**Erste Hilfe: So verhalten Sie sich im Notfall richtig**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Erste Hilfe.**

**Aktualisiert am 13.02.2023**

* [**WAS IST ERSTE HILFE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/erste-hilfe-so-verhalten-sie-sich-im-notfall-richtig-796279.html#was-ist-erste-hilfe)
* [**WAS SOLLTEN SIE ALS ERSTES NACH EINEM UNFALL TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/erste-hilfe-so-verhalten-sie-sich-im-notfall-richtig-796279.html#was-sollten-sie-als-erstes-nach-einem-unfall-tun)
* [**WIE LAGERN SIE EINE BEWUSSTLOSE PERSON?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/erste-hilfe-so-verhalten-sie-sich-im-notfall-richtig-796279.html#wie-lagern-sie-eine-bewusstlose-person)
* [**WIE LAGERN SIE EINE BEWUSSTLOSE PERSON?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/erste-hilfe-so-verhalten-sie-sich-im-notfall-richtig-796279.html#wie-lagern-sie-eine-bewusstlose-person)
* [**WIE KÖNNEN SIE EINE VERLETZTE PERSON UNTERSTÜTZEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/erste-hilfe-so-verhalten-sie-sich-im-notfall-richtig-796279.html#wie-knnen-sie-eine-verletzte-person-untersttzen)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/erste-hilfe-so-verhalten-sie-sich-im-notfall-richtig-796279.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist Erste Hilfe?**

Bei einem Unfall haben sich Menschen verletzt? Dann ist eine schnelle Hilfe sehr wichtig. Das Fachwort dafür ist: Erste Hilfe. Jeder Mensch soll Erste Hilfe leisten können. Zur Ersten Hilfe gehören ganz bestimmte Dinge. Diese Dinge sollte jeder Mensch kennen. Wichtige Dinge der Ersten Hilfe sind zum Beispiel:

* Bringen Sie die betroffene Person in Sicherheit.
* Rufen Sie die **Notrufnummer 112** an.
* Bringen Sie verletzte Personen in die stabile Seitenlage.
* Versuchen Sie verletzte Personen wiederzubeleben.
* Unterstützen Sie verletzte Personen.

**Was sollten Sie als Erstes nach einem Unfall tun?**

Folgende Dinge sollten Sie als Erstes nach einem Unfall tun:

* **Bringen Sie sich selbst in Sicherheit.**

Es gab einen Unfall im Straßenverkehr? Dann sichern Sie die Unfallstelle mit einem Warndreieck ab. Und tragen Sie eine Warnweste. Sie möchten anderen Menschen helfen? Dann bringen Sie sich dabei nicht selbst in Gefahr.

* **Bringen Sie verletzte Personen in Sicherheit.**

Verletzte Personen befinden sich noch in Gefahr? Dann bringen Sie die verletzten Personen an einen sicheren Ort.

Sie möchten eine verletzte Person bewegen? Dann seien Sie sehr vorsichtig. Sie können den **Rautek-Griff** anwenden. Der Rautek-Griff geht so:

* Fassen Sie unter den Achseln der verletzten Person durch.
* Greifen Sie einen Unterarm der verletzten Person mit beiden Händen.
* Legen Sie den Unterarm quer über die Brust der verletzten Person.
* Gehen Sie leicht in die Knie.
* Dann ziehen Sie die verletzte Person mit Schwung auf Ihren Oberschenkel.
* Gehen Sie mit der verletzten Person rückwärts an einen sicheren Ort.
* Legen Sie die verletzte Person vorsichtig ab.



**Das Bild zeigt Ihnen: So fassen Sie den Arm der verletzten Person.**

*© W&B/Dr. Ulrike Möhle*



**Das Bild zeigt Ihnen: So heben Sie eine verletzte Person.**

*© W&B/Dr. Ulrike Möhle*

**Wie können Sie Hilfe holen?**

Sie haben sich und andere Personen in Sicherheit gebracht? Dann rufen Sie den Notruf. **Die Nummer vom Notruf ist: 112.**

Die Notrufnummer ist kostenlos. Und Sie können die Notrufnummer auch von gesperrten Handys anrufen. Für den Mitarbeiter von der Notrufzentrale sind diese Informationen wichtig:

* **Wo** ist der Unfall passiert?
* **Was** ist passiert?
* **Wie viele** Personen sind betroffen?
* **Welche Verletzungen** haben die betroffenen Personen?

Sie haben die Notrufnummer angerufen? Und Sie haben alle wichtigen Informationen gesagt? Dann legen Sie trotzdem nicht gleich wieder auf. Warten Sie auf Rückfragen.

**Wie lagern Sie eine bewusstlose Person?**

Durch einen Unfall werden manche Personen bewusstlos. Bewusstlos bedeutet: Eine Person reagiert nicht mehr auf Ansprache und auf Reize. Die Person atmet aber noch selbstständig. Befindet sich am Unfallort eine bewusstlose Person? Dann bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage. Die stabile Seitenlage schützt die bewusstlose Person.

Mehr Informationen zur stabilen Seitenlage finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/stabile-seitenlage-796347.html).

**Wie können Sie eine Person wiederbeleben?**

Eine betroffene Person atmet nicht mehr? Oder die Person atmet nicht normal? Dann rufen Sie als erstes die **Notrufnummer 112**. Beginnen Sie dann **sofort** mit der **Wiederbelebung**. Die Wiederbelebung besteht aus einer Herzdruckmassage und Atemspenden:

* Drücken Sie den Brustkorb der bewusstlosen Person mit verschränkten Händen**30 Mal** kräftig nach unten. Drücken Sie ungefähr zwei Mal pro Sekunde.
* Geben Sie der bewusstlosen Person **zwei Atemspenden**. Pusten Sie dafür Luft in den Mund oder die Nase der verletzten Person.
* Drücken Sie den Brustkorb der bewusstlosen Person erneut **30 Mal** kräftig nach unten.
* Machen Sie mit der Wiederbelebung solange weiter, bis Hilfe kommt.

Folgende Dinge sind bei der Wiederbelebung wichtig:

* Beginnen Sie**sofort** mit der Herzdruckmassage.
* Die Herzdruckmassage ist wichtiger als die Atemspenden. Machen Sie bei der Herzdruckmassage möglichst**keine Pausen.**

**Wichtig:** Drücken Sie den Brustkorb **kräftig** nach unten. Haben Sie keine Angst. Sie können nichts falschmachen.

Weiter Informationen zur Wiederbelebung finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/wiederbelebung-796359.html).

**Wie können Sie eine verletzte Person unterstützen?**

Sie möchten eine verletzte Person auch seelisch unterstützen? Dann können Sie folgende Dinge tun:

* Bleiben Sie bei der verletzten Person.
* Informieren Sie die verletzte Person. Sagen Sie zum Beispiel: Der Arzt ist auf dem Weg.
* Schützen Sie die verletzte Person vor neugierigen Zuschauern.
* Halten Sie vorsichtig Körperkontakt zu der verletzten Person. Halten Sie zum Beispiel die Hand der verletzten Person.
* Sprechen Sie mit der verletzten Person. Die verletzte Person möchte etwas sagen? Dann hören Sie aufmerksam zu.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie möchten mehr über Erste Hilfe lesen? Mehr Informationen über Erste Hilfe in Einfacher Sprache finden Sie in diesen Texten:

[Wiederbelebung](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/wiederbelebung-796359.html)

[Stabile Seitenlage](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/erste-hilfe/stabile-seitenlage-796347.html)

Mehr Informationen über Erste Hilfe finden Sie auch in diesen Texten:

* [Erste Hilfe – Erste Maßnahmen am Unfallort](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/erste-hilfe/erste-hilfe-erste-massnahmen-am-unfallort-766139.html)
* Erste Hilfe – Im Notfall richtig verhalten

**Achtung:** Diese Links führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.