. Wenn nichts anderes vorhanden ist, kann man dafür auch saubere, trockene Stoffstücher benutzen.

Verbrühungen

Erste Hilfe:
– Verbrannte Haut muss unbedingt **schnell und lange gekühlt werden**! Bei großen Flächen kann man den Betroffenen zur Not auch erst mal mitsamt der Kleidung unter die fast kalte Dusche stellen. Aber Achtung, dass er davon keine Unterkühlung und Kreislaufschwäche bekommt!
– Nasse Kleidung vorsichtig entfernen, aber nicht die festklebenden Kleidungsstücke! Das soll nur der Arzt machen.
– Die betroffene Stelle mit einem möglichst sauberen und trockenen Tuch abdecken.
– Wegen der Unterkühlungsgefahr sollte man den **Verletzten** während der Wartezeit auf den Arzt **in eine Decke** hüllen.
– Bei großflächigeren Verbrennungen und Verbrühungen von mehr als 15 Prozent der Körperoberfläche besteht **Schockgefahr** (siehe Kreislaufkollaps/Schock). Wenn der Betroffene trinken kann, sollte man ihm so viel Flüssigkeit wie möglich geben (denn der Körper verliert enorm viel Flüssigkeit über die Hautverletzung).

Sonnenstich

Anzeichen:
Starke Kopfschmerzen, ein roter Kopf, Übelkeit und Erbrechen, Nackensteifigkeit und Schwindel, eventuell sogar Fieber! Ein Sonnenstich ist die Folge von zu viel Sonne und die Vorstufe eines Hitzschlags (siehe unten). Dem vorbeugen lässt sich mit einer Kopfbedeckung, wenn man viel in der Sonne ist! Denn auch wenn es kühler ist – wie beispielsweise in Skandinavien – und starker Wind am Meer weht, kann man trotzdem einen Sonnenstich bekommen.

Erste Hilfe:
– Den Betroffenen ins Kühle legen.
– Wenn möglich **feuchte, kühle Tücher um den Kopf** wickeln.
– Oberkörper erhöht lagern.
– Zusätzlich kühle Getränke reichen.

Hitzschlag

Anzeichen:
Schwächegefühl, Verwirrtheit, Bewusstseinstörungen und trockene, heiße Haut. Der Hitzschlag ähnelt einem Kreislaufkollaps und kommt eher bei besonders hohen Temperaturen im Sommer vor. Besonders dann, wenn man viel geschwitzt und zu wenig getrunken hat. Der Körper verliert dann viel Flüssigkeit und außerdem wichtige Mineralstoffe. Auch übertriebene körperliche Anstrengung und Alkoholkonsum können bei Hitze gefährlich sein.

Erste Hilfe:
Wie beim Sonnenstich, aber beim Hitzschlag ist der Betroffene oft bewusstlos.
– Bringen Sie den Betroffenen in die stabile Seitenlage.
– **Beine hoch lagern.**
– Prüfen, ob er oder sie noch ansprechbar ist, reden Sie kontinuierlich mit der Person. Wenn sie bei Bewusstsein ist, reichen Sie ihr kühle Getränke, um den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen.