

Inhaltsverzeichnis

Allergischer Schock.....	13	Körpernotsignale.....	6
Alpines Notsignal.....	6	Krampfanfall (Krampeanfall).....	13
Amputationsverletzung.....	23	Kreislaufprobleme.....	12
Aspirin.....	15	Magen-Darm-Infekt.....	28
Atembeschwerden.....	14	Migräne.....	28
Atemnot (Pustevansker).....	14	Muskelkrampf.....	20
Augenspülung.....	25	Nasenbluten.....	26
Augenverletzung.....	25	Notsignale.....	6
Bauchschmerzen.....	27	Palstek.....	7
Bauchverletzung.....	27	Polizei.....	5
Bewusstlosigkeit.....	9, 12	Psychiatrischer Notfall.....	30
Blasen.....	19	Rautek-Rettungsgriff.....	8
Blutstillung.....	22	Reiseübelkeit.....	28
Blutung.....	22	Rettungsschlinge.....	7
Druckverband.....	22	Rückschleiftechnik.....	9
Durchfall.....	27	Schlangenbiss.....	20
Epileptischer Anfall.....	13	Schock (Sjokk).....	12
Erbrechen.....	28	Schocklagerung.....	10
Erste-Hilfe-Set.....	4	Sonnenbrand.....	16
Feuerwehr.....	5	Sonnenstich.....	16
Fieber (Feber).....	15	SOS.....	6
Fingerkuppenverband.....	21	Sportverletzung.....	24
Fingerstützverband.....	24	Stabile Seitenlage.....	9
Fuchsbandwurm.....	29	Tetanus.....	21
Gämsenträgergriff.....	9	Übelkeit.....	28
Grundregeln für Erste Hilfe.....	3	Unterkühlung.....	15
Hautreizung.....	19	Unterzucker.....	13
Herz-Lungen-Wiederbelebung.....	11	Unwetter.....	17
Herzdruckmassage.....	11	Verbrennung.....	18
Hitzschlag.....	16	Verletzung allgemein (Skade).....	21
Hyperventilation.....	14	Verrenkung.....	23
Insektenstich.....	28	Verstauchung.....	24
Knochenbruch.....	22	Wasserhaushalt.....	17
Kopfschmerzen.....	15, 16	Wirbelsäulenverletzung.....	26
Kopfverletzung.....	25	Zeckenbiss.....	29



Erste Hilfe auf Fahrt

BdP-Bundesfahrt Norge 2019



Inhaltsverzeichnis

Allergischer Schock.....	13	Körpernotsignale.....	6
Alpines Notsignal.....	6	Krampfanfall (Krampeanfall).....	13
Amputationsverletzung.....	23	Kreislaufprobleme.....	12
Aspirin.....	15	Magen-Darm-Infekt.....	28
Atembeschwerden.....	14	Migräne.....	28
Atemnot (Pustevansker).....	14	Muskelkrampf.....	20
Augenspülung.....	25	Nasenbluten.....	26
Augenverletzung.....	25	Notsignale.....	6
Bauchschmerzen.....	27	Palstek.....	7
Bauchverletzung.....	27	Polizei.....	5
Bewusstlosigkeit.....	9, 12	Psychiatrischer Notfall.....	30
Blasen.....	19	Rautek-Rettungsgriff.....	8
Blutstillung.....	22	Reiseübelkeit.....	28
Blutung.....	22	Rettungsschlinge.....	7
Druckverband.....	22	Rückschleiftechnik.....	9
Durchfall.....	27	Schlangenbiss.....	20
Epileptischer Anfall.....	13	Schock (Sjokk).....	12
Erbrechen.....	28	Schocklagerung.....	10
Erste-Hilfe-Set.....	4	Sonnenbrand.....	16
Feuerwehr.....	5	Sonnenstich.....	16
Fieber (Feber).....	15	SOS.....	6
Fingerkuppenverband.....	21	Sportverletzung.....	24
Fingerstützverband.....	24	Stabile Seitenlage.....	9
Fuchsbandwurm.....	29	Tetanus.....	21
Gämsenträgergriff.....	9	Übelkeit.....	28
Grundregeln für Erste Hilfe.....	3	Unterkühlung.....	15
Hautreizung.....	19	Unterzucker.....	13
Herz-Lungen-Wiederbelebung.....	11	Unwetter.....	17
Herzdruckmassage.....	11	Verbrennung.....	18
Hitzschlag.....	16	Verletzung allgemein (Skade).....	21
Hyperventilation.....	14	Verrenkung.....	23
Insektenstich.....	28	Verstauchung.....	24
Knochenbruch.....	22	Wasserhaushalt.....	17
Kopfschmerzen.....	15, 16	Wirbelsäulenverletzung.....	26
Kopfverletzung.....	25	Zeckenbiss.....	29



Erste Hilfe auf Fahrt

BdP-Bundesfahrt Norge 2019



Krankenhaus: Sykehus
 Krankenwagen: Sykebil
 Arzt: Lege
 Apotheke: Apotek
 Operation: Operasjon
 Stationäre Aufnahme: Innleggelse
 Notfallaufnahme: Akuttmottak
 Krankenversicherung: Helseforsikring
 Versicherungsnummer: Forsikringsnummer
 Zusatzversicherung: Tilleggsforsikring
 Rechnung: Regning
 Adresse: Adresse
 Eltern: Foreldre
 Deutsch: Tysk
 Englisch: Engelsk
 Pfadfinder: Speider
 Wettervorhersage: Værmelding

Wir brauchen einen Arzt! Vi trenger legehjelp!
Wir brauchen Hilfe! Vi trenger hjelp!
Wir sind in Oslo. Vi er i Oslo.

Adresse und Telefonnummer der Eltern/Angehörigen in Deutschland:

Das Kleingedruckte (bitte auch lesen!)

„Erste Hilfe BdP-Bundesfahrt Norge2019“

In einigen der hier beschriebenen Notfälle kommen Empfehlungen zu Medikamenten vor. Auch wenn diese Angaben auf Empfehlungen von medizinischen Fachverbänden beruhen, ist zu beachten, dass nur derjenige ein Medikament einnehmen darf, der es vorher mit einem Arzt besprochen hat. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn jeder Mensch ist anders und kann auf ein Medikament verschieden reagieren. Dies ist übrigens unabhängig davon, ob es sich dabei um ein Apotheken- oder Rezeptpflichtiges, ein frei verkäufliches oder homöopathisches Medikament handelt. **Bespreche aus diesem Grund bitte vor der Bundesfahrt die Reiseapotheke mit den Eltern.** Für Unfälle und Erkrankungen gibt es auf der Bundesfahrt eine telefonische Beratung und auf dem Lager in Nordtangen eine Sanistation mit Arzt.

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen internen Weiterbildung auf der Bundesfahrt 2019 des Bundes der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. nach Norwegen. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewertung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Richtigkeit und Ausgewogenheit der Darstellung garantiert werden. Er basiert neben der Erfahrung der Autorin als Ärztin auf ihren eigenen praktischen Erfahrungen als Pfadfinderin auf Fahrt und Lagern. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Sanitätsdienst auf der Bundesfahrt!

Version: „Erste Hilfe auf Fahrt- BdP-Bundesfahrt Norge2019“ des Bundes der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V.

Hast Du noch Fragen oder Kritik? Mail an gutemine: carolina.beck@pfadfinden.de oder gerne persönlich auf der Bundesfahrt.

Krankenhaus: Sykehus
 Krankenwagen: Sykebil
 Arzt: Lege
 Apotheke: Apotek
 Operation: Operasjon
 Stationäre Aufnahme: Innleggelse
 Notfallaufnahme: Akuttmottak
 Krankenversicherung: Helseforsikring
 Versicherungsnummer: Forsikringsnummer
 Zusatzversicherung: Tilleggsforsikring
 Rechnung: Regning
 Adresse: Adresse
 Eltern: Foreldre
 Deutsch: Tysk
 Englisch: Engelsk
 Pfadfinder: Speider
 Wettervorhersage: Værmelding

Wir brauchen einen Arzt! Vi trenger legehjelp!
Wir brauchen Hilfe! Vi trenger hjelp!
Wir sind in Oslo. Vi er i Oslo.

Adresse und Telefonnummer der Eltern/Angehörigen in Deutschland:

Das Kleingedruckte (bitte auch lesen!)

„Erste Hilfe BdP-Bundesfahrt Norge2019“

In einigen der hier beschriebenen Notfälle kommen Empfehlungen zu Medikamenten vor. Auch wenn diese Angaben auf Empfehlungen von medizinischen Fachverbänden beruhen, ist zu beachten, dass nur derjenige ein Medikament einnehmen darf, der es vorher mit einem Arzt besprochen hat. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn jeder Mensch ist anders und kann auf ein Medikament verschieden reagieren. Dies ist übrigens unabhängig davon, ob es sich dabei um ein Apotheken- oder Rezeptpflichtiges, ein frei verkäufliches oder homöopathisches Medikament handelt. **Bespreche aus diesem Grund bitte vor der Bundesfahrt die Reiseapotheke mit den Eltern.** Für Unfälle und Erkrankungen gibt es auf der Bundesfahrt eine telefonische Beratung und auf dem Lager in Nordtangen eine Sanistation mit Arzt.

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen internen Weiterbildung auf der Bundesfahrt 2019 des Bundes der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. nach Norwegen. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewertung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Richtigkeit und Ausgewogenheit der Darstellung garantiert werden. Er basiert neben der Erfahrung der Autorin als Ärztin auf ihren eigenen praktischen Erfahrungen als Pfadfinderin auf Fahrt und Lagern. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Sanitätsdienst auf der Bundesfahrt!

Version: „Erste Hilfe auf Fahrt- BdP-Bundesfahrt Norge2019“ des Bundes der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V.

Hast Du noch Fragen oder Kritik? Mail an gutemine: carolina.beck@pfadfinden.de oder gerne persönlich auf der Bundesfahrt.

Psychiatrischer Notfall

Ursachen: Angst, Aufregung, Atemnot, Herzinfarkt, Schlaganfall, Vergiftung, Epilepsie, Gehirnverletzungen, Demenz, Drogen- bzw. Alkoholeinfluss, psychiatrische Erkrankung, Heimweh...

Maßnahmen: Beachte deinen Eigenschutz. Setz evtl. einen Notruf ab. Schirm den Betroffenen ab indem du eine ruhige Umgebung schaffst, Unbeteiligte fort schickst und Vertrauenspersonen da behältst.

Bei Verwirrten "Stolpersteine" (herum stehende Stühle o.Ä.) aus dem Weg räumen. Baue ein Gespräch auf. Sprich freundlich und ruhig. Versuche, offen und verständnisvoll nach seelischen Problemen zu fragen. Werte die Äußerungen des Betroffenen nicht. Reagiere gelassen auf Beschimpfungen oder Beleidigungen. Unterlasse jede Äußerung, die den Betroffenen zusätzlich reizen könnte. Biete Lösungsvorschläge für die Situation an. Nimm die Probleme des Betroffenen ernst und mache ihm keine Vorwürfe!

Tipp: Besonders bei jüngeren Kindern oder auch bei verwirrten Personen hilft es, wenn du körperlichen Kontakt herstellen kannst, beispielsweise über Berührungen: die Hand reichen, Arm um die Schulter legen, Kind auf den Arm nehmen etc. Das sagt mehr als tausend Worte.

Grundregeln für Erste Hilfe

- Ruhe bewahren. Erst denken - dann handeln!
- Überblick verschaffen, Gefahren für dich und andere ausschließen
- Retten aus akuter Gefahr
- (um) Hilfe rufen, **Notruf 112**
- Ansprechen, Ermutigen, Beruhigen
- Überprüfen von lebenswichtigen Funktionen: Atmung, Kreislauf, Bewusstsein
- Lagerung nach Symptomen, zudecken!
- ggf. Verbände anlegen

Psychiatrischer Notfall

Ursachen: Angst, Aufregung, Atemnot, Herzinfarkt, Schlaganfall, Vergiftung, Epilepsie, Gehirnverletzungen, Demenz, Drogen- bzw. Alkoholeinfluss, psychiatrische Erkrankung, Heimweh...

Maßnahmen: Beachte deinen Eigenschutz. Setz evtl. einen Notruf ab. Schirm den Betroffenen ab indem du eine ruhige Umgebung schaffst, Unbeteiligte fort schickst und Vertrauenspersonen da behältst.

Bei Verwirrten "Stolpersteine" (herum stehende Stühle o.Ä.) aus dem Weg räumen. Baue ein Gespräch auf. Sprich freundlich und ruhig. Versuche, offen und verständnisvoll nach seelischen Problemen zu fragen. Werte die Äußerungen des Betroffenen nicht. Reagiere gelassen auf Beschimpfungen oder Beleidigungen. Unterlasse jede Äußerung, die den Betroffenen zusätzlich reizen könnte. Biete Lösungsvorschläge für die Situation an. Nimm die Probleme des Betroffenen ernst und mache ihm keine Vorwürfe!

Tipp: Besonders bei jüngeren Kindern oder auch bei verwirrten Personen hilft es, wenn du körperlichen Kontakt herstellen kannst, beispielsweise über Berührungen: die Hand reichen, Arm um die Schulter legen, Kind auf den Arm nehmen etc. Das sagt mehr als tausend Worte.

Grundregeln für Erste Hilfe

- Ruhe bewahren. Erst denken - dann handeln!
- Überblick verschaffen, Gefahren für dich und andere ausschließen
- Retten aus akuter Gefahr
- (um) Hilfe rufen, **Notruf 112**
- Ansprechen, Ermutigen, Beruhigen
- Überprüfen von lebenswichtigen Funktionen: Atmung, Kreislauf, Bewusstsein
- Lagerung nach Symptomen, zudecken!
- ggf. Verbände anlegen

Erste-Hilfe-Set

(sauber und wasserfest verpackt)

„Erste Hilfe auf Fahrt“

3x2 Stück sterile **Kompressen (Kompressen)** 10x10cm (möglichst nicht mit der Wunde verklebend)
3 sterile **Verbandpäckchen** (medium)
3 elastische **Mullbinden (Gasbind)** (medium)
1 **Dreiecktuch** (oder du benutzt das Halstuch)
1 **Brandwunden-Verbandtuch (Brenner bandasje)**
2 **Idealbinden** (elastische Binden, **Elastisk bandasje**) 6 cm breit
1 Paar **Einmalhandschuhe (Engangshansker)**
4 sterile **Kanülen (Kanyle)** (Blasenversorgung, Spreißel entfernen)
1 Rolle **Leukotape (Leucotape)** (hält am besten) 2,5 cm breit
1 Packung **Pflaster (Plaster)**(Wundschnellverband) 4 oder 6 cm breit
1 **Einmal-Kühlpack ()**
1 Packung **Blasenpflaster (Gnagsor)**
1 sehr feine **Pinzette (Pinsett)**
1 feine Schere (**Saks**)
1 **Rettungsdecke (Redning teppe)**
2 **Plastiktüten (Plastpose)** als „Amputatbeutel“ (z.B. 6-Liter Gefrierbeutel)
1 **Wund- und Schleimhautdesinfektionsmittel (Desinfeksjonsmiddel)** (jodfrei) z.B. Octenisept®
Sprühpflaster (Dressing spray)
Ibuprofen 400mg Tabletten*,
Paracetamol 500mg Tabletten*
Imodium® o.Ä.*
Diclofenac-Gel*
Fenistil-Gel® o.Ä.*
Traubenzucker (Dextrose)
Kamillentea (**Kamillete**)
Salbeitee (**Salviete**)
evtl. Mückenschutz/Bite Away Cobra®, Sonnencreme (**Solbruncrem**) LSF 20

(*Medikamentengabe vorher mit allen Eltern unter Zeugen absprechen! Nach Dauermedikation fragen.)

Jedes Kind sollte Folgendes dabei haben:

Krankenkassenkarte (Helsetrygdkort)
Kopie des Impfausweises (**Vaksinepass**)
Medikamente, die es oft braucht

4

Erste-Hilfe-Set

(sauber und wasserfest verpackt)

„Erste Hilfe auf Fahrt“

3x2 Stück sterile **Kompressen (Kompressen)** 10x10cm (möglichst nicht mit der Wunde verklebend)
3 sterile **Verbandpäckchen** (medium)
3 elastische **Mullbinden (Gasbind)** (medium)
1 **Dreiecktuch** (oder du benutzt das Halstuch)
1 **Brandwunden-Verbandtuch (Brenner bandasje)**
2 **Idealbinden** (elastische Binden, **Elastisk bandasje**) 6 cm breit
1 Paar **Einmalhandschuhe (Engangshansker)**
4 sterile **Kanülen (Kanyle)** (Blasenversorgung, Spreißel entfernen)
1 Rolle **Leukotape (Leucotape)** (hält am besten) 2,5 cm breit
1 Packung **Pflaster (Plaster)**(Wundschnellverband) 4 oder 6 cm breit
1 **Einmal-Kühlpack ()**
1 Packung **Blasenpflaster (Gnagsor)**
1 sehr feine **Pinzette (Pinsett)**
1 feine Schere (**Saks**)
1 **Rettungsdecke (Redning teppe)**
2 **Plastiktüten (Plastpose)** als „Amputatbeutel“ (z.B. 6-Liter Gefrierbeutel)
1 **Wund- und Schleimhautdesinfektionsmittel (Desinfeksjonsmiddel)** (jodfrei) z.B. Octenisept®
Sprühpflaster (Dressing spray)
Ibuprofen 400mg Tabletten*,
Paracetamol 500mg Tabletten*
Imodium® o.Ä.*
Diclofenac-Gel*
Fenistil-Gel® o.Ä.*
Traubenzucker (Dextrose)
Kamillentea (**Kamillete**)
Salbeitee (**Salviete**)
evtl. Mückenschutz/Bite Away Cobra®, Sonnencreme (**Solbruncrem**) LSF 20

(*Medikamentengabe vorher mit allen Eltern unter Zeugen absprechen! Nach Dauermedikation fragen.)

Jedes Kind sollte Folgendes dabei haben:

Krankenkassenkarte (Helsetrygdkort)
Kopie des Impfausweises (**Vaksinepass**)
Medikamente, die es oft braucht

4

Zeckenbisse (Flåttbitt)

Zecken können eine Hirnhautentzündung, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Lyme-Borreliose übertragen. Besonders FSME ist gefährlich, lass dich vorsorglich dagegen impfen!! Als Pfadfinder bist du viel draußen und besonders gefährdet.

Zeckenspeichel wirkt betäubend auf die Haut. Deshalb wird ein Biss nicht sofort erkannt. Zecken lieben feucht warme Körperstellen wie Achselhöhlen, Armbeugen, Ohrbereich, Schamgegend, Zehenzwischenräume, aber auch die Kopfhaut ist gefährdet.

Maßnahmen: Nach einem Aufenthalt im Wald oder im Gebüsch, spätestens am Abend, solltest du deinen Körper sorgfältig absuchen. Auch bei den Wö's muss nach Zecken gesucht werden. Gegenseitige Hilfe macht das einfacher.

Am besten lassen sich Zecken ohne Drehung aus der Haut hebeln. Dazu fasst du mit einer Pinzette die Zecke möglichst weit vorn. Sie sollte nicht gequetscht werden. Hast du sie komplett entfernt, markierst du die Stelle mit einem Kreis (z.B. mit Kuli) und beobachtest sie in der nächsten Zeit. Entwickelt sich eine Rötung oder andere Beschwerden: zum Arzt gehen!!

Fuchsbandwurm (Bendelorm)

Immer wieder wird vor dem Befall von Waldfrüchten mit den Eiern des Fuchsbandwurmes gewarnt. Isst du befallenes Obst, setzt sich die aus dem Ei schlüpfende Larve in der Leber fest und kann sie zerstören. Man merkt das oft erst nach Jahren. Als vorbeugende Maßnahme wird das gründliche Waschen bzw. das Erhitzen von Waldfrüchten empfohlen.

Tipp: Alles was unterhalb der Knie wächst nicht essen. „Cook it, boil it, peel it or forget it“

Zeckenbisse (Flåttbitt)

Zecken können eine Hirnhautentzündung, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Lyme-Borreliose übertragen. Besonders FSME ist gefährlich, lass dich vorsorglich dagegen impfen!! Als Pfadfinder bist du viel draußen und besonders gefährdet.

Zeckenspeichel wirkt betäubend auf die Haut. Deshalb wird ein Biss nicht sofort erkannt. Zecken lieben feucht warme Körperstellen wie Achselhöhlen, Armbeugen, Ohrbereich, Schamgegend, Zehenzwischenräume, aber auch die Kopfhaut ist gefährdet.

Maßnahmen: Nach einem Aufenthalt im Wald oder im Gebüsch, spätestens am Abend, solltest du deinen Körper sorgfältig absuchen. Auch bei den Wö's muss nach Zecken gesucht werden. Gegenseitige Hilfe macht das einfacher.

Am besten lassen sich Zecken ohne Drehung aus der Haut hebeln. Dazu fasst du mit einer Pinzette die Zecke möglichst weit vorn. Sie sollte nicht gequetscht werden. Hast du sie komplett entfernt, markierst du die Stelle mit einem Kreis (z.B. mit Kuli) und beobachtest sie in der nächsten Zeit. Entwickelt sich eine Rötung oder andere Beschwerden: zum Arzt gehen!!

Fuchsbandwurm (Bendelorm)

Immer wieder wird vor dem Befall von Waldfrüchten mit den Eiern des Fuchsbandwurmes gewarnt. Isst du befallenes Obst, setzt sich die aus dem Ei schlüpfende Larve in der Leber fest und kann sie zerstören. Man merkt das oft erst nach Jahren. Als vorbeugende Maßnahme wird das gründliche Waschen bzw. das Erhitzen von Waldfrüchten empfohlen.

Tipp: Alles was unterhalb der Knie wächst nicht essen. „Cook it, boil it, peel it or forget it“

29

29

Übelkeit (Kvalme)/Erbrechen (Oppkast/Spy)

Anzeichen: Erbrechen, „mir ist schlecht“, Blässe, Appetitlosigkeit

Ursache: zu viel gegessen, zu wenig getrunken, Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Infekt, Vergiftung (Medikamente, Alkohol, Pflanzen), Schwangerschaft (oft morgens), Nasenbluten (Blut geschluckt), Migräne (starke Kopfschmerzen, Sehstörungen), Ekel, psychisch, Hitzschlag (S. 16), Sonnenstich (S. 16)
Mit Schwindel und auf der Reise: Reisekrankheit

Maßnahmen: Finde die Ursache heraus! Miss Puls & Temperatur. Sorge für Ruhe und Abschirmung. Bei einem Magen-Darm-Infekt helfen Kamillentee, Cola, Salzstangen und Bettruhe. Viel trinken!

Bei Migräne hilft Ruhe! In abgedunkelten Raum/Kohte schlafen legen, das Kopfschmerzmittel, das zu Hause am besten hilft, nehmen. Kaffee oder Schwarztee zu trinken geben lindert die Beschwerden manchmal.

Bei Reiseübelkeit: Setz dich im Bus oder Auto ganz nach vorne und schau nach vorne aus dem Fenster. Eine Plastiktüte bereithalten, falls du dich übergeben musst. Auf einem Schiff gehst du an Deck oder an ein Fenster und schaut auf den Horizont. Die Übelkeit entsteht, wenn das Gehirn von den Augen, dem Lageempfinden und dem Gleichgewichtssinn unterschiedliche Informationen bekommt.

Insektenstiche (Insektbitt)

Stiche oder Bisse von Mücken, Wespen, Bienen und Hornissen in die Haut sind an sich harmlos. In Skandinavien können aber speziell Mücken zur echten Plage werden. Gegen Schwellung und Juckreiz hilft z.B. Fenistil-Gel oder Einreiben mit Spucke, Zitronen- oder Zwiebelsaft oder **am Besten Erhitzen der Stelle auf 50°C (z.B. mit Bite away Cobra®)**. Trage lange, geschlossene Kleidung und raste an nicht zu windgeschützter Stelle (Mücken lieben Windstille, Wärme und Feuchtigkeit). Bei juckenden Stichen nicht kratzen! Gefahr einer Entzündung!
Einige Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Insekten, und sollten entsprechende Medikamente bei sich führen. Frage bei den Eltern nach, ob eines der Kinder allergisch ist.

Tipp: Insektenschutzmittel immer in dem Land kaufen, in dem man wandert, sie sind auf die heimischen Insekten abgestimmt. Für die ersten Tage aber auch Insektenschutz von zu Hause einpacken. Ein (feines!) Moskitonetz für die Kohte wiegt fast nicht und kann unbezahlbar sein. Es gibt auch Mückenschutzhauben für über die Sonnenmütze...

28

Übelkeit (Kvalme)/Erbrechen (Oppkast/Spy)

Anzeichen: Erbrechen, „mir ist schlecht“, Blässe, Appetitlosigkeit

Ursache: zu viel gegessen, zu wenig getrunken, Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Infekt, Vergiftung (Medikamente, Alkohol, Pflanzen), Schwangerschaft (oft morgens), Nasenbluten (Blut geschluckt), Migräne (starke Kopfschmerzen, Sehstörungen), Ekel, psychisch, Hitzschlag (S. 16), Sonnenstich (S. 16)
Mit Schwindel und auf der Reise: Reisekrankheit

Maßnahmen: Finde die Ursache heraus! Miss Puls & Temperatur. Sorge für Ruhe und Abschirmung. Bei einem Magen-Darm-Infekt helfen Kamillentee, Cola, Salzstangen und Bettruhe. Viel trinken!

Bei Migräne hilft Ruhe! In abgedunkelten Raum/Kohte schlafen legen, das Kopfschmerzmittel, das zu Hause am besten hilft, nehmen. Kaffee oder Schwarztee zu trinken geben lindert die Beschwerden manchmal.

Bei Reiseübelkeit: Setz dich im Bus oder Auto ganz nach vorne und schau nach vorne aus dem Fenster. Eine Plastiktüte bereithalten, falls du dich übergeben musst. Auf einem Schiff gehst du an Deck oder an ein Fenster und schaut auf den Horizont. Die Übelkeit entsteht, wenn das Gehirn von den Augen, dem Lageempfinden und dem Gleichgewichtssinn unterschiedliche Informationen bekommt.

Insektenstiche (Insektbitt)

Stiche oder Bisse von Mücken, Wespen, Bienen und Hornissen in die Haut sind an sich harmlos. In Skandinavien können aber speziell Mücken zur echten Plage werden. Gegen Schwellung und Juckreiz hilft z.B. Fenistil-Gel oder Einreiben mit Spucke, Zitronen- oder Zwiebelsaft oder **am Besten Erhitzen der Stelle auf 50°C (z.B. mit Bite away Cobra®)**. Trage lange, geschlossene Kleidung und raste an nicht zu windgeschützter Stelle (Mücken lieben Windstille, Wärme und Feuchtigkeit). Bei juckenden Stichen nicht kratzen! Gefahr einer Entzündung!
Einige Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Insekten, und sollten entsprechende Medikamente bei sich führen. Frage bei den Eltern nach, ob eines der Kinder allergisch ist.

Tipp: Insektenschutzmittel immer in dem Land kaufen, in dem man wandert, sie sind auf die heimischen Insekten abgestimmt. Für die ersten Tage aber auch Insektenschutz von zu Hause einpacken. Ein (feines!) Moskitonetz für die Kohte wiegt fast nicht und kann unbezahlbar sein. Es gibt auch Mückenschutzhauben für über die Sonnenmütze...

28

Polizei (Politi) 112:

Feuerwehr (Brannvesen) und Rettungsdienst (Ambulansetjeneste) : 112

und vom Handy in der EU ebenfalls 112

Es ist ausdrücklich nicht erforderlich über eine zum Mobiltelefon passende PIN zu verfügen, sogar die Karte selbst ist nicht zwingend erforderlich. Bei schlechtem Empfang empfiehlt es sich sogar in keinem Netz angemeldet zu sein. In einem solchen Fall nutzt das Mobiltelefon automatisch das Netz mit dem besten Empfang.

„Die 5 W's“

Wo geschah es?

Was geschah?

Wie viele Personen sind betroffen?

Welche Art der Notlage, Erkrankung oder Verletzung liegt vor?

Warten auf Rückfragen!

Tipp: Fang unbedingt mit „Wo?“ an, falls der Kontakt abbricht! Denk auch an deinen Namen. Leg erst auf, wenn du dazu aufgefordert wirst.

5

Polizei (Politi) 112:

Feuerwehr (Brannvesen) und Rettungsdienst (Ambulansetjeneste) : 112

und vom Handy in der EU ebenfalls 112

Es ist ausdrücklich nicht erforderlich über eine zum Mobiltelefon passende PIN zu verfügen, sogar die Karte selbst ist nicht zwingend erforderlich. Bei schlechtem Empfang empfiehlt es sich sogar in keinem Netz angemeldet zu sein. In einem solchen Fall nutzt das Mobiltelefon automatisch das Netz mit dem besten Empfang.

„Die 5 W's“

Wo geschah es?

Was geschah?

Wie viele Personen sind betroffen?

Welche Art der Notlage, Erkrankung oder Verletzung liegt vor?

Warten auf Rückfragen!

Tipp: Fang unbedingt mit „Wo?“ an, falls der Kontakt abbricht! Denk auch an deinen Namen. Leg erst auf, wenn du dazu aufgefordert wirst.

5

Notsignale

Körpernotsignale

Hilfreich zum Beispiel zur Verständigung mit dem Rettungshubschrauber. Beide Arme erhoben, wie Buchstabe Y, (Y)es: Ja, wir benötigen Hilfe. Ein Arm diagonal erhoben, anderer Arm diagonal nach unten, N (N)o: Nein, wir benötigen keine Hilfe.
Eselsbrücke für das N: Die Schräge der Armhaltung entspricht der Schräge des mittleren Striches des Buchstaben N.

Das **Alpine-Notsignal** ist im Raum der Alpen das gängigste Notsignal: Gib 6-mal in der Minute ein Zeichen (pfeifen, rufen, blinken). Nach einer Minute Pause wiederholst du es. Bei Antwort gibst du weiter Zeichen, aber jetzt nur 3-mal in der Minute. Wiederhole das Ganze nach einer Minute Pause. Außerhalb der Alpen wird es meist nicht verstanden, und es macht mehr Sinn, das international bekannte, aus der Seefahrt stammende SOS zu verwenden (s.u.).

SOS (Save Our Souls)

Das Signal besteht aus drei kurzen, gefolgt von drei langen und dann wieder drei kurzen Signalen (die Buchstaben S, O und S nach dem Morsealphabet). Das Signal kannst du z.B. mit einer Taschenlampe, dem Blitz von Foto oder Handy oder mit Klopfen, Pfeifen etc. machen.
Zünde zusätzlich ein stark rauchendes Feuer an (mit Laub, Moos oder frischem Holz), damit man auf dich aufmerksam wird.

6

Notsignale

Körpernotsignale

Hilfreich zum Beispiel zur Verständigung mit dem Rettungshubschrauber. Beide Arme erhoben, wie Buchstabe Y, (Y)es: Ja, wir benötigen Hilfe. Ein Arm diagonal erhoben, anderer Arm diagonal nach unten, N (N)o: Nein, wir benötigen keine Hilfe.
Eselsbrücke für das N: Die Schräge der Armhaltung entspricht der Schräge des mittleren Striches des Buchstaben N.

Das **Alpine-Notsignal** ist im Raum der Alpen das gängigste Notsignal: Gib 6-mal in der Minute ein Zeichen (pfeifen, rufen, blinken). Nach einer Minute Pause wiederholst du es. Bei Antwort gibst du weiter Zeichen, aber jetzt nur 3-mal in der Minute. Wiederhole das Ganze nach einer Minute Pause. Außerhalb der Alpen wird es meist nicht verstanden, und es macht mehr Sinn, das international bekannte, aus der Seefahrt stammende SOS zu verwenden (s.u.).

SOS (Save Our Souls)

Das Signal besteht aus drei kurzen, gefolgt von drei langen und dann wieder drei kurzen Signalen (die Buchstaben S, O und S nach dem Morsealphabet). Das Signal kannst du z.B. mit einer Taschenlampe, dem Blitz von Foto oder Handy oder mit Klopfen, Pfeifen etc. machen.
Zünde zusätzlich ein stark rauchendes Feuer an (mit Laub, Moos oder frischem Holz), damit man auf dich aufmerksam wird.

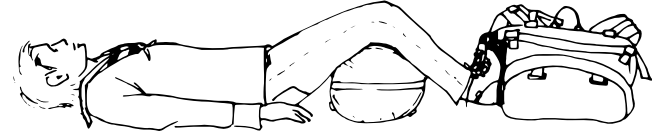
6

Bauchschmerzen (Magesmerter)

Anzeichen: Schmerzen, evtl. Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, evtl. Fieber

Ursachen: Magen-Darm-Infekt, Lebensmittelvergiftung, Blinddarmentzündung, Heimweh, Angst, Periode (erste Periode?), Hunger, Schwangerschaft, Verletzung, Unfall

Maßnahmen: Ruhe. Finde die wahrscheinliche Ursache heraus! Bei starken Schmerzen, fehlender Besserung, Fieber oder bei schlechtem Allgemeinzustand rufst du Hilfe. Bei einem Unfall oder einer Verletzung im Bauchraum lagerst du den Verletzten auf dem Rücken mit einem Schlafsack unter den Knien und etwas unter den Füßen zum Abstützen. Das entspannt den Bauch. Setze sofort einen Notruf ab.



Lagerung bei Bauchschmerzen oder Verdacht auf eine innere Verletzung im Bauch

Bei milden Symptomen kannst du warmen Kamillentee & Salzstangen anbieten. Sorge für Ruhe und Wärme. Du kannst heißes Wasser in eine Flasche füllen. Stecke diese in einen sauberen Socken oder wickle sie in ein Halstuch und leg sie auf den Bauch (nur wenn es als angenehm empfunden wird). Damit linderst du Schmerzen und Krämpfe.

Durchfall (Diaré)

Anzeichen: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, evtl. Fieber

Ursache: Stress, Infektion (häufig Reisedurchfall) Lebensmittelvergiftung (Brechdurchfälle wenige Stunden nach dem Essen, meist mehrere Personen betroffen), Angst, Antibiotika-Nebenwirkung, Nahrungsmittelallergie, Vergiftung, Darmentzündung

Maßnahmen: Gib viel zu trinken (der Körper verliert viel Wasser). Kamillentee beruhigt den Darm. Leg den Kranken in den Schlafsack (oder hülle ihn in die Rettungsdecke) und fülle heißes Wasser in eine Flasche. Stecke diese in einen sauberen Socken und leg sie auf den Bauch. Damit linderst du Schmerzen und Krämpfe. Bei schlimmem Durchfall evtl. Kohlekompressen oder Imodium akut (o.Ä.) geben. Achte auf Hygiene! Es besteht Ansteckungsgefahr (Hände waschen, nicht aus der gleichen Flasche trinken, anderes Klo benutzen falls möglich!)

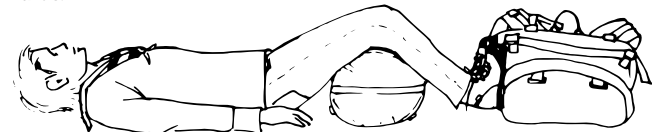
27

Bauchschmerzen (Magesmerter)

Anzeichen: Schmerzen, evtl. Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, evtl. Fieber

Ursachen: Magen-Darm-Infekt, Lebensmittelvergiftung, Blinddarmentzündung, Heimweh, Angst, Periode (erste Periode?), Hunger, Schwangerschaft, Verletzung, Unfall

Maßnahmen: Ruhe. Finde die wahrscheinliche Ursache heraus! Bei starken Schmerzen, fehlender Besserung, Fieber oder bei schlechtem Allgemeinzustand rufst du Hilfe. Bei einem Unfall oder einer Verletzung im Bauchraum lagerst du den Verletzten auf dem Rücken mit einem Schlafsack unter den Knien und etwas unter den Füßen zum Abstützen. Das entspannt den Bauch. Setze sofort einen Notruf ab.



Lagerung bei Bauchschmerzen oder Verdacht auf eine innere Verletzung im Bauch

Bei milden Symptomen kannst du warmen Kamillentee & Salzstangen anbieten. Sorge für Ruhe und Wärme. Du kannst heißes Wasser in eine Flasche füllen. Stecke diese in einen sauberen Socken oder wickle sie in ein Halstuch und leg sie auf den Bauch (nur wenn es als angenehm empfunden wird). Damit linderst du Schmerzen und Krämpfe.

Durchfall (Diaré)

Anzeichen: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, evtl. Fieber

Ursache: Stress, Infektion (häufig Reisedurchfall) Lebensmittelvergiftung (Brechdurchfälle wenige Stunden nach dem Essen, meist mehrere Personen betroffen), Angst, Antibiotika-Nebenwirkung, Nahrungsmittelallergie, Vergiftung, Darmentzündung

Maßnahmen: Gib viel zu trinken (der Körper verliert viel Wasser). Kamillentee beruhigt den Darm. Leg den Kranken in den Schlafsack (oder hülle ihn in die Rettungsdecke) und fülle heißes Wasser in eine Flasche. Stecke diese in einen sauberen Socken und leg sie auf den Bauch. Damit linderst du Schmerzen und Krämpfe. Bei schlimmem Durchfall evtl. Kohlekompressen oder Imodium akut (o.Ä.) geben. Achte auf Hygiene! Es besteht Ansteckungsgefahr (Hände waschen, nicht aus der gleichen Flasche trinken, anderes Klo benutzen falls möglich!)

27

rem Wasser versuchen ihn zu entfernen. Das gesunde Auge vorher abdecken. Immer von der Nasenseite nach außen Spülen und dabei das Auge bewegen lassen. Oft fühlt es sich noch so an als wäre der Fremdkörper noch drin, obwohl er schon weg gespült wurde, weil die Schleimhaut so empfindlich ist!
Sind reizende Flüssigkeiten im Auge musst du es ebenfalls ausspülen (im Notfall auch mit Tee, Limonade o.Ä. was du eben hast), damit die ätzende Flüssigkeit das Auge nicht noch weiter schädigen kann. Vergiss nicht, sofort Hilfe zu rufen.

Wirbelsäulenverletzung (Rygradskade) (auch der Verdacht)

Anzeichen: Schmerzen in der Mitte des Rückens oder am Hals, Kribbeln oder ein pelziges Gefühl an Armen oder Beinen, Lähmung, Unfallmechanismus (z.B. Sturz aus großer Höhe)

Maßnahmen: Bewege den Verletzten nicht! Fixiere seine Halswirbelsäule gegen jegliche Bewegung. Dazu kniest/legst du dich hinter seinen Kopf und greifst von unten an seinen Nacken. Stütze seinen Kopf vorsichtig mit deinen Unterarmen.

Tipp: Versuche eine bequeme Haltung einzunehmen. Unter Umständen musst du den Hals lange halten. Stabilisiere seine Lage mit Schlafsäcken, Rucksäcken o.Ä. und decke ihn mit der Rettungsdecke oder einem Schlafsack zu. Kontrolliere Puls & Atmung. Rufe Hilfe. Kümmere dich gut und sprich laufend mit dem Verletzten um ihn abzulenken und zu beruhigen.

Wird er bewusstlos, musst du sehr schonend „en-bloc“ eine stabile Seitenlage machen. Das bedeutet „am Stück“, also den ganzen Körper gleichzeitig drehen, ohne die Wirbelsäule zu bewegen. Am einfachsten geht das mit vier bis fünf Leuten. Denk dir einen Stock im Rücken des Verletzten.

Achtung: Wer den Kopf hält, gibt die Kommandos.

Beobachte ständig die Atmung! Wenn er aufhört zu atmen, drehst du ihn auf den Rücken, leerst den Mund und beginnst sofort mit Herz-Lungen-Wiederbelebung (S. 11). Ruf laut um Hilfe! Halte den Verletzten warm.

Nasenbluten (Neseblod)

Maßnahmen: Beuge den Kopf nach vorne, damit kein Blut verschluckt wird, das erzeugt Übelkeit und Erbrechen (S. 28). Kühle den Nacken mit einem kalten Tuch oder Kühlpack. Die Nase selbst drückst du fest an der Nasenwurzel mit Daumen und Zeigefinger 5-10 Minuten zusammen. Danach darf man nicht schnäuzen oder die Nase putzen. Wische Blut mit kaltem Wasser vorsichtig ab, die Krusten in/an den Nasenlöchern aber nicht.

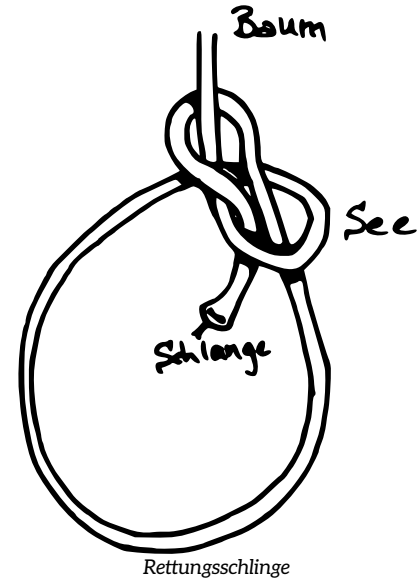
Bei hohem Blutverlust, Bewusstseinstörung oder lang anhaltendem Nasenbluten (länger als eine Stunde): Rufe Hilfe. Überprüfe Atmung und Bewusstsein.

26

Rettungsschlinge/Palstek

Damit kannst du jemanden z.B. aus dem Wasser oder einer Felsspalte retten. Dieser Knoten zieht sich nicht zu, deswegen solltest du das Seil eng genug um den Verletzten legen.

Lege das Seil um den Verletzten. In das lange Ende (den „Baum“) machst du eine Schlaufe (den „See“). Der Baum liegt hinter dem Seeufer. Mit dem kurzen Ende (der „Schlange“) tauchst du von unten aus dem See auf, kriechst einmal um den Baumstamm und tauchst wieder in den See ein.



7

rem Wasser versuchen ihn zu entfernen. Das gesunde Auge vorher abdecken. Immer von der Nasenseite nach außen Spülen und dabei das Auge bewegen lassen. Oft fühlt es sich noch so an als wäre der Fremdkörper noch drin, obwohl er schon weg gespült wurde, weil die Schleimhaut so empfindlich ist!
Sind reizende Flüssigkeiten im Auge musst du es ebenfalls ausspülen (im Notfall auch mit Tee, Limonade o.Ä. was du eben hast), damit die ätzende Flüssigkeit das Auge nicht noch weiter schädigen kann. Vergiss nicht, sofort Hilfe zu rufen.

Wirbelsäulenverletzung (Rygradskade) (auch der Verdacht)

Anzeichen: Schmerzen in der Mitte des Rückens oder am Hals, Kribbeln oder ein pelziges Gefühl an Armen oder Beinen, Lähmung, Unfallmechanismus (z.B. Sturz aus großer Höhe)

Maßnahmen: Bewege den Verletzten nicht! Fixiere seine Halswirbelsäule gegen jegliche Bewegung. Dazu kniest/legst du dich hinter seinen Kopf und greifst von unten an seinen Nacken. Stütze seinen Kopf vorsichtig mit deinen Unterarmen.

Tipp: Versuche eine bequeme Haltung einzunehmen. Unter Umständen musst du den Hals lange halten. Stabilisiere seine Lage mit Schlafsäcken, Rucksäcken o.Ä. und decke ihn mit der Rettungsdecke oder einem Schlafsack zu. Kontrolliere Puls & Atmung. Rufe Hilfe. Kümmere dich gut und sprich laufend mit dem Verletzten um ihn abzulenken und zu beruhigen.

Wird er bewusstlos, musst du sehr schonend „en-bloc“ eine stabile Seitenlage machen. Das bedeutet „am Stück“, also den ganzen Körper gleichzeitig drehen, ohne die Wirbelsäule zu bewegen. Am einfachsten geht das mit vier bis fünf Leuten. Denk dir einen Stock im Rücken des Verletzten.

Achtung: Wer den Kopf hält, gibt die Kommandos.

Beobachte ständig die Atmung! Wenn er aufhört zu atmen, drehst du ihn auf den Rücken, leerst den Mund und beginnst sofort mit Herz-Lungen-Wiederbelebung (S. 11). Ruf laut um Hilfe! Halte den Verletzten warm.

Nasenbluten (Neseblod)

Maßnahmen: Beuge den Kopf nach vorne, damit kein Blut verschluckt wird, das erzeugt Übelkeit und Erbrechen (S. 28). Kühle den Nacken mit einem kalten Tuch oder Kühlpack. Die Nase selbst drückst du fest an der Nasenwurzel mit Daumen und Zeigefinger 5-10 Minuten zusammen. Danach darf man nicht schnäuzen oder die Nase putzen. Wische Blut mit kaltem Wasser vorsichtig ab, die Krusten in/an den Nasenlöchern aber nicht.

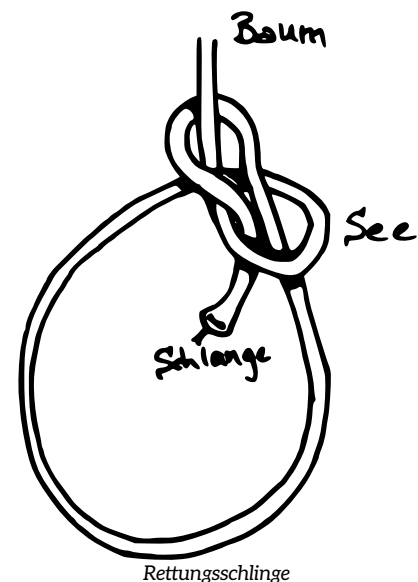
Bei hohem Blutverlust, Bewusstseinstörung oder lang anhaltendem Nasenbluten (länger als eine Stunde): Rufe Hilfe. Überprüfe Atmung und Bewusstsein.

26

Rettungsschlinge/Palstek

Damit kannst du jemanden z.B. aus dem Wasser oder einer Felsspalte retten. Dieser Knoten zieht sich nicht zu, deswegen solltest du das Seil eng genug um den Verletzten legen.

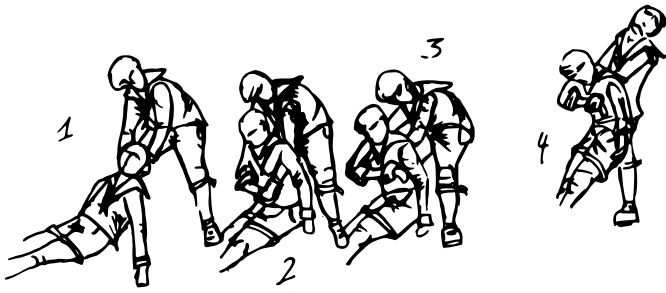
Lege das Seil um den Verletzten. In das lange Ende (den „Baum“) machst du eine Schlaufe (den „See“). Der Baum liegt hinter dem Seeufer. Mit dem kurzen Ende (der „Schlange“) tauchst du von unten aus dem See auf, kriechst einmal um den Baumstamm und tauchst wieder in den See ein.



7

Rautek-Rettungsgriff

Er dient zum Retten von Menschen aus akuter Gefahr. Du kannst damit Verletzte bewegen, die deutlich schwerer sind als du. Besteht keine akute Gefahr, sollte die Person schonender transportiert werden z.B. mit einer Trage aus Ästen, Kohtenplanen und einer Isomatte.



Rautek-Rettungsgriff

1. Schiebe vorsichtig deine Unterarme unter Hals und Rücken des Verletzten und setze ihn auf. Stabilisiere ihn dabei mit deinem Bein und stütze den Kopf und die Halswirbelsäule.
2. Lege einen seiner Arme quer vor seine Brust und stecke deine Arme unter seinen Achseln durch.
3. Fasse mit beiden Händen im „Affengriff“ am Unterarm an. So können deine Daumen nicht seine Rippen quetschen. (Beim Affengriff greift der Daumen auf der gleichen Seite wie die anderen Finger.)
4. Hebe den Körper etwas an und Schleppe den Verletzten rückwärts aus der Gefahrenzone. Achtung Stolpergefahr!

Tipp: Wenn du nicht alleine bist, kann ein Anderer die Beine tragen. Lege den Verletzten am Besten gleich auf eine Isomatte oder Rettungsdecke.

8

Rautek-Rettungsgriff

Er dient zum Retten von Menschen aus akuter Gefahr. Du kannst damit Verletzte bewegen, die deutlich schwerer sind als du. Besteht keine akute Gefahr, sollte die Person schonender transportiert werden z.B. mit einer Trage aus Ästen, Kohtenplanen und einer Isomatte.



Rautek-Rettungsgriff

1. Schiebe vorsichtig deine Unterarme unter Hals und Rücken des Verletzten und setze ihn auf. Stabilisiere ihn dabei mit deinem Bein und stütze den Kopf und die Halswirbelsäule.
2. Lege einen seiner Arme quer vor seine Brust und stecke deine Arme unter seinen Achseln durch.
3. Fasse mit beiden Händen im „Affengriff“ am Unterarm an. So können deine Daumen nicht seine Rippen quetschen. (Beim Affengriff greift der Daumen auf der gleichen Seite wie die anderen Finger.)
4. Hebe den Körper etwas an und Schleppe den Verletzten rückwärts aus der Gefahrenzone. Achtung Stolpergefahr!

Tipp: Wenn du nicht alleine bist, kann ein Anderer die Beine tragen. Lege den Verletzten am Besten gleich auf eine Isomatte oder Rettungsdecke.

8

Kopfverletzung (Hodeskade)

Anzeichen: Blutung/Platzwunde, Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Erinnerungslücke, Krampfanfall

Bei einer schweren Kopfverletzung wird der Patient leicht teilnahmslos und bewusstlos. Sind die Pupillen nicht gleich groß, könnte das ein Zeichen für eine Verletzung des Gehirns sein.

Maßnahmen: Rufe Hilfe! Beruhige, ermutige und tröste den Betroffenen. Lagere den Oberkörper erhöht um den Druck im Gehirn zu senken. Lege eine Isomatte/ Rettungsdecke unter den Verletzten und decke den Verletzten mit einem Schlafsack zu. Kontrolliere regelmäßig das Bewusstsein sowie Puls und Atmung.

Eine Schwellung (ohne offene Wunde) kühlst du. Eine Kopfwunde deckst du steril ab und legst vorsichtig einen Kopfverband an.

Eine Blutung oder einen Flüssigkeitsaustritt aus Nase oder Ohr verbindest du nicht. Beobachte auch einen ansprechbaren Verletzten ohne größere Beschwerden nach einer Kopfverletzung für 24 Stunden und lass ihn nie alleine (Blutungen im Gehirn können sich teilweise auch erst nach Stunden, Tagen oder Wochen zeigen).

Augenverletzung (Øyeskade)

Anzeichen: Schmerzen, tränende Augen, Blutung, Sehstörung

Ursache: Fremdkörper im Auge (z.B. Insekt, Dreck, Funke), Reizung (durch Sonnencreme, Rauch, Salzsäure beim Zwiebeln schälen), Trauma, Verätzung mit Reinigungsmitteln o.Ä.

Maßnahmen: Bei einer Verletzung des Auges legst du eine Kompresse auf das geschlossene Auge und legst einen Verband an, der das zweite Auge frei lässt. Wenn der Verletzte es angenehmer findet, kannst du auch beide Augen verbinden. Rufe Hilfe oder geh zum Arzt! Bei einem Fremdkörper im Auge kannst du durch vorsichtiges Spülen mit saube-



Augenspülung

25

Kopfverletzung (Hodeskade)

Anzeichen: Blutung/Platzwunde, Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Erinnerungslücke, Krampfanfall

Bei einer schweren Kopfverletzung wird der Patient leicht teilnahmslos und bewusstlos. Sind die Pupillen nicht gleich groß, könnte das ein Zeichen für eine Verletzung des Gehirns sein.

Maßnahmen: Rufe Hilfe! Beruhige, ermutige und tröste den Betroffenen. Lagere den Oberkörper erhöht um den Druck im Gehirn zu senken. Lege eine Isomatte/ Rettungsdecke unter den Verletzten und decke den Verletzten mit einem Schlafsack zu. Kontrolliere regelmäßig das Bewusstsein sowie Puls und Atmung.

Eine Schwellung (ohne offene Wunde) kühlst du. Eine Kopfwunde deckst du steril ab und legst vorsichtig einen Kopfverband an.

Eine Blutung oder einen Flüssigkeitsaustritt aus Nase oder Ohr verbindest du nicht. Beobachte auch einen ansprechbaren Verletzten ohne größere Beschwerden nach einer Kopfverletzung für 24 Stunden und lass ihn nie alleine (Blutungen im Gehirn können sich teilweise auch erst nach Stunden, Tagen oder Wochen zeigen).

Augenverletzung (Øyeskade)

Anzeichen: Schmerzen, tränende Augen, Blutung, Sehstörung

Ursache: Fremdkörper im Auge (z.B. Insekt, Dreck, Funke), Reizung (durch Sonnencreme, Rauch, Salzsäure beim Zwiebeln schälen), Trauma, Verätzung mit Reinigungsmitteln o.Ä.

Maßnahmen: Bei einer Verletzung des Auges legst du eine Kompresse auf das geschlossene Auge und legst einen Verband an, der das zweite Auge frei lässt. Wenn der Verletzte es angenehmer findet, kannst du auch beide Augen verbinden. Rufe Hilfe oder geh zum Arzt! Bei einem Fremdkörper im Auge kannst du durch vorsichtiges Spülen mit saube-



Augenspülung

25

Verstauchung (Forstuing) / Sportverletzung

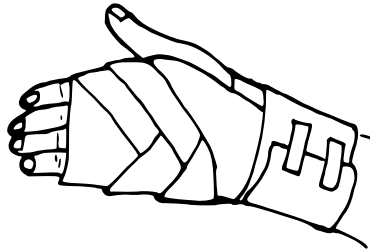
Anzeichen: Bluterguss, Schwellung, Schmerzen, beeinträchtigte Bewegung

Ursachen: Überbeanspruchung (Umknicken des Sprunggelenkes, Sturz auf das Handgelenk usw.)

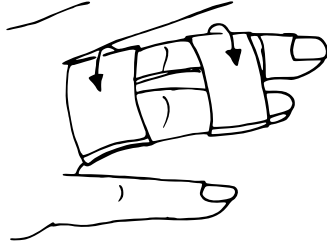
Maßnahmen: Kühle wenn möglich mit kalten Umschlägen oder Eis, Diclofenac-Gel oder Kühlgel. Stell das Gelenk ruhig. Lege dazu einen komprimierenden, elastischen Verband mit einer Idealbinde an und leg den Fuß oder Arm hoch, damit er nicht anschwillt.

Eselsbrücke: „PECH“ Pause, Eis, Compression & Hochlegen. Bei großer Krafteinwirkung, starken Schmerzen, Gefühls- oder Durchblutungsstörungen müsst ihr zum Arzt!
Nie Eisspray benutzen, denn das kann Erfrierungen hervorrufen.

Bei einem verstauchten oder geprellten Finger kannst du ihn mit Tape ruhig stellen. Wickle eine Kompresse ohne Falten um das verletzte Gelenk. Fixiere den Finger ohne Zug am Nachbarfinger mit vier Streifen Tape, die jeweils nur $\frac{1}{4}$ des Umfangs lang sind. Zwei werden oberhalb und zwei unterhalb des betroffenen Gelenkes um beide Finger geklebt. (Wenn du mit dem Tape einmal ganz um die Finger klebst oder das Tape unter Zug anklebst könntest du die Durchblutung und Nerven ab schnüren!) Achte auch hier darauf keine Falten zu schlagen, sie verursachen Druckstellen.



Stützverband am Handgelenk



Tapeverband am Fingergelenk

Schulter-Tragegriff/Gämsenträgergriff

Anwendung: Hieve einen kleinen Verletzten (z.B. Wölfling) an Armen und Beinen wie eine Gämse quer auf deine Schultern. Dieser Tragegriff dient zum schnellen Retten von Personen aus akuter Gefahr, nicht zum schonenden Transport.

Rückschleiftechnik

Zur Rettung bei niedriger Deckenhöhe z.B. in einer Höhle.

Anwendung: Du krabbelst mit dem Bauch nach oben auf allen Vieren rückwärts. Hake dich mit den Knien von hinten unter den Achseln des Verletzten ein und ziehe ihn mit dir.

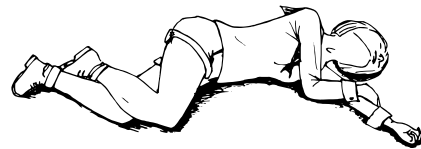
Stabile Seitenlage

Die Stabile Seitenlage soll beim Bewusstlosen die Atemwege frei halten, damit er nicht an seiner Zunge, Erbrochenem oder Speichel ersticken kann.

Anwendung: IMMER bei Bewusstlosigkeit! Ausnahme: wenn die Atmung fehlt oder zu schwach ist wird der Betroffene auf den Rücken gelegt und wiederbelebt.

So machst du eine Stabile Seitenlage: Knie dich seitlich neben den Bewusstlosen. Strecke seine Beine aus. Den näheren Arm rechtwinklig mit der Hand nach oben neben seinen Kopf legen. Seinen anderen Arm über seine Brust legen, seinen Handrücken auf seine dir zugewandte Backe drücken und dort festhalten.

Mit der freien Hand greifst du jetzt an das entferntere Knie und stellst das Bein an (beugst das Knie, der Fuß bleibt am Boden). Dann ziehst du das Bein zu dir herüber und rollst gleichzeitig den ganzen Körper zu dir. Der oben liegende Oberschenkel soll im rechten Winkel zur Hüfte liegen. \Rightarrow Jetzt den Kopf nach hinten etwas überstrecken, damit die Zunge nicht die Luftzufuhr behindert und den Mund öffnen. Die Hand an der Wange so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt und der Mund tiefer liegt als der Magen. Versuch nachzuvollziehen ob du so liegen könntest! Dann erst zudecken.



Stabile Seitenlage

Verstauchung (Forstuing) / Sportverletzung

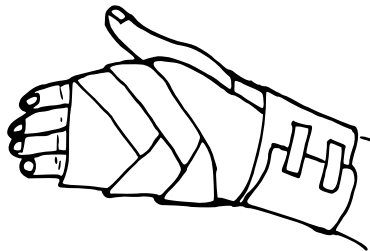
Anzeichen: Bluterguss, Schwellung, Schmerzen, beeinträchtigte Bewegung

Ursachen: Überbeanspruchung (Umknicken des Sprunggelenkes, Sturz auf das Handgelenk usw.)

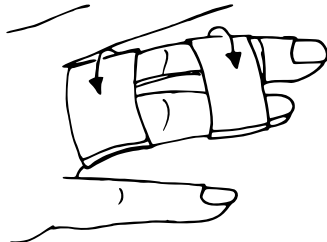
Maßnahmen: Kühle wenn möglich mit kalten Umschlägen oder Eis, Diclofenac-Gel oder Kühlgel. Stell das Gelenk ruhig. Lege dazu einen komprimierenden, elastischen Verband mit einer Idealbinde an und leg den Fuß oder Arm hoch, damit er nicht anschwillt.

Eselsbrücke: „PECH“ Pause, Eis, Compression & Hochlegen. Bei großer Krafteinwirkung, starken Schmerzen, Gefühls- oder Durchblutungsstörungen müsst ihr zum Arzt!
Nie Eisspray benutzen, denn das kann Erfrierungen hervorrufen.

Bei einem verstauchten oder geprellten Finger kannst du ihn mit Tape ruhig stellen. Wickle eine Kompresse ohne Falten um das verletzte Gelenk. Fixiere den Finger ohne Zug am Nachbarfinger mit vier Streifen Tape, die jeweils nur $\frac{1}{4}$ des Umfangs lang sind. Zwei werden oberhalb und zwei unterhalb des betroffenen Gelenkes um beide Finger geklebt. (Wenn du mit dem Tape einmal ganz um die Finger klebst oder das Tape unter Zug anklebst könntest du die Durchblutung und Nerven ab schnüren!) Achte auch hier darauf keine Falten zu schlagen, sie verursachen Druckstellen.



Stützverband am Handgelenk



Tapeverband am Fingergelenk

Schulter-Tragegriff/Gämsenträgergriff

Anwendung: Hieve einen kleinen Verletzten (z.B. Wölfling) an Armen und Beinen wie eine Gämse quer auf deine Schultern. Dieser Tragegriff dient zum schnellen Retten von Personen aus akuter Gefahr, nicht zum schonenden Transport.

Rückschleiftechnik

Zur Rettung bei niedriger Deckenhöhe z.B. in einer Höhle.

Anwendung: Du krabbelst mit dem Bauch nach oben auf allen Vieren rückwärts. Hake dich mit den Knien von hinten unter den Achseln des Verletzten ein und ziehe ihn mit dir.

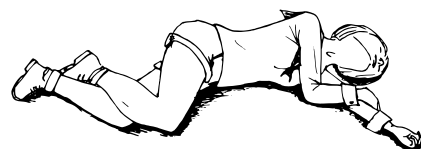
Stabile Seitenlage

Die Stabile Seitenlage soll beim Bewusstlosen die Atemwege frei halten, damit er nicht an seiner Zunge, Erbrochenem oder Speichel ersticken kann.

Anwendung: IMMER bei Bewusstlosigkeit! Ausnahme: wenn die Atmung fehlt oder zu schwach ist wird der Betroffene auf den Rücken gelegt und wiederbelebt.

So machst du eine Stabile Seitenlage: Knie dich seitlich neben den Bewusstlosen. Strecke seine Beine aus. Den näheren Arm rechtwinklig mit der Hand nach oben neben seinen Kopf legen. Seinen anderen Arm über seine Brust legen, seinen Handrücken auf seine dir zugewandte Backe drücken und dort festhalten.

Mit der freien Hand greifst du jetzt an das entferntere Knie und stellst das Bein an (beugst das Knie, der Fuß bleibt am Boden). Dann ziehst du das Bein zu dir herüber und rollst gleichzeitig den ganzen Körper zu dir. Der oben liegende Oberschenkel soll im rechten Winkel zur Hüfte liegen. \Rightarrow Jetzt den Kopf nach hinten etwas überstrecken, damit die Zunge nicht die Luftzufuhr behindert und den Mund öffnen. Die Hand an der Wange so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt und der Mund tiefer liegt als der Magen. Versuch nachzuvollziehen ob du so liegen könntest! Dann erst zudecken.

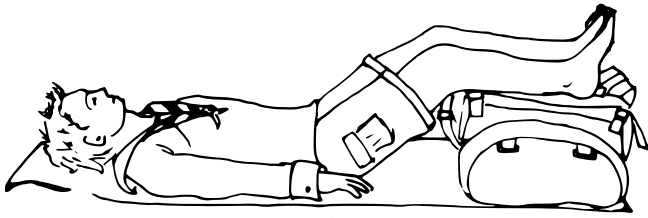


Stabile Seitenlage

Wichtig: der Mund muss unbedingt tiefer als der Magen liegen, damit Mageninhalt, Blut etc. nicht eingeatmet wird und der Betroffene daran nicht erstickt! Sollte die Hilfe auf sich warten lassen, musst du nach 30 Minuten die Seite wechseln um Druckschäden am Arm zu vermeiden!

Schocklagerung

Falls der Verletzte es toleriert, leg seine Beine so hoch, dass sie oberhalb des Herzens liegen (z.B. ein zweiter Helfer steht und hält dabei die Füße des Betroffenen an seine Brust; wenn du allein bist kannst du auch seine Füße auf den Rucksack legen).



Schocklage

Vorsicht mit einer Schocklagerung bei den „8 B's“: Verletzung von Birne (Kopf/Hals), Buckel (Wirbelsäule), Brust, Bauch, Becken, Beinen, Bibbern (starke Unterkühlung) oder Bewusstlosigkeit!!

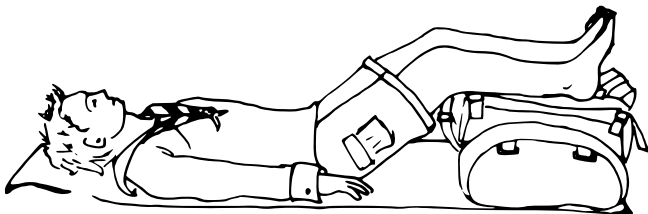
Hintergrund: Bei starker Unterkühlung würde durch Schocklagerung das kalte Blut plötzlich aus den Beinen zum Herzen strömen, was einen sogenannten „Bergungstod“ verursachen kann; bei Brust und Bauchverletzungen könnte Atemnot oder Herzversagen entstehen; bei Hals- und Wirbelsäulenverletzungen könnte man weitere Verletzungen verursachen; bei Becken- und Beinverletzungen kann das Bewegen zu stärksten Schmerzen und damit Bewusstlosigkeit führen; bei Kopfverletzungen könnte der Hirndruck steigen, was zu Atemstörungen und Bewusstseinsverlust führen könnte und bei Bewusstlosigkeit ist die Stabile Seitenlage nötig um den Verletzten vor dem Erstickten zu schützen.

10

Wichtig: der Mund muss unbedingt tiefer als der Magen liegen, damit Mageninhalt, Blut etc. nicht eingeatmet wird und der Betroffene daran nicht erstickt! Sollte die Hilfe auf sich warten lassen, musst du nach 30 Minuten die Seite wechseln um Druckschäden am Arm zu vermeiden!

Schocklagerung

Falls der Verletzte es toleriert, leg seine Beine so hoch, dass sie oberhalb des Herzens liegen (z.B. ein zweiter Helfer steht und hält dabei die Füße des Betroffenen an seine Brust; wenn du allein bist kannst du auch seine Füße auf den Rucksack legen).



Schocklage

Vorsicht mit einer Schocklagerung bei den „8 B's“: Verletzung von Birne (Kopf/Hals), Buckel (Wirbelsäule), Brust, Bauch, Becken, Beinen, Bibbern (starke Unterkühlung) oder Bewusstlosigkeit!!

Hintergrund: Bei starker Unterkühlung würde durch Schocklagerung das kalte Blut plötzlich aus den Beinen zum Herzen strömen, was einen sogenannten „Bergungstod“ verursachen kann; bei Brust und Bauchverletzungen könnte Atemnot oder Herzversagen entstehen; bei Hals- und Wirbelsäulenverletzungen könnte man weitere Verletzungen verursachen; bei Becken- und Beinverletzungen kann das Bewegen zu stärksten Schmerzen und damit Bewusstlosigkeit führen; bei Kopfverletzungen könnte der Hirndruck steigen, was zu Atemstörungen und Bewusstseinsverlust führen könnte und bei Bewusstlosigkeit ist die Stabile Seitenlage nötig um den Verletzten vor dem Erstickten zu schützen.

10

Maßnahmen: Bewege den betroffenen Körperteil so wenig wie möglich. Stelle ihn ruhig (mit einer Schiene oder einem Verband, durch Umwickeln mit Kleidung, Schlafsack etc.). Das lindert die Schmerzen und verhindert weitere Schäden. Ergreif Maßnahmen gegen Schock. Rufe Hilfe. Beruhige den Verletzten und erkläre ihm immer was du tust, das beruhigt.

Bei einem **offenen Bruch** (jeder Bruch, bei dem die Haut auch verletzt ist) deckst du die Wunde keimfrei ab und fixierst sie vorsichtig mit einer Mullbinde oder Leukotape. Bei weit heraus stehenden Knochen oder Fremdkörpern bildest du mit dem gewickelten Dreieckstuch oder einem Halstuch einen Ring um die heraus stehenden Knochen und fixierst ihn auch wieder gut um sie vor Berührung und Bewegung zu schützen.

Achtung: Dauert es sehr lange bis Hilfe kommt, kann es sehr selten nötig sein, einen nicht Achsen-gerechten (schief stehenden) Bruch unter leichtem Zug einzu-richten, um Nervenschäden und Mangeldurchblutung zu verhindern. Aufgrund der starken Schmerzen droht dabei ein Schock! Wenn der Fuß/die Hand warm ist und nichts taub wird oder kribbelt, ist es **nicht** nötig.

Amputationsverletzung (Amputationskade)

Maßnahmen: Lege den Verletzten in Schocklage und Versuche möglichst schnell die Blutung zu stillen (oberhalb der Verletzung die Blutgefäße abdrücken, evtl. Druckverband anlegen). Sprich mit dem Verletzten. So merkst du auch ob er bewusstlos wird. Beruhige und tröste ihn. Verweise auf den bereits anfahren den Rettungsdienst. Wickle das abgetrennte Körperteil so wie es ist keimfrei ein (z.B. in ein Dreieckstuch oder Brandwunden-Verbandtuch). Dann legst du es in eine Plastiktüte (Gefrierbeutel) und diese in einen Tüte, welche du mit eiskaltem Wasser füllst, falls du welches auftreiben kannst. Achte darauf dass der innere Beutel dicht ist und die Tüte dem Rettungsdienst auch mitgegeben wird!

Verrenkung (Ute av ledd/Lukasjon)

Anzeichen: Schmerzen im Gelenkbereich und angrenzender Muskulatur, veränderte Gelenkform, Zwangshaltung mit federnder Fixation. Mögliche Folgen sind Bänderriss, Schädigung der knorpeligen Gelenkoberfläche bzw. der benachbarten Blutgefäße und Nerven.

Maßnahmen: Stelle das Gelenk mit einem Verband, einer Schiene oder nur durch Abpolstern ruhig (Zwangshaltung dabei beibehalten). Halte den Verletzten warm und beruhige ihn.

Bei einer **Schulterverrenkung** legst du ein Dreieckstuch um Hals und Arm.

Bei einer **Kieferverrenkung** legst du einen Kinnstützverband an indem du eine elastische Binde um den Kopf wickelst (als hätte er Zahnschmerzen).

Tabu: Nur der Arzt darf unter Zug versuchen, das Gelenk einzurenken! Kein Versuch der Bewegung!

Maßnahmen: Bewege den betroffenen Körperteil so wenig wie möglich. Stelle ihn ruhig (mit einer Schiene oder einem Verband, durch Umwickeln mit Kleidung, Schlafsack etc.). Das lindert die Schmerzen und verhindert weitere Schäden. Ergreif Maßnahmen gegen Schock. Rufe Hilfe. Beruhige den Verletzten und erkläre ihm immer was du tust, das beruhigt.

Bei einem **offenen Bruch** (jeder Bruch, bei dem die Haut auch verletzt ist) deckst du die Wunde keimfrei ab und fixierst sie vorsichtig mit einer Mullbinde oder Leukotape. Bei weit heraus stehenden Knochen oder Fremdkörpern bildest du mit dem gewickelten Dreieckstuch oder einem Halstuch einen Ring um die heraus stehenden Knochen und fixierst ihn auch wieder gut um sie vor Berührung und Bewegung zu schützen.

Achtung: Dauert es sehr lange bis Hilfe kommt, kann es sehr selten nötig sein, einen nicht Achsen-gerechten (schief stehenden) Bruch unter leichtem Zug einzu-richten, um Nervenschäden und Mangeldurchblutung zu verhindern. Aufgrund der starken Schmerzen droht dabei ein Schock! Wenn der Fuß/die Hand warm ist und nichts taub wird oder kribbelt, ist es **nicht** nötig.

Amputationsverletzung (Amputationskade)

Maßnahmen: Lege den Verletzten in Schocklage und Versuche möglichst schnell die Blutung zu stillen (oberhalb der Verletzung die Blutgefäße abdrücken, evtl. Druckverband anlegen). Sprich mit dem Verletzten. So merkst du auch ob er bewusstlos wird. Beruhige und tröste ihn. Verweise auf den bereits anfahren den Rettungsdienst. Wickle das abgetrennte Körperteil so wie es ist keimfrei ein (z.B. in ein Dreieckstuch oder Brandwunden-Verbandtuch). Dann legst du es in eine Plastiktüte (Gefrierbeutel) und diese in einen Tüte, welche du mit eiskaltem Wasser füllst, falls du welches auftreiben kannst. Achte darauf dass der innere Beutel dicht ist und die Tüte dem Rettungsdienst auch mitgegeben wird!

Verrenkung (Ute av ledd/Lukasjon)

Anzeichen: Schmerzen im Gelenkbereich und angrenzender Muskulatur, veränderte Gelenkform, Zwangshaltung mit federnder Fixation. Mögliche Folgen sind Bänderriss, Schädigung der knorpeligen Gelenkoberfläche bzw. der benachbarten Blutgefäße und Nerven.

Maßnahmen: Stelle das Gelenk mit einem Verband, einer Schiene oder nur durch Abpolstern ruhig (Zwangshaltung dabei beibehalten). Halte den Verletzten warm und beruhige ihn.

Bei einer **Schulterverrenkung** legst du ein Dreieckstuch um Hals und Arm.

Bei einer **Kieferverrenkung** legst du einen Kinnstützverband an indem du eine elastische Binde um den Kopf wickelst (als hätte er Zahnschmerzen).

Tabu: Nur der Arzt darf unter Zug versuchen, das Gelenk einzurenken! Kein Versuch der Bewegung!

23

23

Blutung (Blødning)/Blutstillung

Anzeichen: Blutung, evtl. hellrot, spritzend, Schmerzen

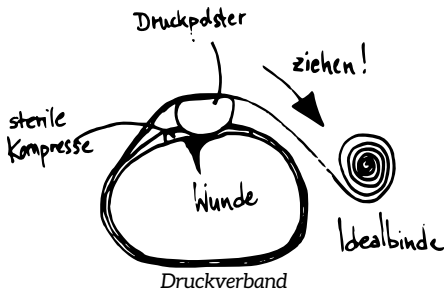
Maßnahmen: Bei „spritzender“ Blutung aus einer Arterie oder einer starken Blutung musst du dafür sorgen, dass der Blutverlust nicht zu hoch wird. Dafür hältst du die Wunde möglichst hoch (weniger Blut kann zur Wunde fließen). Dann drückst du die Blutzufuhr ab (z.B. an der Leiste oder innen am Oberarm) bis du einen Druckverband (S. 22) angelegt hast. Decke den Verletzten zu, achte auf Schockzeichen (S. 12).

Als **allerletzte Maßnahme**, wenn keine Hilfe kommt, kann man Bein oder Arm abbinden (z.B. mit deinem Halstuch oder Gürtel). Das ist sehr schmerzhaft, es besteht Schockgefahr. Gerade bei Kindern kann auch schon ein geringer Blutverlust zu einem Schock führen. Lasse das Kind nie alleine.

Druckverband

Bei einer stark blutenden Wunde ziehst du zuerst Einmalhandschuhe an. Dann deckst du mit einer sterilen Kompresse die Wunde ab und legst mit einer Mullbinde einen Verband an. Dann legst du ein Druckpolster, das das Blut nicht aufsaugen kann (z.B. Verbandpäckchen, in Plastik verpackte Mullbinde, geschlossene Taschentücher-Packung, gefaltete Rettungsdecke), auf die Stelle der Verletzung und wickelst unter Zug sehr fest eine elastische Binde (Idealbinde) darum.

Tipp: Falls es nach einer Weile durchblutet legst du noch eine zweite Schicht aus Druckpolster und elastischer Binde an. Verbände nicht wieder entfernen! Wenn Gefühlsstörungen (z.B. Kribbeln, Taubheit, Lähmung) auftreten, musst du den Verband aber etwas lockern.



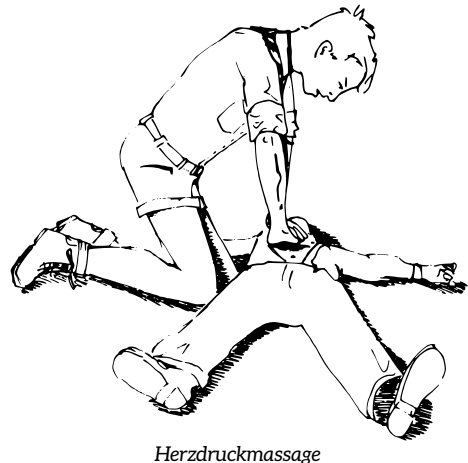
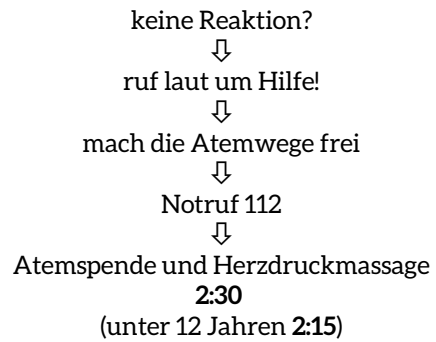
Knochenbruch (Benbrudd)

Anzeichen: Bewegung der betroffenen Stelle wird vermieden, Schmerzen, unnatürliche Lage und Beweglichkeit, Stufenbildung im Bruchbereich, sichtbare Knochenenden (offener Bruch)

Unsichere Anzeichen sind: Schwellungen, Bewegungs- und Belastungsunfähigkeit

22

Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



11

Blutung (Blødning)/Blutstillung

Anzeichen: Blutung, evtl. hellrot, spritzend, Schmerzen

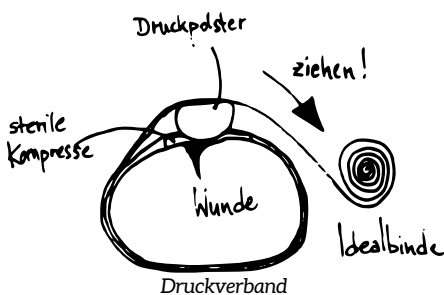
Maßnahmen: Bei „spritzender“ Blutung aus einer Arterie oder einer starken Blutung musst du dafür sorgen, dass der Blutverlust nicht zu hoch wird. Dafür hältst du die Wunde möglichst hoch (weniger Blut kann zur Wunde fließen). Dann drückst du die Blutzufuhr ab (z.B. an der Leiste oder innen am Oberarm) bis du einen Druckverband (S. 22) angelegt hast. Decke den Verletzten zu, achte auf Schockzeichen (S. 12).

Als **allerletzte Maßnahme**, wenn keine Hilfe kommt, kann man Bein oder Arm abbinden (z.B. mit deinem Halstuch oder Gürtel). Das ist sehr schmerzhaft, es besteht Schockgefahr. Gerade bei Kindern kann auch schon ein geringer Blutverlust zu einem Schock führen. Lasse das Kind nie alleine.

Druckverband

Bei einer stark blutenden Wunde ziehst du zuerst Einmalhandschuhe an. Dann deckst du mit einer sterilen Kompresse die Wunde ab und legst mit einer Mullbinde einen Verband an. Dann legst du ein Druckpolster, das das Blut nicht aufsaugen kann (z.B. Verbandpäckchen, in Plastik verpackte Mullbinde, geschlossene Taschentücher-Packung, gefaltete Rettungsdecke), auf die Stelle der Verletzung und wickelst unter Zug sehr fest eine elastische Binde (Idealbinde) darum.

Tipp: Falls es nach einer Weile durchblutet legst du noch eine zweite Schicht aus Druckpolster und elastischer Binde an. Verbände nicht wieder entfernen! Wenn Gefühlsstörungen (z.B. Kribbeln, Taubheit, Lähmung) auftreten, musst du den Verband aber etwas lockern.

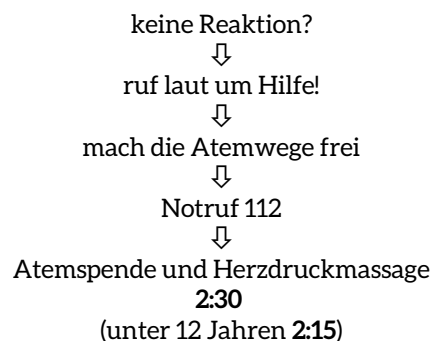


Knochenbruch (Benbrudd)

Anzeichen: Bewegung der betroffenen Stelle wird vermieden, Schmerzen, unnatürliche Lage und Beweglichkeit, Stufenbildung im Bruchbereich, sichtbare Knochenenden (offener Bruch)

Unsichere Anzeichen sind: Schwellungen, Bewegungs- und Belastungsunfähigkeit

Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



22

11

Bewusstlosigkeit (Bevisstløshet)

Anzeichen: Verletzter reagiert nicht auf laute Ansprache und Kneifen. Setze einen Notruf unter 112 ab!

Ursachen: Schock, Hitzschlag, Kopfverletzung, Fremdkörper „verschluckt“ (**sette i halsen**) (aspiriert), Herzprobleme, Kreislaufprobleme, Unterzucker, Krampfanfall, Unterkühlung, Alkohol, Drogen, Vergiftung (**Forgiftning**), Trauma/Verletzung von Wirbelsäule/ Rückenmark

Maßnahmen: Kontrolliere die Atmung in dem du deine Wange dicht über seinen Mund hältst um den Atem zu spüren; falls er nicht kräftig atmet musst du die Atemwege freimachen und sichern. Dazu öffnest du den Mund und sorgst dafür dass er leer ist. (Notfalls mit den Fingern!) Anschließend überstreckst du vorsichtig den Kopf (damit wird die Zunge gestreckt und verstopft nicht die Luftwege). Ist dann eine ausreichende Atmung vorhanden machst du eine Stabile Seitenlage (S. 9). Decke den Verletzten zu und rufe Hilfe!

Ist **keine ausreichende Atmung vorhanden**, oder hört er auf zu atmen, drehst du den Bewusstlosen auf den Rücken. Beatme 2 x Mund zu Nase (je 1 Sekunde). Mache dann bei **Erwachsenen** 30 „Herzdruckmassagen“ (die Brust in der Mitte ca. 5 cm tief runter drücken, ca. 100-120 mal pro Minute), bei Kindern unter 12 Jahren 15 Herzdruckmassagen. Danach beginnst du von vorn. Bei **Kindern unter 12 Jahren** beginnst du mit 5 Beatmungen (wie auch bei Beinahe-Ertrinken).

Zähle laut mit. Wechselt euch alle 2 Minuten ab! Der Wechsel sollte so schnell wie möglich sein! Ihr dürft erst aufhören, wenn ein Arzt da ist.

Das Wichtigste dabei: **tief und schnell genug drücken, keine Pausen!** Wer nicht beatmen kann/will: Kopf überstrecken und durchgehend Herzdruckmassagen machen! Das hilft auch schon, weil dabei etwas Luft passiv „eingesogen“ wird.

Tipp: Bei Verdacht auf Vergiftung (unklare Flüssigkeit, Pilze, Pflanzen, Reiniger oder andere verdächtige Substanz) hilft die Giftnotrufzentrale in Berlin (speziell für Kinder): 0049-(0)30-19240 oder www.giftnotruf.de.

Schock (Sjokk) /Kreislaufprobleme

Anzeichen: blasse Haut, kalter Schweiß, Frieren, Unruhe, Teilnahmslosigkeit. Es besteht Lebensgefahr!

Maßnahmen: Schocklagerung (S. 10). Finde die Ursache heraus. Wärme und beruhige den Verletzten.

Tipp: bei leichten Kreislaufproblemen können Kaffee, Schwarztee oder Cola hilfreich sein.

12

Bewusstlosigkeit (Bevisstløshet)

Anzeichen: Verletzter reagiert nicht auf laute Ansprache und Kneifen. Setze einen Notruf unter 112 ab!

Ursachen: Schock, Hitzschlag, Kopfverletzung, Fremdkörper „verschluckt“ (**sette i halsen**) (aspiriert), Herzprobleme, Kreislaufprobleme, Unterzucker, Krampfanfall, Unterkühlung, Alkohol, Drogen, Vergiftung (**Forgiftning**), Trauma/Verletzung von Wirbelsäule/ Rückenmark

Maßnahmen: Kontrolliere die Atmung in dem du deine Wange dicht über seinen Mund hältst um den Atem zu spüren; falls er nicht kräftig atmet musst du die Atemwege freimachen und sichern. Dazu öffnest du den Mund und sorgst dafür dass er leer ist. (Notfalls mit den Fingern!) Anschließend überstreckst du vorsichtig den Kopf (damit wird die Zunge gestreckt und verstopft nicht die Luftwege). Ist dann eine ausreichende Atmung vorhanden machst du eine Stabile Seitenlage (S. 9). Decke den Verletzten zu und rufe Hilfe!

Ist **keine ausreichende Atmung vorhanden**, oder hört er auf zu atmen, drehst du den Bewusstlosen auf den Rücken. Beatme 2 x Mund zu Nase (je 1 Sekunde). Mache dann bei **Erwachsenen** 30 „Herzdruckmassagen“ (die Brust in der Mitte ca. 5 cm tief runter drücken, ca. 100-120 mal pro Minute), bei Kindern unter 12 Jahren 15 Herzdruckmassagen. Danach beginnst du von vorn. Bei **Kindern unter 12 Jahren** beginnst du mit 5 Beatmungen (wie auch bei Beinahe-Ertrinken).

Zähle laut mit. Wechselt euch alle 2 Minuten ab! Der Wechsel sollte so schnell wie möglich sein! Ihr dürft erst aufhören, wenn ein Arzt da ist.

Das Wichtigste dabei: **tief und schnell genug drücken, keine Pausen!** Wer nicht beatmen kann/will: Kopf überstrecken und durchgehend Herzdruckmassagen machen! Das hilft auch schon, weil dabei etwas Luft passiv „eingesogen“ wird.

Tipp: Bei Verdacht auf Vergiftung (unklare Flüssigkeit, Pilze, Pflanzen, Reiniger oder andere verdächtige Substanz) hilft die Giftnotrufzentrale in Berlin (speziell für Kinder): 0049-(0)30-19240 oder www.giftnotruf.de.

Schock (Sjokk) /Kreislaufprobleme

Anzeichen: blasse Haut, kalter Schweiß, Frieren, Unruhe, Teilnahmslosigkeit. Es besteht Lebensgefahr!

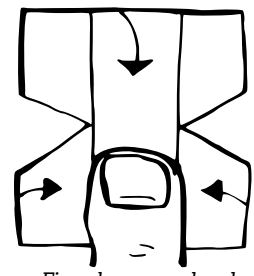
Maßnahmen: Schocklagerung (S. 10). Finde die Ursache heraus. Wärme und beruhige den Verletzten.

Tipp: bei leichten Kreislaufproblemen können Kaffee, Schwarztee oder Cola hilfreich sein.

12

Verletzung allgemein (Skade)

Anzeichen: Wunde (**Sår**), Blutung (**Blødning**), Schmerzen (**Smerte**)



Fingerkuppenverband

Maßnahmen: Reinige die Wunde vorsichtig vom Dreck „aber alles was „tief in der Wunde steckt“ lässt du drin! Es könnte zu einer starken Blutung kommen. Bei Schürfwunden desinfizierst du gut und legst eine sterile Kompresse drauf. Fixiere sie mit einer Mullbinde oder Leukotape. Bei stark blutenden Wunden legst du einen Druckverband an (S. 22). Ist eine Schnittwunde länger als 1cm, im Gesicht oder ist sie sehr tief (man sieht das Fett unter der Haut als gelbe „Klumpchen“), muss sie evtl. genäht/geklebt werden.

Achtung: Wenn die Stelle rot, heiß, dick, und schmerzhaft wird und schlecht bewegt werden kann, du Fieber bekommst oder einen von der Wunde ausgehenden roten Strich siehst, ist die Wunde entzündet. Dann schnellstens zum Arzt!

Tipp: Bei kleinen Wunden an der Fingerspitze kannst du mit einem normalen Pflaster einen Fingerkuppenverband machen. Vergiss das Desinfizieren nicht.

Beachte: Kommt ein Kind häufig mit verdächtigen Verletzungen zur Gruppenstunde, an **Kindesmisshandlung** denken! Verdächtig sind blaue Flecken an seltsamen Stellen, scharf markierte Umrisse, kreisrunde Verbrennungen, strumpf-/handschuhförmige Verbrennungen Abdrücke von Mustern, widersprüchliche/unplausible Schilderung der Ursache.

Tetanusinfektion (Stivkrampe)

Anzeichen: Frühzeichen sind ein steifes Gefühl im Nacken und im Bauch sowie Schluckbeschwerden. Es folgen Schweißausbrüche, Muskelkrämpfe („Dauerlächeln“, Kiefersperre), Atemnot und generalisierte Krämpfe.

Maßnahmen: So früh wie möglich den Rettungsdienst rufen. Trotz intensivmedizinischer Betreuung versterben 10-20% der Betroffenen.

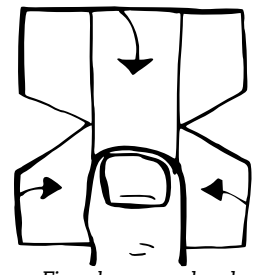
Tipp: Impfen schützt! Sprecht in der Gruppe vor dem Lager darüber! Informiere die Eltern. Wenn deine Tetanusimpfung (**Stivkrampevaksine**) mehr als zehn Jahre her ist, musst du sie auffrischen lassen!

Ist eine Wunde stark verschmutzt oder mit Erde, wie viele Wunden auf einem Lager z.B. barfuß in einen erdigen Hering getreten, eine Schürfwunde von der Straße, Schnittwunde beim Schnitzen an einem erdigen Stock ...) muss auch nach fünf Jahren schon nachgeimpft werden!

21

Verletzung allgemein (Skade)

Anzeichen: Wunde (**Sår**), Blutung (**Blødning**), Schmerzen (**Smerte**)



Fingerkuppenverband

Maßnahmen: Reinige die Wunde vorsichtig vom Dreck „aber alles was „tief in der Wunde steckt“ lässt du drin! Es könnte zu einer starken Blutung kommen. Bei Schürfwunden desinfizierst du gut und legst eine sterile Kompresse drauf. Fixiere sie mit einer Mullbinde oder Leukotape. Bei stark blutenden Wunden legst du einen Druckverband an (S. 22). Ist eine Schnittwunde länger als 1cm, im Gesicht oder ist sie sehr tief (man sieht das Fett unter der Haut als gelbe „Klumpchen“), muss sie evtl. genäht/geklebt werden.

Achtung: Wenn die Stelle rot, heiß, dick, und schmerzhaft wird und schlecht bewegt werden kann, du Fieber bekommst oder einen von der Wunde ausgehenden roten Strich siehst, ist die Wunde entzündet. Dann schnellstens zum Arzt!

Tipp: Bei kleinen Wunden an der Fingerspitze kannst du mit einem normalen Pflaster einen Fingerkuppenverband machen. Vergiss das Desinfizieren nicht.

Beachte: Kommt ein Kind häufig mit verdächtigen Verletzungen zur Gruppenstunde, an **Kindesmisshandlung** denken! Verdächtig sind blaue Flecken an seltsamen Stellen, scharf markierte Umrisse, kreisrunde Verbrennungen, strumpf-/handschuhförmige Verbrennungen Abdrücke von Mustern, widersprüchliche/unplausible Schilderung der Ursache.

Tetanusinfektion (Stivkrampe)

Anzeichen: Frühzeichen sind ein steifes Gefühl im Nacken und im Bauch sowie Schluckbeschwerden. Es folgen Schweißausbrüche, Muskelkrämpfe („Dauerlächeln“, Kiefersperre), Atemnot und generalisierte Krämpfe.

Maßnahmen: So früh wie möglich den Rettungsdienst rufen. Trotz intensivmedizinischer Betreuung versterben 10-20% der Betroffenen.

Tipp: Impfen schützt! Sprecht in der Gruppe vor dem Lager darüber! Informiere die Eltern. Wenn deine Tetanusimpfung (**Stivkrampevaksine**) mehr als zehn Jahre her ist, musst du sie auffrischen lassen!

Ist eine Wunde stark verschmutzt oder mit Erde, wie viele Wunden auf einem Lager z.B. barfuß in einen erdigen Hering getreten, eine Schürfwunde von der Straße, Schnittwunde beim Schnitzen an einem erdigen Stock ...) muss auch nach fünf Jahren schon nachgeimpft werden!

21

Schlangenbiss (Slangebitt)

Anzeichen: Biss mit symmetrischen ein bis zwei cm auseinander liegenden Einstichstellen, starke Schwellung mit blau-roter Verfärbung, heftige Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schweißausbruch, Kollaps, Atembeschwerden, sehr selten bis zur Atemlähmung

Achtung: Auch in Deutschland gibt es eine giftige Schlange, die Kreuzotter. Ihr Gift kann für Kinder und Alte lebensgefährlich sein!

Tipp: Wenn Du ins Ausland fährst, erkundige Dich vorher, ob und welche giftigen Schlangen oder anderen giftigen Tiere es dort gibt und wie sie aussehen.

Fasse keine Schlangen an, auch nicht, wenn sie tot scheint! Gehe langsam zurück und halte zwei Meter Abstand. Gehe nicht barfuß durch hohes Gras! Bewege dich aufmerksam durch steinigtes Gelände, pass beim Klettern auf, wohin du greifst. Feste Schuhe und lange Hosen schützen dich.

Maßnahmen: Der Gebissene sollte sich hinsetzen, das betroffene Bein nach unten hängen lassen und sich absolut nicht bewegen, damit sich das Gift so langsam wie möglich in Richtung Herz bewegt. Merke dir möglichst viele Einzelheiten über das Aussehen, die Größe und die Länge der Schlange (mach ein Foto/eine Zeichnung). Sofortiger Notruf! Kontrolliere regelmäßig den Puls.

Wenn keine Hilfe erreichbar ist musst du eine Schiene anlegen (damit die Stelle möglichst wenig bewegt wird) und den Verletzten zur Straße tragen!

Du darfst keinesfalls die Wunde aussaugen oder ausschneiden. Mach keine Stauungs- oder Kompressionsverbände!

Muskelkrampf (Muskelkrampe)

Anzeichen: plötzliche, starke Schmerzen, Schwellung, Muskelverhärtung

Ursache: Übermüdung und Überbelastung der Muskulatur, ungewohnte Bewegung, mangelndes Aufwärmen, Magnesium- oder Calciummangel

Maßnahmen: Lege eine Pause ein! Dehne (Überstrecke) die Muskulatur bis sich der Krampf löst (indem du die entgegenwirkenden Muskeln anspannst). Abreibungen mit Eis, Lockerungsmassagen und Ruhe helfen ebenso wie Elektrolyt-haltige Getränke (Saftschorle, isotonische Getränke), Bananen & Milch (enthalten viel Magnesium).

20

Schlangenbiss (Slangebitt)

Anzeichen: Biss mit symmetrischen ein bis zwei cm auseinander liegenden Einstichstellen, starke Schwellung mit blau-roter Verfärbung, heftige Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schweißausbruch, Kollaps, Atembeschwerden, sehr selten bis zur Atemlähmung

Achtung: Auch in Deutschland gibt es eine giftige Schlange, die Kreuzotter. Ihr Gift kann für Kinder und Alte lebensgefährlich sein!

Tipp: Wenn Du ins Ausland fährst, erkundige Dich vorher, ob und welche giftigen Schlangen oder anderen giftigen Tiere es dort gibt und wie sie aussehen.

Fasse keine Schlangen an, auch nicht, wenn sie tot scheint! Gehe langsam zurück und halte zwei Meter Abstand. Gehe nicht barfuß durch hohes Gras! Bewege dich aufmerksam durch steinigtes Gelände, pass beim Klettern auf, wohin du greifst. Feste Schuhe und lange Hosen schützen dich.

Maßnahmen: Der Gebissene sollte sich hinsetzen, das betroffene Bein nach unten hängen lassen und sich absolut nicht bewegen, damit sich das Gift so langsam wie möglich in Richtung Herz bewegt. Merke dir möglichst viele Einzelheiten über das Aussehen, die Größe und die Länge der Schlange (mach ein Foto/eine Zeichnung). Sofortiger Notruf! Kontrolliere regelmäßig den Puls.

Wenn keine Hilfe erreichbar ist musst du eine Schiene anlegen (damit die Stelle möglichst wenig bewegt wird) und den Verletzten zur Straße tragen!

Du darfst keinesfalls die Wunde aussaugen oder ausschneiden. Mach keine Stauungs- oder Kompressionsverbände!

Muskelkrampf (Muskelkrampe)

Anzeichen: plötzliche, starke Schmerzen, Schwellung, Muskelverhärtung

Ursache: Übermüdung und Überbelastung der Muskulatur, ungewohnte Bewegung, mangelndes Aufwärmen, Magnesium- oder Calciummangel

Maßnahmen: Lege eine Pause ein! Dehne (Überstrecke) die Muskulatur bis sich der Krampf löst (indem du die entgegenwirkenden Muskeln anspannst). Abreibungen mit Eis, Lockerungsmassagen und Ruhe helfen ebenso wie Elektrolyt-haltige Getränke (Saftschorle, isotonische Getränke), Bananen & Milch (enthalten viel Magnesium).

20

Allergischer Schock (Allergisk sjokk)

Anzeichen: Hautausschlag (**Utslett**), Schweißausbruch, Übelkeit (**Kvalme**), bläulich-graue Haut, Atemnot

Ursache: Tiergift (Wespen, Bienen, Eichen-Prozessionsspinner etc), Pflanzengift, Lebensmittel (Zitrusfrüchte, Nüsse, Eier, Milch etc), Medikamente, Kontaktallergie

Maßnahmen: Entferne den Auslöser falls möglich. Mache eine Schocklagerung und rufe Hilfe. Kontrolliere Atmung und Bewusstsein. Beruhige den Betroffenen!

Tipp: Allergiker haben oft Adrenalin als „Autoinjektion“ dabei, denk dran! Anle-tung liegt bei. Keine Hemmungen! Du hilfst dem Betroffenen und kannst nichts falsch machen.

Unterzucker (Hypoglykemi/Føling)

Anzeichen: Unruhe, Zittern, Krämpfe, Schwitzen, Erregung, Heißhunger, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwäche, "wirkt komisch", Bewusstlosigkeit (S. 12)

Ursachen: starke körperliche Belastung, Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“), Hunger, Erbrechen (**Oppkast/Spy**), Alkohol

Maßnahmen: Lege den Betroffenen hin, gib ihm Traubenzucker oder etwas Zucker-haltiges zu trinken. Lass ihn ausruhen. Wenn es ein Diabetiker ist, oder es nicht besser wird: hol Hilfe.

Tipp: Bei einem Diabetiker ist es auch möglich, dass er einen zu hohen Blutzucker-spiegel hat. Das kann ähnliche Anzeichen haben. Gib ihm im Zweifel trotzdem Zucker-haltige Getränke oder Traubenzucker, denn „Unterzucker“ ist schlimmer als ein zu hoher Zuckerspiegel. (Und wenn es hilft, weißt du was Sache ist.)

Krampfanfall (Krampeanfall)

Anzeichen: Hinstürzen, Streck-/Beugekrämpfe am ganzen Körper, evtl. Erinnerungslücke, Schrei, Bewusstlosigkeit (S. 12), Zungenbiss, Atemstillstand oder Ein-nässen

Ursachen: Fieber (bei Kindern häufig im Fieberanstieg), Vergiftung, Schädel-Hirn-Trauma, Sauerstoffmangel, Epilepsie, Unterzucker, Alkoholentzug, nächtliche Angstattacke, psychische Ursache, Drogen...

Maßnahmen: Bleib ruhig! Halte den Krampfenden nicht fest. Versuche ihn vor Verletzungen schützen (harte Gegenstände wegräumen). Nach dem Anfall schaust du nach, ob er sich verletzt hat.

13

Allergischer Schock (Allergisk sjokk)

Anzeichen: Hautausschlag (**Utslett**), Schweißausbruch, Übelkeit (**Kvalme**), bläulich-graue Haut, Atemnot

Ursache: Tiergift (Wespen, Bienen, Eichen-Prozessionsspinner etc), Pflanzengift, Lebensmittel (Zitrusfrüchte, Nüsse, Eier, Milch etc), Medikamente, Kontaktallergie

Maßnahmen: Entferne den Auslöser falls möglich. Mache eine Schocklagerung und rufe Hilfe. Kontrolliere Atmung und Bewusstsein. Beruhige den Betroffenen!

Tipp: Allergiker haben oft Adrenalin als „Autoinjektion“ dabei, denk dran! Anle-tung liegt bei. Keine Hemmungen! Du hilfst dem Betroffenen und kannst nichts falsch machen.

Unterzucker (Hypoglykemi/Føling)

Anzeichen: Unruhe, Zittern, Krämpfe, Schwitzen, Erregung, Heißhunger, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwäche, "wirkt komisch", Bewusstlosigkeit (S. 12)

Ursachen: starke körperliche Belastung, Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“), Hunger, Erbrechen (**Oppkast/Spy**), Alkohol

Maßnahmen: Lege den Betroffenen hin, gib ihm Traubenzucker oder etwas Zucker-haltiges zu trinken. Lass ihn ausruhen. Wenn es ein Diabetiker ist, oder es nicht besser wird: hol Hilfe.

Tipp: Bei einem Diabetiker ist es auch möglich, dass er einen zu hohen Blutzucker-spiegel hat. Das kann ähnliche Anzeichen haben. Gib ihm im Zweifel trotzdem Zucker-haltige Getränke oder Traubenzucker, denn „Unterzucker“ ist schlimmer als ein zu hoher Zuckerspiegel. (Und wenn es hilft, weißt du was Sache ist.)

Krampfanfall (Krampeanfall)

Anzeichen: Hinstürzen, Streck-/Beugekrämpfe am ganzen Körper, evtl. Erinnerungslücke, Schrei, Bewusstlosigkeit (S. 12), Zungenbiss, Atemstillstand oder Ein-nässen

Ursachen: Fieber (bei Kindern häufig im Fieberanstieg), Vergiftung, Schädel-Hirn-Trauma, Sauerstoffmangel, Epilepsie, Unterzucker, Alkoholentzug, nächtliche Angstattacke, psychische Ursache, Drogen...

Maßnahmen: Bleib ruhig! Halte den Krampfenden nicht fest. Versuche ihn vor Verletzungen schützen (harte Gegenstände wegräumen). Nach dem Anfall schaust du nach, ob er sich verletzt hat.

13

Tip: Oft sind Kopf oder Zunge verletzt. Oft sind die Betroffenen danach sehr müde und schlafen ein. Vor allem kleine Kinder haben oft Fieberkrämpfe, die meist harmlos sind.

Bei Bewusstlosigkeit (S. 12) machst du eine Stabile Seitenlage (S. 9), setzt einen Notruf unter 112 ab und kontrollierst ständig die Atmung (S. 12).

Bei Atemstillstand beginnst du mit Herz-Lungen-Wiederbelebung (S. 11).

Atemnot (Pustevansker)/Asthma (Asthma)

Anzeichen: Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, „bekommt nicht genug Luft“, evtl. blaue Lippen oder pfeifendes Atemgeräusch, Schwindelgefühl (**Svimmelhet**), sitzende Haltung, Hustenreiz, evtl. Bewusstlosigkeit (S. 12)

Maßnahmen: Nimm die Beschwerden ernst. Lass den Betroffenen nicht herumlaufen (das verbraucht mehr vom knappen Sauerstoff). Nicht hinlegen lassen (das verstärkt die Atemnot). Lagere stattdessen den Oberkörper hoch. Evtl. gegen die geschlossenen Lippen ausatmen lassen („Lippenbremse“). Kontrolliere die Atmung. Bei Bewusstlosigkeit machst du eine Stabile Seitenlage (ggf. auf die kranke/verletzte Seite).

Tip: Lass evtl. die Arme nach hinten abstützen und Sorge für kalte, frische Luft indem du z.B. ein Fenster aufmachst oder die Dusche aufdrehst. Frag bei **Asthmatikern** nach dem „Spray“ und gib es gleich (1-2 Sprühstöße)! Wenn **kleine Kinder** ein pfeifendes Atemgeräusch und kloßige Sprache haben solltest du sofort einen Notruf absetzen. Frage bei **alten Menschen** mit Herzstechen und Atemnot (Verdacht auf Herzinfarkt) nach ihrem „Spray“ fürs Herz (Nitrospray). Das sprüht man 1-3x unter die Zunge.

Hyperventilation (Hyperventilering)

Anzeichen: schnelle Atmung (über 15 Atemzüge pro Minute), Atemnot trotz tieferer Atmung, Reizhusten, Krämpfe, Kribbeln in den Händen und um den Mund, „Prötchenstellung“ der Hände, Kopfschmerz, Schwindel, Bewusstlosigkeit (S. 12)

Ursache: meist psychisch (Angst, Aufregung, Erregung), Schmerzen, Aspirin, Kopfverletzung, Hirnhautentzündung, Lungenverletzung

Maßnahmen: Beruhige den Betroffenen! Finde die Ursache heraus. Lass ihn evtl. langsam in eine Tüte ein- und ausatmen. *Tip: atme mit oder gib Atemkommandos.*

Hintergrund: Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Bei einer „Hyperventilation“ wird zu viel Sauerstoff ein- und zu viel Kohlendioxid ausgeatmet. Ist zu wenig Kohlendioxid im Blut, verengen sich die Blutgefäße im Gehirn. Dann kommt dort zu wenig Sauerstoff an, was zu Schwindel und Bewusstlosigkeit führen kann. Im Gebirge auf großen Höhen ist eine schnellere und tiefere Atmung normal.

14

Tip: Oft sind Kopf oder Zunge verletzt. Oft sind die Betroffenen danach sehr müde und schlafen ein. Vor allem kleine Kinder haben oft Fieberkrämpfe, die meist harmlos sind.

Bei Bewusstlosigkeit (S. 12) machst du eine Stabile Seitenlage (S. 9), setzt einen Notruf unter 112 ab und kontrollierst ständig die Atmung (S. 12).

Bei Atemstillstand beginnst du mit Herz-Lungen-Wiederbelebung (S. 11).

Atemnot (Pustevansker)/Asthma (Asthma)

Anzeichen: Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, „bekommt nicht genug Luft“, evtl. blaue Lippen oder pfeifendes Atemgeräusch, Schwindelgefühl (**Svimmelhet**), sitzende Haltung, Hustenreiz, evtl. Bewusstlosigkeit (S. 12)

Maßnahmen: Nimm die Beschwerden ernst. Lass den Betroffenen nicht herumlaufen (das verbraucht mehr vom knappen Sauerstoff). Nicht hinlegen lassen (das verstärkt die Atemnot). Lagere stattdessen den Oberkörper hoch. Evtl. gegen die geschlossenen Lippen ausatmen lassen („Lippenbremse“). Kontrolliere die Atmung. Bei Bewusstlosigkeit machst du eine Stabile Seitenlage (ggf. auf die kranke/verletzte Seite).

Tip: Lass evtl. die Arme nach hinten abstützen und Sorge für kalte, frische Luft indem du z.B. ein Fenster aufmachst oder die Dusche aufdrehst. Frag bei **Asthmatikern** nach dem „Spray“ und gib es gleich (1-2 Sprühstöße)! Wenn **kleine Kinder** ein pfeifendes Atemgeräusch und kloßige Sprache haben solltest du sofort einen Notruf absetzen. Frage bei **alten Menschen** mit Herzstechen und Atemnot (Verdacht auf Herzinfarkt) nach ihrem „Spray“ fürs Herz (Nitrospray). Das sprüht man 1-3x unter die Zunge.

Hyperventilation (Hyperventilering)

Anzeichen: schnelle Atmung (über 15 Atemzüge pro Minute), Atemnot trotz tieferer Atmung, Reizhusten, Krämpfe, Kribbeln in den Händen und um den Mund, „Prötchenstellung“ der Hände, Kopfschmerz, Schwindel, Bewusstlosigkeit (S. 12)

Ursache: meist psychisch (Angst, Aufregung, Erregung), Schmerzen, Aspirin, Kopfverletzung, Hirnhautentzündung, Lungenverletzung

Maßnahmen: Beruhige den Betroffenen! Finde die Ursache heraus. Lass ihn evtl. langsam in eine Tüte ein- und ausatmen. *Tip: atme mit oder gib Atemkommandos.*

Hintergrund: Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Bei einer „Hyperventilation“ wird zu viel Sauerstoff ein- und zu viel Kohlendioxid ausgeatmet. Ist zu wenig Kohlendioxid im Blut, verengen sich die Blutgefäße im Gehirn. Dann kommt dort zu wenig Sauerstoff an, was zu Schwindel und Bewusstlosigkeit führen kann. Im Gebirge auf großen Höhen ist eine schnellere und tiefere Atmung normal.

14

Hautreizungen/Blasen (Gnagsår)

Anzeichen: rote Hautstellen, vorwiegend an den Füßen oder den Fingerkuppen aber auch der sog. „Wolf“ (wund gescheuerte innere Gesäßbacken), Wasserblasen, Schmerzen.

Ursachen: Reibung, unzureichend eingelaufene Wanderschuhe, falsches Schuhwerk, ungewohnte Belastungen durch Kipp- und Drehbewegungen des Fußes in schwierigem Gelände, feuchte Strümpfe und Schuhe, schlecht sitzende Unterwäsche oder Hose

Maßnahmen: Klebe möglichst schon wenn es drückt und rot wird Leukotape auf die Stellen. Nimm ein großzügiges Stück und klebe es ohne Zug und Falten auf die Haut. Finde die Ursache heraus. Evtl. die Schuhe anders schnüren, andere Strümpfe anziehen oder zwei Paar Strümpfe übereinander. Öffne Blasen nur bei großen Schmerzen (. Hierzu desinfizierst du die betreffende Stelle und verwendest eine sterile Kanüle. Klebe über Nacht ein Pflaster auf um die Blase vor Schmutz zu schützen. Bewährt hat sich, das Verfahren abends und am nächsten Tag noch einmal morgens zu wiederholen. Bevor es wieder losgeht, klebst du das ganze nur mit Leukotape ab. (Wenn Blasen zu sind, sind sie steril und entzünden sich nicht). Ist die Blase aufgeplatzt, schneide nicht durchbluteten Hautfetzen weg (nicht abreißen!) und versorge die Blase wie eine Wunde. Benutze immer nur desinfizierte Scheren, Pinzetten und sterile Kanülen. Falls du kein Desinfektionsmittel dabei hast nimm Alkohol oder halte das Instrument über ein Feuerzeug bis die Gebrauchsflächen schwarz verkohlt sind. Dann abkühlen lassen und nicht anfassen oder abwischen! Solltest du Fieber bekommen oder die Blase rot und heiß werden könnte sich die Blase infiziert haben und du mußt dringend zum Arzt!

Tip: Was auf die Blase drauf geklebt wurde, sei es Tape oder ein spezielles Blasenpflaster, bleibt so lange drauf, bis es von selber abgeht, oder die Blase sich entzündet! Im letzteren Fall solltest du das Pflaster mit Desinfektionsmittel durchtränken um es schonend abzubekommen. Beachtest du dies nicht, so wirst du mit dem Klebestreifen auch die Blasenhaut mit abreißen und hast es dann mit einer richtigen Wunde zu tun, die das volle Programm deiner Wundversorgung benötigt. Ausnahme sind normale Pflaster die man in der ersten Nacht nach dem Aufstechen der Blase aufkleben kann und dann morgens gegen Tape auswechselt.

Beim sogenannten Wolf kannst du mehrfach „Babycreme“ oder Bepanthen® auftragen und evtl. Hose oder Unterwäsche wechseln. Achte immer auf persönliche Hygiene.

19

Hautreizungen/Blasen (Gnagsår)

Anzeichen: rote Hautstellen, vorwiegend an den Füßen oder den Fingerkuppen aber auch der sog. „Wolf“ (wund gescheuerte innere Gesäßbacken), Wasserblasen, Schmerzen.

Ursachen: Reibung, unzureichend eingelaufene Wanderschuhe, falsches Schuhwerk, ungewohnte Belastungen durch Kipp- und Drehbewegungen des Fußes in schwierigem Gelände, feuchte Strümpfe und Schuhe, schlecht sitzende Unterwäsche oder Hose

Maßnahmen: Klebe möglichst schon wenn es drückt und rot wird Leukotape auf die Stellen. Nimm ein großzügiges Stück und klebe es ohne Zug und Falten auf die Haut. Finde die Ursache heraus. Evtl. die Schuhe anders schnüren, andere Strümpfe anziehen oder zwei Paar Strümpfe übereinander. Öffne Blasen nur bei großen Schmerzen (. Hierzu desinfizierst du die betreffende Stelle und verwendest eine sterile Kanüle. Klebe über Nacht ein Pflaster auf um die Blase vor Schmutz zu schützen. Bewährt hat sich, das Verfahren abends und am nächsten Tag noch einmal morgens zu wiederholen. Bevor es wieder losgeht, klebst du das ganze nur mit Leukotape ab. (Wenn Blasen zu sind, sind sie steril und entzünden sich nicht). Ist die Blase aufgeplatzt, schneide nicht durchbluteten Hautfetzen weg (nicht abreißen!) und versorge die Blase wie eine Wunde. Benutze immer nur desinfizierte Scheren, Pinzetten und sterile Kanülen. Falls du kein Desinfektionsmittel dabei hast nimm Alkohol oder halte das Instrument über ein Feuerzeug bis die Gebrauchsflächen schwarz verkohlt sind. Dann abkühlen lassen und nicht anfassen oder abwischen! Solltest du Fieber bekommen oder die Blase rot und heiß werden könnte sich die Blase infiziert haben und du mußt dringend zum Arzt!

Tip: Was auf die Blase drauf geklebt wurde, sei es Tape oder ein spezielles Blasenpflaster, bleibt so lange drauf, bis es von selber abgeht, oder die Blase sich entzündet! Im letzteren Fall solltest du das Pflaster mit Desinfektionsmittel durchtränken um es schonend abzubekommen. Beachtest du dies nicht, so wirst du mit dem Klebestreifen auch die Blasenhaut mit abreißen und hast es dann mit einer richtigen Wunde zu tun, die das volle Programm deiner Wundversorgung benötigt. Ausnahme sind normale Pflaster die man in der ersten Nacht nach dem Aufstechen der Blase aufkleben kann und dann morgens gegen Tape auswechselt.

Beim sogenannten Wolf kannst du mehrfach „Babycreme“ oder Bepanthen® auftragen und evtl. Hose oder Unterwäsche wechseln. Achte immer auf persönliche Hygiene.

19

Verbrennung (Brannskade)

Anzeichen: Rötung, Schmerzen, evtl. Blasenbildung, blasse Hautstellen, evtl. Verkohlung.

Achte bei Bränden auf deinen Eigenschutz! Brandgase können nicht nur gefährlich sondern auch geruchlos sein. Ruf sofort die Feuerwehr und beginne nur mit dem Löschen, wenn du dich nicht gefährdest!

Maßnahmen: Ziehe heiße/brennende Kleidung aus. Kühle nur die verbrannte Stelle mit kühlem Wasser 10 Minuten zur Schmerzstillung. Bei kleinen Verbrennungen kannst du Fenistil-Gel® auftragen und einen Verband mit einer nicht haftenden sterilen Kompresse und einer Mullbinde machen. Wenn du ein Kühlpack hast, kannst du damit auch sehr gut die Schmerzen lindern. Lege es nie direkt auf die Haut, es kann zu Erfrierungen kommen.

Große Verbrennungen, insbesondere am Rumpf, kühlst du nur ca. 3 Minuten mit nicht zu kaltem Wasser (Gefahr der Unterkühlung). Deck sie dann steril ab (z.B. mit nicht haftenden, sterilen Kompressen oder dem Brandwunden-Verbandtuch). Lass den Betroffenen nie allein, weil, wie bei allen Verletzungen, die Gefahr des lebensgefährlichen Schocks besteht.

Achtung: Du musst bei Verbrennungen über 1% der Hautoberfläche, Schmerzlosigkeit, Blässe oder Verkohlung der betroffenen Stelle, Verbrennung an Gelenken und im Gesicht oder Hals auf jeden Fall in ärztliche Behandlung! 1% entspricht der Handfläche des Betroffenen. „Hausmittel“ wie Mehl, Butter, Zahnpasta etc. schaden und sind absolut zu unterlassen!

Tip: Synthetische Materialien wie z.B. Fleece, Regenjacken etc. brennen sehr schnell (auch bei Funkenflug) und können schmelzen. Dabei verursachen sie oft schlimme Brandwunden. Zieh lieber Sachen aus Wolle (z.B. Juja), Baumwolle (z.B. Klufthemd) oder anderen natürlichen Stoffen an. Sie brennen viel schlechter und sie schmelzen nicht.

18

Verbrennung (Brannskade)

Anzeichen: Rötung, Schmerzen, evtl. Blasenbildung, blasse Hautstellen, evtl. Verkohlung.

Achte bei Bränden auf deinen Eigenschutz! Brandgase können nicht nur gefährlich sondern auch geruchlos sein. Ruf sofort die Feuerwehr und beginne nur mit dem Löschen, wenn du dich nicht gefährdest!

Maßnahmen: Ziehe heiße/brennende Kleidung aus. Kühle nur die verbrannte Stelle mit kühlem Wasser 10 Minuten zur Schmerzstillung. Bei kleinen Verbrennungen kannst du Fenistil-Gel® auftragen und einen Verband mit einer nicht haftenden sterilen Kompresse und einer Mullbinde machen. Wenn du ein Kühlpack hast, kannst du damit auch sehr gut die Schmerzen lindern. Lege es nie direkt auf die Haut, es kann zu Erfrierungen kommen.

Große Verbrennungen, insbesondere am Rumpf, kühlst du nur ca. 3 Minuten mit nicht zu kaltem Wasser (Gefahr der Unterkühlung). Deck sie dann steril ab (z.B. mit nicht haftenden, sterilen Kompressen oder dem Brandwunden-Verbandtuch). Lass den Betroffenen nie allein, weil, wie bei allen Verletzungen, die Gefahr des lebensgefährlichen Schocks besteht.

Achtung: Du musst bei Verbrennungen über 1% der Hautoberfläche, Schmerzlosigkeit, Blässe oder Verkohlung der betroffenen Stelle, Verbrennung an Gelenken und im Gesicht oder Hals auf jeden Fall in ärztliche Behandlung! 1% entspricht der Handfläche des Betroffenen. „Hausmittel“ wie Mehl, Butter, Zahnpasta etc. schaden und sind absolut zu unterlassen!

Tip: Synthetische Materialien wie z.B. Fleece, Regenjacken etc. brennen sehr schnell (auch bei Funkenflug) und können schmelzen. Dabei verursachen sie oft schlimme Brandwunden. Zieh lieber Sachen aus Wolle (z.B. Juja), Baumwolle (z.B. Klufthemd) oder anderen natürlichen Stoffen an. Sie brennen viel schlechter und sie schmelzen nicht.

18

Unterkühlung (Nedkjøling)

Anzeichen: Frösteln, Kältezittern, vertiefte Atmung, blass-blaue Haut

Ursachen: feuchte Kleidung oder längere Pausen an windigen Plätzen; oft zusammen mit Hunger, Salz- und Wassermangel, Erschöpfung und psychischem Stress (z.B. zu lange im Bach gespielt oder nach einer sehr langen, anstrengenden Wanderung)

Maßnahmen: Vermeide weitere Temperaturverluste. Such einen Windschutz (Kohte, Hütte) auf und mache ein Feuer. Ziehe die nassen Klamotten komplett aus. Abtrocknen und trockene Kleidung anziehen oder in den Schlafsack wickeln. Tee kochen und langsam einflößen. Wenn das nicht geht: zur Bewegung anhalten. Achtung! Wenn der Betroffene zunehmend schläfrig wird musst du das Bewusstsein regelmäßig durch Ansprechen überprüfen und ihn wach halten. Hol Hilfe! KEINE Massagen oder Alkohol! Sie erhöhen die Blutzirkulation in der Haut, dadurch kühlt das Blut schneller ab und die Körpertemperatur sinkt weiter!

Fieber (Feber)

Anzeichen: Temperatur über 37,5°C (heiße Stirn und Nacken, rote Wangen), Schwäche, Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen (**Hodepine**), Fieberkrampf

Ursachen: „Erkältung“ (**Forkjølelse**), Blasenentzündung (**Blærebetennelse**), zu wenig getrunken, Sonnenbrand (S. 16), Hitzschlag (S. 16), Blinddarmentzündung (**Blindarmbetennelse**), Hirnhautentzündung, Aufregung, „Zahnen“ bei Kleinkindern, Blutvergiftung (**Blodforgiftning**) durch infizierte Wunde o.Ä.)...

Maßnahmen: Ruhe (schlafen) und Kühlung sind wichtig. Viel trinken. Mache kalte Wadenwickel. Evtl. Ibuprofen nach Packungsbeilage nehmen. Geht das Fieber nicht runter kann Paracetamol parallel versucht werden. Geh bei unklarer Ursache, Fieber über 39°C und wenn es nicht nach einem Tag besser wird zum Arzt!

Tip: Viel Salbei-Tee mit Honig (wirkt antibiotisch) so heiß wie möglich trinken. (Kindern unter 2 Jahren keinen kaltgeschleuderten Honig geben! Er kann sehr gefährliche Pilzsporen enthalten.) Hals warm halten.

Achtung: Kindern (<16) keinesfalls Azetylsalizylsäure (**Aspirin/ASS/Togal/Alka-Selzer** o.Ä) geben, es kann das Reye-Syndrom auslösen. Diese Erkrankung von Gehirn und Leber beginnt mit lang anhaltendem Erbrechen und endet in 50% tödlich!!!

15

Unterkühlung (Nedkjøling)

Anzeichen: Frösteln, Kältezittern, vertiefte Atmung, blass-blaue Haut

Ursachen: feuchte Kleidung oder längere Pausen an windigen Plätzen; oft zusammen mit Hunger, Salz- und Wassermangel, Erschöpfung und psychischem Stress (z.B. zu lange im Bach gespielt oder nach einer sehr langen, anstrengenden Wanderung)

Maßnahmen: Vermeide weitere Temperaturverluste. Such einen Windschutz (Kohte, Hütte) auf und mache ein Feuer. Ziehe die nassen Klamotten komplett aus. Abtrocknen und trockene Kleidung anziehen oder in den Schlafsack wickeln. Tee kochen und langsam einflößen. Wenn das nicht geht: zur Bewegung anhalten. Achtung! Wenn der Betroffene zunehmend schläfrig wird musst du das Bewusstsein regelmäßig durch Ansprechen überprüfen und ihn wach halten. Hol Hilfe! KEINE Massagen oder Alkohol! Sie erhöhen die Blutzirkulation in der Haut, dadurch kühlt das Blut schneller ab und die Körpertemperatur sinkt weiter!

Fieber (Feber)

Anzeichen: Temperatur über 37,5°C (heiße Stirn und Nacken, rote Wangen), Schwäche, Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen (**Hodepine**), Fieberkrampf

Ursachen: „Erkältung“ (**Forkjølelse**), Blasenentzündung (**Blærebetennelse**), zu wenig getrunken, Sonnenbrand (S. 16), Hitzschlag (S. 16), Blinddarmentzündung (**Blindarmbetennelse**), Hirnhautentzündung, Aufregung, „Zahnen“ bei Kleinkindern, Blutvergiftung (**Blodforgiftning**) durch infizierte Wunde o.Ä.)...

Maßnahmen: Ruhe (schlafen) und Kühlung sind wichtig. Viel trinken. Mache kalte Wadenwickel. Evtl. Ibuprofen nach Packungsbeilage nehmen. Geht das Fieber nicht runter kann Paracetamol parallel versucht werden. Geh bei unklarer Ursache, Fieber über 39°C und wenn es nicht nach einem Tag besser wird zum Arzt!

Tip: Viel Salbei-Tee mit Honig (wirkt antibiotisch) so heiß wie möglich trinken. (Kindern unter 2 Jahren keinen kaltgeschleuderten Honig geben! Er kann sehr gefährliche Pilzsporen enthalten.) Hals warm halten.

Achtung: Kindern (<16) keinesfalls Azetylsalizylsäure (**Aspirin/ASS/Togal/Alka-Selzer** o.Ä) geben, es kann das Reye-Syndrom auslösen. Diese Erkrankung von Gehirn und Leber beginnt mit lang anhaltendem Erbrechen und endet in 50% tödlich!!!

15

Sonnenbrand (Solbrenthet)

Anzeichen: rote Haut, Schwellung, Schmerzen, evtl. Blasen auf der Haut

Maßnahmen: Im Schatten bleiben! Lege ein nasses, kaltes Tuch (z.B. Halstuch) auf. Du kannst später auch Fenistil-Gel auftragen. Gib dem Betroffenen viel zu Trinken, ab besten etwas Kühles. Evtl. entstehende Wunden durch aufplatzende Blasen deckst du steril ab.
Bei schweren Verbrennungen oder Kreislaufproblemen rufst du Hilfe!

Tipp: schmier dich 20 Minuten bevor du in die Sonne gehst dick mit Sonnencreme mit mindestens dem Lichtschutzfaktor 20 ein. Eventuell auch mehrmals z.B. nachdem du baden warst. Trage Sonnenbrille und Sonnenhut. Trinke viel. Bei roten Schultern: zieh die Kluft an oder bleib im Schatten.

Achtung: Sonnenbrand kann Hautkrebs verursachen. Sei vernünftig! Sonnencreme vom letzten Jahr hat meist nur noch den halben LSF!

Sonnenstich (Solstikk)

Anzeichen: hochroter, heißer Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Schwindel, evtl. steifer Nacken, Krampfanfall

Ursachen: zu lange direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf (dadurch wird das Gehirn zu heiß). Je kleiner der Mensch desto schneller kann ein Sonnenstich entstehen. Wenn du lange in der Sonne bist, mach mal eine Pause im Schatten. Trinke viel. Ein nasses Halstuch als Kopftuch kann Abkühlung verschaffen.

Maßnahmen: Prüfe Atmung und Bewusstsein. Bringe den Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort. Lagere den Oberkörper hoch (z.B. an den Rucksack lehnen). Mach nasse, kalte Umschläge auf Nacken und Stirn. Gib kühle Getränke.

Hitzschlag (Heteslag)

Anzeichen: rote, heiße, trockene Haut am ganzen Körper, Fieber, Kopfweh, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit

Ursachen: große Hitze und gleichzeitig verhinderte Wärmeabgabe (zu warme Kleidung), sowie feuchte, schwüle Luft

Maßnahmen: Bring den Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort und lagere den Oberkörper hoch. Prüfe Atmung und Bewusstsein (bei Bewusstlosigkeit immer Stabile Seitenlage (S. 9) machen). Öffne die Kleidung und umwickle Kopf und Körper mit feuchten, kühlen Tüchern. Gib Wasser zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes und zum Kühlen zu trinken. Bei Benommenheit rufst du Hilfe.

16

Zum Wasserhaushalt

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist wichtig, damit du und die Kinder nicht krank werdet und einem anstrengenden Lagertag gewachsen seid. Ohne körperliche Belastung braucht der Mensch mindestens 2,5 l Wasser täglich. Einen Teil davon nimmst du über das Essen zu dir. Bei Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen erhöht sich dein Bedarf. Dein Körper produziert durch das Schwitzen Verdunstungskälte, um sich vor Überhitzung zu schützen. Auch der Salzhaushalt gerät durch starkes Schwitzen durcheinander und es kann zu Durchfall und Erbrechen kommen. Was du an Flüssigkeit und Salz durch Schweiß verlierst, musst du natürlich wieder zu dir nehmen. Gerade in sehr heißen Gegenden steigt der Flüssigkeitsbedarf bei körperlicher Belastung auf 5-6 Liter pro Tag. Diesen Bedarf deckst du am besten durch sauberes Trinkwasser (**Drikkevann**) oder Saftschorle.

Verhalten bei Unwetter (Uvær)

Beobachte das Wetter. Achte auf wettergerechte Kleidung.

Zieh ein Unwetter auf, spanne die Zelte nach. Befestige Zeltplanen so, dass kein Wind darunter kommen kann (z.B. mit Heringen). Wenn Hagel oder Sturmböen drohen, kann es nötig sein das Lager aufzugeben/Zelte umzulegen/zu fliehen. Such Schutz in festen Gebäuden. Die Zelte und anderes Material können ersetzt werden, dein Leben nicht!

Bist du unterwegs, such rechtzeitig einen Unterstand (Schutzhütte, Scheune, Bushaltestelle, Vordach, ggf. kannst du beim nächsten Haus oder dem Pfarrer klingeln). Halte deine Gruppe zusammen. Meide hohe Bäume wegen Blitzschlag.

Sonnenbrand (Solbrenthet)

Anzeichen: rote Haut, Schwellung, Schmerzen, evtl. Blasen auf der Haut

Maßnahmen: Im Schatten bleiben! Lege ein nasses, kaltes Tuch (z.B. Halstuch) auf. Du kannst später auch Fenistil-Gel auftragen. Gib dem Betroffenen viel zu Trinken, ab besten etwas Kühles. Evtl. entstehende Wunden durch aufplatzende Blasen deckst du steril ab.
Bei schweren Verbrennungen oder Kreislaufproblemen rufst du Hilfe!

Tipp: schmier dich 20 Minuten bevor du in die Sonne gehst dick mit Sonnencreme mit mindestens dem Lichtschutzfaktor 20 ein. Eventuell auch mehrmals z.B. nachdem du baden warst. Trage Sonnenbrille und Sonnenhut. Trinke viel. Bei roten Schultern: zieh die Kluft an oder bleib im Schatten.

Achtung: Sonnenbrand kann Hautkrebs verursachen. Sei vernünftig! Sonnencreme vom letzten Jahr hat meist nur noch den halben LSF!

Sonnenstich (Solstikk)

Anzeichen: hochroter, heißer Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Schwindel, evtl. steifer Nacken, Krampfanfall

Ursachen: zu lange direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf (dadurch wird das Gehirn zu heiß). Je kleiner der Mensch desto schneller kann ein Sonnenstich entstehen. Wenn du lange in der Sonne bist, mach mal eine Pause im Schatten. Trinke viel. Ein nasses Halstuch als Kopftuch kann Abkühlung verschaffen.

Maßnahmen: Prüfe Atmung und Bewusstsein. Bringe den Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort. Lagere den Oberkörper hoch (z.B. an den Rucksack lehnen). Mach nasse, kalte Umschläge auf Nacken und Stirn. Gib kühle Getränke.

Hitzschlag (Heteslag)

Anzeichen: rote, heiße, trockene Haut am ganzen Körper, Fieber, Kopfweh, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit

Ursachen: große Hitze und gleichzeitig verhinderte Wärmeabgabe (zu warme Kleidung), sowie feuchte, schwüle Luft

Maßnahmen: Bring den Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort und lagere den Oberkörper hoch. Prüfe Atmung und Bewusstsein (bei Bewusstlosigkeit immer Stabile Seitenlage (S. 9) machen). Öffne die Kleidung und umwickle Kopf und Körper mit feuchten, kühlen Tüchern. Gib Wasser zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes und zum Kühlen zu trinken. Bei Benommenheit rufst du Hilfe.

16

Zum Wasserhaushalt

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist wichtig, damit du und die Kinder nicht krank werdet und einem anstrengenden Lagertag gewachsen seid. Ohne körperliche Belastung braucht der Mensch mindestens 2,5 l Wasser täglich. Einen Teil davon nimmst du über das Essen zu dir. Bei Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen erhöht sich dein Bedarf. Dein Körper produziert durch das Schwitzen Verdunstungskälte, um sich vor Überhitzung zu schützen. Auch der Salzhaushalt gerät durch starkes Schwitzen durcheinander und es kann zu Durchfall und Erbrechen kommen. Was du an Flüssigkeit und Salz durch Schweiß verlierst, musst du natürlich wieder zu dir nehmen. Gerade in sehr heißen Gegenden steigt der Flüssigkeitsbedarf bei körperlicher Belastung auf 5-6 Liter pro Tag. Diesen Bedarf deckst du am besten durch sauberes Trinkwasser (**Drikkevann**) oder Saftschorle.

Verhalten bei Unwetter (Uvær)

Beobachte das Wetter. Achte auf wettergerechte Kleidung.

Zieh ein Unwetter auf, spanne die Zelte nach. Befestige Zeltplanen so, dass kein Wind darunter kommen kann (z.B. mit Heringen). Wenn Hagel oder Sturmböen drohen, kann es nötig sein das Lager aufzugeben/Zelte umzulegen/zu fliehen. Such Schutz in festen Gebäuden. Die Zelte und anderes Material können ersetzt werden, dein Leben nicht!

Bist du unterwegs, such rechtzeitig einen Unterstand (Schutzhütte, Scheune, Bushaltestelle, Vordach, ggf. kannst du beim nächsten Haus oder dem Pfarrer klingeln). Halte deine Gruppe zusammen. Meide hohe Bäume wegen Blitzschlag.

17

17