

Inhaltsverzeichnis

Amputationsverletzung.....	21	Magen-Darm-Infekt.....	26
Anaphylaktischer Schock.....	10	Migräne.....	27
Arztbesuch in Schweden.....	4	Muskelkrampf.....	18
Asthma.....	11	Nasenbluten.....	25
Atemnot.....	11	Notruf.....	3
Augenspülung.....	24	Notsignale.....	4
Augenverletzung.....	23	Palstek.....	6
Baden.....	32	Psychiatrischer Notfall.....	30
Bauchschmerzen.....	25	Quallen.....	33
Bewusstlosigkeit.....	6, 9	Rautek-Rettungsgriff.....	5
Blasen.....	16	Reiseübelkeit.....	27
Blutung.....	19	Rettungsschlinge.....	6
Covid-19.....	28	Rückschleiftechnik.....	4
Diabetes.....	10	Schlangenbiss.....	17
Druckverband.....	20	Schock.....	10
Durchfall.....	26	Schocklagerung.....	7
Erbrechen.....	26	Schulter-Tragegriff.....	6
Erste-Hilfe-Set.....	34	Schwimmen.....	32
Feuer/Waldbrandgefahr.....	31	Sonnenbrand.....	13
Fieber.....	13	Sonnenstich.....	14
Fingerkuppenverband.....	18	SOS (Save Our Souls).....	4
Fuchsbandwurm.....	28	Sportverletzung.....	22
Gämsenträgergriff.....	6	Stabile Seitenlage.....	6
Hautreizung.....	16	Tetanusinfektion.....	19
Herz-Lungen-Wiederbelebung.....	8, 9	Übelkeit.....	14, 26
Herzdruckmassage.....	8	Unterkühlung.....	12
Hitzschlag.....	14	Unterzucker.....	10
Hyperventilation.....	12	Unwetter.....	31, 32
Insektenstiche.....	27	Verbrennung.....	15
Knochenbruch.....	20	Vergiftung.....	9, 10
Kopfschmerzen.....	14	Verletzung allgemein.....	18
Kopferletzung.....	23	Verrenkung.....	21
Körpernotsignale.....	4	Verstauchung.....	22
Krampfanfall.....	11	Wirbelsäulenverletzung.....	24
Kreislaufprobleme.....	10	Zeckenbisse.....	27



Notfallheft

BdP und VCP

Bundesfahrt Schweden 2023



Das Kleingedruckte (bitte auch lesen!)

„Notfallheft BdP/VCP-Bundesfahrt Schweden 2023“

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 Personen ein Medikament einnehmen sollten, die es vorher mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen haben. 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 oder ein frei verkäufliches Medikament handelt. **Bespreche aus diesem Grund bitte vor der Bundesfahrt die Reiseapotheke mit den Eltern und fülle den Gesundheitsbogen aus.** Für Unfälle und Erkrankungen gibt es auf der Bundesfahrt ein Notfallteam, telefonische Beratung und während des Lagers eine Sanitätsstation mit Ärztin.

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen internen Weiterbildung auf der Bundesfahrt 2023 des Bundes der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. und des Verbandes Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP) nach Schweden. 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 dein Notfallteam auf der Bundesfahrt!

Version: „Notfallheft BdP/VCP-Bundesfahrt Schweden 2023“ vom Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP) e.V. und dem Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP). Fassung vom Mai 2023.

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

Hilfe!
Notfall

Ruf einen Krankenwagen!

Hilfe ist unterwegs!

Krankenhaus

Krankenwagen

Gesundheitszentrum

Arzt

Apotheke

Stationäre Krankenhausbehandlung

Krankenversicherung

Rechnung

Name

Adresse

Eltern

Deutsch

Englisch

"Krücken"/Gehstützen

Verband

Impfung

Pfadfinder

Wettervorhersage

Waldbrand

Baden verboten

Hjälp!

Nödfall

Ring ambulans!

Hjälpår påväg!

Sjukhus

Ambulans

Vårdcentralen

Läkare

Apotek

Stutenvrd

Sjukförsäkring

Räkning

Namn

Adress

Föräldrar

Tysk

Engelsk

Krykor

Förband

Ympning

Scout

Väderprognos

Skogsbrand

Förbjudet att bada

Adresse und Telefonnummer der Eltern/Angehörigen in Deutschland:

Erste-Hilfe-Set

Sauber & wasserfest verpackt und so verstaubt, dass jede*r schnell dran kommt.

- „Notfallheft“
- 3x2 Stück sterile Kompressen 10x10cm (möglichst nicht mit der Wunde verklebend)
- 3 sterile Verbandpäckchen (medium)
- 3 elastische Mullbinden (Gasbinda) (medium)
- 1 Dreieckstuch (oder du benutzt das Halstuch)
- 1 Brandwunden-Verbandtuch (Brännings-Förband)
- 2 Idealbinden (elastische Binden, Bandage) 6 cm breit
- 1 Paar Einmalhandschuhe (Ergångshandskar)
- 4 sterile Kanülen (Kanyl) (Blasenversorgung, Splitter entfernen)
- 1 Rolle Leukotape (Särtejp, Leucotape) (hält am besten) 2,5 cm breit
- 1 Packung Pflaster (Plåster) (Wundschneilverband) 4 oder 6 cm breit
- 1 Einmal-Kühlpack (Coldpack)
- 1 Packung Blasenpflaster (Skavsårplåster)
- 1 sehr feine Pinzette (Pinsett)
- 1 feine Schere (Sax)
- 1 Fieberthermometer
- 1 Rettungsdecke
- 2 6-Liter Gefrierbeutel (Plastkasse z.B. als „Amputatbeutel“)
- 1 Wund- und Schleimhautdesinfektionsmittel (Sårtvätt) (jodfrei) z.B. Octenisept®
Sprühpflaster
- Ibuprofen 400mg Tabletten*,
- Paracetamol 500mg Tabletten*
- Loperamid (Imodium® o.Ä)*
- Diclofenac-Gel*
- Dimetidenmaleat (Fenistil-Gel®)*
- Traubenzucker (Druvsoker)
- 2 Beutel Kamillentee (Kamomill te) & 2 Beutel Salbeitee (Salvia te)
- Mückenschutz/Bite Away Cobra®, Mückennetz (min. eins pro Kothe)
- Sonnencreme (Solkräm)
- Covid19-Schnelltests (mind. einen pro Person; es gibt in Schweden nur sehr teure zu kaufen.)

***Medikamentengabe vorher mit allen Eltern unter Zeugen besprechen z.B. beim Elternabend!
Infos über Dauermedikation am besten schriftlich einholen.**

Jede*r sollte Folgendes dabei haben:

- Krankenkassenskarte, ggf. Name & Nummer der Auslandskrankenversicherungs
- Kopie des Impfausweises (Vaxpass)
- Gesundheitsbogen (von der Gruppenleitung aufbewahrt)
- Medikamente, die die Person oft braucht
- Mindestens eine FFP2-Maske

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

Notruf

Polizei (Polis): 112

Feuerwehr (Brandkår) und Rettungsdienst (Ambulanssjukvård): 112 und vom Handy in der EU ebenfalls 112

Bevor ihr einen Notruf absetzt, verschafft euch einen kurzen Überblick und beantwortet die folgenden W-Fragen, damit ihr beim Notruf alles wichtige parat habt:

Wo seid ihr?

Was ist geschehen?

Wie viele Betroffene?

Welche Art von Verletzungen?

Die Leitstelle wird euch dann die notwendigen Fragen stellen. Warte auf Rückfragen bis die Leitstelle das Telefonat beendet. Hab deine Telefonnummer für Rückrufe parat und den Klingelton auf laut gestellt.

Tipp: Fang unbedingt mit „Wo?“ an (falls der Kontakt abbricht)! Da viele Leitstellen mehrsprachig besetzt sind, kannst du auch in Schweden nach Deutsch fragen – in stressigen Situationen oft besser als Englisch, wenn du dir unsicher bist.

Alle in der Gruppe sollten wissen, wo euer Notfalltelefon ist und was die PIN und der Entsperrcode sind, diese könnten auch für die Zeit der Fahrt deaktiviert werden.

Während der Fahrtzeiträumen und dem Lager erreicht ihr uns unter:

0049 5673 99584-66 (bei medizinischen Rückfragen oder Notfällen)

0049 5673 99584-67 (Kontakt zum Mentorenteam)

Bei dringenden Notfällen auf Fahrt bitte direkt die 112 wählen!

Arztbesuch in Schweden

In Schweden gibt es mit der 1177 eine weitere Telefonnummer, unter der ihr medizinische Beratung und auch Termine für die Gesundheitszentren (*vårdcen-traler*) bekommt. Die Gesundheitszentren sind immer der erste Anlaufpunkt – aber nur mit Termin. Wenn es also kein dringender Notfall ist, hilft euch die 1177 weiter.

Von deutschen Mobiltelefonen muss ggf. 0046 771 1177 00 gewählt werden.

Im schwedischen Gesundheitssystem ist es üblich, für Behandlungen ca. 30€ Zuzahlung zu leisten. Lasst euch Rechnungen auf Englisch geben und bewahrt diese unbedingt für eure Versicherung auf.

Notsignale

Körpernotsignale

Hilfreich zum Beispiel zur Verständigung mit dem Rettungshubschrauber.

Beide Arme erheben, wie Buchstabe Y, (Y)es: Ja, wir benötigen Hilfe.

Ein Arm diagonal erheben, anderer Arm diagonal nach unten, N (N)o: Nein, wir benötigen keine Hilfe.

Eselbrücke für das N: Die Schräge der Armhaltung entspricht der Schräge des mittleren Striches des Buchstaben N.

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.

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 der verletzten Person ein und ziehe sie mit dir.

Quallen (Maneter)

Es gibt an der Westküste Schwedens aktuell vier Arten von Quallen:

Die **Ohrenqualle** hat einen Durchmesser von bis zu 30 cm und ist an ihren vier Ringen im Zentrum des durchsichtigen oder weißlichen Körpers zu erkennen. Diese Art ist ungiftig und harmlos.

Die **rote Feuerqualle** (auch gelbe Haarqualle, Löwenmähenqualle) wird üblicherweise bis zu einem Meter groß, selten auch viel größer. Das Berühren der feinen Tentakel löst Nesseltzellen aus, die die Haut durchdringen und Gift in das Opfer injizieren. Es kommt zu allergischen Reaktionen, die Haut ist gerötet, angeschwollen, schmerzt und brennt. Die Verletzung wird medizinisch wie eine Verbrennung (S. 15) behandelt. Fenistilgel oder Hydrocortisoncreme und Schmerztabletten helfen.

Die **blaue Nesselqualle** wird bis zu 30cm groß und hat lange Tentakel. Der Kontakt ist nicht wirklich gefährlich, jedoch führen die Nesseln zu Hautirritationen bis hin zu Hautausschlag.

Die **Kompassqualle**: mit rot-braunen Streifen, die sich vom Zentrum des Schirmes bis zum Rand erstrecken und einem längeren "Schwanz". Die Optik gleicht einer Kompassrose. Ihre Nesseltzellen können die menschliche Haut durchdringen, weshalb man ihr lieber aus dem Weg gehen sollte. Das Gift ihrer Nesseltellen ist zwar nicht lebensgefährlich, kann aber zu starken Hautreizungen und Kreislaufbeschwerden führen. Nach spätestens 24 Stunden sollten die Beschwerden abklingen.

Maßnahmen: Nach dem Kontakt mit einer Qualle sollen an der Haut haftende Tentakel möglichst schnell mit Essig abgespült werden. Ist dieser nicht greifbar, hilft auch das Abspülen mit Meerwasser. Die betroffene Stelle auf keinen Fall mit Süßwasser (oder Urin!) behandeln, denn dann würden eventuell übrige Nesseltkapseln platzen. Das Gift kann sich dann weiter ausbreiten.



Hier gibt es die Bilder von den Quallen der Region und weitere Informationen:

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/olyckor--skador/bett-stick-och-vaxter/brand-av-manet/>



oder Anweisungen solltet ihr euch hier informieren:

<https://www.smbi.se/en/weather/warnings-and-advisories/warnings-and-advisories/fire-risk>

- **starkem Wind:** Der Wind kann das Feuer anfachen oder Glut davontragen, die dann an anderer Stelle einen Brand verursachen kann.

Beim Verlassen der Feuerstelle sicherstellen, dass das Feuer auch wirklich komplett gelöscht ist (ggf. mit Wasser nachhelfen):

Solltet ihr einen Waldbrand entdecken oder sollte euer Feuer außer Kontrolle geraten, so könnt ihr die schwedische Feuerwehr unter der **Notrufnummer 112** erreichen.

Baden/Schwimmen

Baden ist auf Fahrt eine willkommene Abkühlung. Damit der Spaß aber nicht zu Ende ist, bevor er richtig angefangen hat, solltet ihr einige Regeln beachten.

- Geht bei nahendem Unwetter auf keinen Fall Baden. Blitzschlag oder Sturm kann schnell lebensgefährlich werden, wenn ihr im Wasser seid.
- Nach großer Anstrengung (z.B. Wandern mit Gepäck) oder wenn es richtig heiß ist, erst langsam abkühlen und nicht direkt ins Wasser springen! Es droht ein Kreislaufkollaps oder plötzliche starke Erschöpfung und damit das Ertrinken.
- Es gibt an der Westküste Schwedens in vielen Buchten (auch am Lagerplatz) sehr scharfe Pazifische Austern. Hier sind zum Baden dringend Badeschuhe zu empfehlen!
- Achten auf Jüngere und vor allem auf Nichtschwimmer.
- An der Küste im Meer leben unterschiedliche teils sehr gefährliche Qualenarten (S. 33).
- **"Förbjudet att bada"** bedeutet "Baden verboten". Haltet euch unbedingt daran.

Bei unbekanntem Badestellen ist es häufig sinnvoll, dass eine Person draußen bleibt und die Badestellen von außen beobachtet. So sind z.B. Quallen oder Strömungen oder Personen in Notlage schneller zu erkennen. Beachtet die Aufsichtspflicht gegenüber Minderjährigen.

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 der verletzten Person und setze sie auf. Stabilisiere sie dabei mit deinem Bein und stütze den Kopf und die Halswirbelsäule.
2. Lege einen ihrer Arme quer vor ihre Brust und stecke deine Arme unter ihren Achseln durch.
3. Fasse mit beiden Händen im „Affengriff“ am Unterarm an. So können deine Daumen nicht die Rippen quetschen. (Beim Affengriff greift der Daumen auf der gleichen Seite wie die anderen Finger.)
4. Hebe den Körper etwas an und schleppe die verletzte Person rückwärts aus der Gefahrenzone. Achtung Stolpergefahr!

Tipp: Wenn du nicht alleine bist, kann eine andere Person die Beine tragen. Lege die verletzte Person am Besten gleich auf eine Isomatte oder Rettungsdecke.

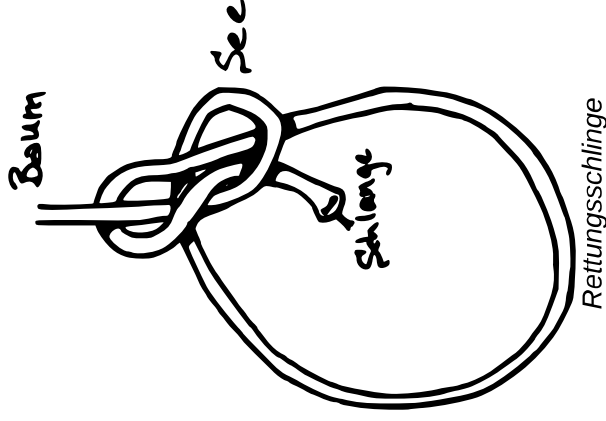
Schulter-Tragegriff/Gämsenträgergriff

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.

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 die verletzte Person legen.

Lege das Seil um die verletzte Person. 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.



Stabile Seitenlage

Die Stabile Seitenlage soll bei Bewusstlosen die Atemwege frei halten, damit sie nicht an ihrer Zunge, Erbrochenem oder Speichel ersticken können.

Anwendung: IMMER bei Bewusstlosigkeit! Ausnahme: Wenn die Atmung fehlt oder die Person gräulich oder bläulich aussieht, wird die betroffene Person 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.

Lösungsvorschläge für die Situation an. Nimm die Probleme der betroffenen Person ernst und mache ihr keine Vorwürfe.

Tip: 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, die Person muss sich damit aber wohl fühlen.

Unwetter

Auf Fahrt solltet ihr immer einen Blick auf das Wetter haben. Einem Unwetter schutzlos zu begegnen, kann sehr unangenehm oder auch gefährlich werden. Um euch zu informieren, könnt ihr Wetter-Apps oder auch mal eine lokale Zeitung in einem Laden oder Café nutzen. Auch Einheimische können die lokale Wetterlage meist besser einschätzen als irgendwelche Apps. Vor allem in bergigen Gebieten ist es auch wichtig, die Wolken im Blick zu haben, denn dort kann das Wetter sehr schnell umschlagen.

Versuche bei nahendem Unwetter möglichst frühzeitig Schutz zu suchen (z.B. Schutzhütten, Wartehäuschen an der Bushaltestelle, Scheune eines Bauern, Gemeindehaus, usw.). Wälder, Gewässer oder exponierte (ungeschützte) Lagen solltet ihr auf jeden Fall meiden. Wenn ihr dann doch mal nass geworden seid, schaut, dass ihr bald eine Möglichkeit findet, euch und eure Sachen wieder richtig trocken zu bekommen. Wichtig sind vor allem trockene Schuhe, trockene Kleidung und ein trockener Schlafsack. Ansonsten habt ihr schnell wunde Füße oder eine Unterkühlung.

Feuer/Waldbrandgefahr

Ein kleines Feuer darf man anzünden, wenn man vorsichtig ist und aktuell kein Verbot besteht. Auf Klippen und Felsen ist dies jedoch jederzeit verboten. Sie könnten wegen der großen Hitze platzen und Schaden nehmen oder Schaden anrichten. Auch Steine, die viel Feuchtigkeit enthalten (aus Flussbetten oder dem Meer z.B.), könnten bei Hitze platzen.

Kein Feuer bei

- **Waldbrandgefahr:** Wenn die lokalen Behörden bei Waldbrandgefahr „eidningsförbud“ (Feuerverbot) verhängt haben, dürft ihr kein Feuer machen. Über die aktuellen Waldbrandstufen und entsprechende Feuerverbote

Dagegen kann man Ibuprofen nehmen. Zwei Impfdosen und eine Auffrischungsimpfung bieten schon einen guten Schutz vor schwerer Erkrankung und Tod. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass eine dreimalige Impfung und eine Auffrischungsimpfung (ggf. mit angepassten Impfstoffen) noch besser schützen. Leider besteht trotzdem das Risiko, sich anzustecken, auch wenn es im Vergleich zum Ungeimpften viel geringer ist.

Ob man gerade viele Sars-Cov2-Viren im Nasen-/Rachenraum hat, kann man mit einem **Schnelltest** prüfen. Dieser ist nur eine Momentaufnahme der aktuellen Situation. Schon einige Stunden später könnte man trotzdem ansteckend sein. Ein Schnelltest eine gute Möglichkeit um zu verhindern, dass man unbemerkt andere Leute ansteckt oder auch um bei Symptomen zu kontrollieren ob es nicht doch "Corona" statt der vermuteten leichten Erkältung ist. Ein PCR-Test (Vermehrung der Viren im Abstrich durch eine Kettenreaktion im Labor) wird inzwischen nur noch gemacht, wenn man sehr krank ist.

Welche dieser **Maßnahmen** für dich auf Fahrt sinnvoll sind musst du von Mal zu Mal entscheiden. Bedenke dabei: niemand ist gerne krank auf Fahrt. Schütze dich und die Anderen, wenn du Symptome hast (Test machen, Abstand halten). Wenn er positiv ist, FFP2-Maske auf, Abstand halten bis der Test negativ ist (möglichst getrennt schlafen). Die anderen aus der Gruppe sollten sich dann auch testen, falls jemand asymptomatisch infiziert ist. Ist dein Test negativ und die Symptome bleiben, solltest du dich am nächsten und übernächsten Tag nochmal testen. (Die Schnelltests sollten nicht wärmer als 30 Grad werden.)

Psychiatrischer Notfall (Psykiatrisch nödsituation)

Ursachen: Angst, Aufregung, Atemnot (S. 11), Herzinfarkt, Schlaganfall, Vergiftung, Epilepsie, Gehirnverletzungen, Demenz, Drogen- bzw. Alkoholeinfluss, psychiatrische Erkrankung, Heimweh...

Maßnahmen: Beachte deinen Eigenschutz. Setz evtl. einen Notruf ab. Schirm die betroffene Person ab, indem du eine ruhige Umgebung schaffst, Unbeteiligte fort schickst und Vertrauenspersonen der betroffenen Person da behältst.

Bei Verwirren: "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 der betroffenen Person nicht. Reagiere gelassen auf Beschimpfungen oder Beleidigungen. Unterlasse jede Äußerung, die die Person zusätzlich reizen könnte. Biete



Stabile Seitenlage

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

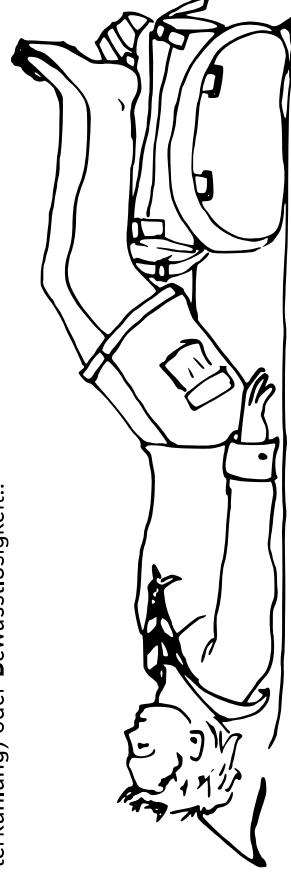
rollst gleichzeitig den ganzen Körper zu dir. Der oben liegende Oberschenkel soll im rechten Winkel zur Hüfte liegen. ↳ Jetzt den Kopf nach hinten etwas überstrecken, damit die Zunge nicht die Luftzufuhr behindert und den Mund öffnen. Die Hand an der Wange so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt und der Mund tiefer liegt als der Magen. Versuch nachzuvollziehen ob du so liegen könntest! Dann erst zudecken.

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).

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!



Schocklage

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 Bewegungen 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 die verletzte Person vor dem Ersticken zu schützen.

Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



Herzdruckmassage

- Keine Reaktion?**
- Keine normale Atmung?** ⇩
- Ruf laut um Hilfe!** ⇩
- Mach die Atemwege frei** ⇩
- Notruf 112** ⇩
- Herzdruckmassage (& Atemspende) im Verhältnis 30:2** (unter 12 Jahren 15:2)

Auf festen Untergrund achten.
 Nach spätestens 2 Minuten beim Drücken abwechseln, keine Pause machen.
 Erst aufhören, wenn ein*e Ärzt*in da ist.
 In Städten/wenn in der Nähe Person losschicken einen AED (Defibrillator) zuholen.

Übertragung: Das SarsCov-2 Virus wird durch Aerosol (fein zerstäubte Minipartikel mit Viren, sie verbreiten sich ungefähr so wie Rauch in einem Raum), Tröpfchen, Körperflüssigkeiten (Hand geben...), Blut, ... von Mensch zu Mensch weitergegeben. Nach einem positiven Test/Auftreten von Symptomen ist man oft ca. 5 Tage ansteckend. Ist der Schnelltest wieder negativ, bist du wahrscheinlich nicht mehr ansteckend.

Anzeichen: Abgeschlagenheit, Schnupfen, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Fieber, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Verlust von Geruch- und Geschmackssinn, Hautausschläge, gerötete, juckende und tränende Augen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen sind möglich. Du kannst auch nur einige oder gar keine Symptome haben und trotzdem ansteckend sein.

Folgeschäden: Nach einer Covid-19 Infektion kann es zu Lungenembolien, Gefäßverschlüssen (z.B. Herzinfarkt), Schlaganfällen, Diabetes Typ 1 sowie Nieren- und Darmschäden kommen. Außerdem schädigt das Virus manche Zellen des Immunsystems. Dadurch ist man nach einer Infektion für ca. 6-8 Monate anfälliger für viele andere Infektionen, bis die Zellen in der Thymusdrüse nachgebildet werden. Das geht bei Kindern schneller als bei Erwachsenen.

LongCovid: Sammelbezeichnung für eine Vielzahl an Symptomen nach einer Covid-19-Infektion, die bei ca. 11% aller Infizierten auftritt. Auch bei Kindern und bei Menschen, die keine Symptome hatten. Hauptsächlich sind das krankhafte Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue, ME/CFS), Atemnot, Konzentrations-, Wortfindungs- und Gedächtnisstörungen, Belastungsintoleranz und Schlafstörungen.

Maßnahmen: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich vor einer Infektion zu schützen. Mit einem **Abstand** von ca. 1,5m erreicht man im Freien einen guten Schutz vor einer Ansteckung. Im Innenraum können Aerosole sich aber auch weiter verbreiten und länger in der Luft "stehen" (so ähnlich wie Rauch). **Lüften** hilft, **Luftfilter** sind noch besser. Mit **FFP2-Masken** kann man sich auch eine Weile im Innenraum (voller Bus, Fahrstuhl...) schützen, am besten wirken sie, wenn beide Seiten eine tragen ("Kranker" und "Gesunder"). "OP-Masken"/Mund-Nase-Schutz schützen nur vor Tröpfchen, nicht vor Aerosolen und sind nicht zu empfehlen.

Den besten Schutz bildet, wie bei anderen Infektionskrankheiten auch, die **Impfung**. Es gibt verschiedene Impfstoffe, alle sind sehr sicher. An Impfreaktionen treten in den ersten Tagen danach manchmal erkältungsartige Beschwerden auf.

(aktuelle Karte beim Robert-Koch-Institut). Als Pfadfinder*in bist du viel draußen und besonders gefährdet.

Zeckenspeichel wirkt betäubend auf die Haut. Deshalb wird ein Biss nicht sofort bemerkt. 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. Gegenseitige Hilfe macht das einfacher. Auf Fahrt jeden Abend nachsehen.

Am besten lassen sich Zecken ohne Drehung aus der Haut hebeln. Dazu fasst du mit einer Pinzette die Zecke möglichst weit vorn. Der Körper sollte nicht gequetscht werden. Auch Zeckenkarten können genutzt werden. Hast du die Zecke komplett entfernt, markierst du die Stelle mit Kuli und beobachtest sie in den nächsten 14 Tagen. Entwickelt sich eine Rötung oder andere Beschwerden: zum Arzt gehen.

Fuchsbandwurm (Räybandmask)

In Schweden besteht nahezu keine Fuchsbandwurmgefahr!

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. Außerdem: „Cook it, boil it, peel it or forget it“

Covid-19 (durch SARS-CoV2 verursacht)

Akute Erkrankung: Covid-19 ist eine Gefäßerkrankung die durch eine virale Infektion verursacht wird. Sie führt durch Bindung an ACE-Rezeptoren zu einer Entzündung der Gefäßinnenwände im gesamten Körper. Es treten dadurch Störungen des Blutflusses auf Mikroebene auf. Unter anderem gibt es in der Lunge viele dieser Rezeptoren. (Deswegen dachte man auch zuerst, Covid-19 wäre eine Lungenerkrankung).

Bewusstlosigkeit (Omedvetna)

Anzeichen: Verletzte Person 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, Unterzuckerung, Krampfanfall, Unterkühlung, Alkohol, Drogen, Vergiftung (Förgifning), Trauma/Verletzung von Wirbelsäule/Rückenmark

Maßnahmen: Kontrolliere die Atmung, indem du deine Wange dicht über den Mund hältst, um den Atem zu spüren; falls die Person 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. 6). Decke die verletzte Person zu und rufe Hilfe!

Ist keine ausreichende Atmung vorhanden oder hört die Person auf zu atmen, drehst du die bewusstlose Person auf den Rücken. Mache dann bei **Erwachsenen** 30 „Herzdruckmassagen“ (die Brust in der Mitte ca. fünf cm tief runter drücken, ca. 100-120 mal pro Minute), bei **Kindern unter 12** Jahren 15 Herzdruckmassagen. Beatme dann zweimal Mund-zu-Nase (je eine Sekunde). Falls du dir das nicht zutraust, mach einfach durchgehend Herzdruckmassage. Danach beginnst du wieder mit dem Drücken. Bei Kindern unter 12 Jahren beginnst du mit fünf 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** und auf einen festen Untergrund achten! 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 30 19240** oder **www.giftnotruf.de**.

Schock (Chock) / Kreislaufprobleme

Anzeichen: blasse Haut, kalter Schweiß, Frieren, Unruhe, Teilnahmslosigkeit, „seltsames“ Verhalten. Es besteht unter Umständen Lebensgefahr.

Maßnahmen: Schocklagerung (S. 7). Finde die Ursache heraus! Wärme und beruhige die verletzte Person.

Tipps: bei leichten Kreislaufproblemen können Hinlegen, Kaffee, Schwarztee oder Cola oder auch ein kalter Lappen fürs Gesicht hilfreich sein.

Anaphylaktischer Schock (anafylaktisk chock)

Anzeichen: Hautausschlag (*Utslag*), Schweißausbruch, Übelkeit (*Illamående*), bläulich-graue Haut, Atemnot

Ursachen: Tiergift (Quallen (S. 33), Wespen, Bienen, Eichen-Prozessionsspinner etc), Pflanzengift, Lebensmittel (Zitrusfrüchte, Nüsse, Eier, Milch etc), Medikamente, Kontaktallergie

Maßnahmen: Entferne den Auslöser falls möglich. Mache eine Schocklagerung (S. 7) und rufe Hilfe. Kontrolliere Atmung und Bewusstsein. Beruhige die Person!

Tipps: Allergiker haben oft Adrenalin als „Autoinjektion“ dabei, denk dran! Anleitung liegt bei. Keine Hemmungen! Du hilfst der betroffenen Person und kannst nichts falsch machen.

Unterzucker (Hypoglykemi)

Anzeichen: Unruhe, Zittern, Krämpfe, Schwitzen, Erregung, Heißhunger, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwäche, "wirkt komisch", Bewusstlosigkeit (S. 9)

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

Maßnahmen: Lege die betroffene Person hin, gib ihr Traubenzucker oder etwas zuckerhaltiges zu trinken. Lass sie ausruhen. Wenn die Person Diabetiker*in ist, oder es nicht besser wird: hol Hilfe.

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

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 möglichst ganz nach vorne und schau nach vorne aus dem Fenster. Eine Plastiküte bereithalten, falls du dich übergeben musst. Auf einem Schiff gehst du an Deck oder an ein Fenster und schau auf den Horizont. Die Übelkeit entsteht, wenn das Gehirn von den Augen, dem Lageempfinden und dem Gleichgewichtssinn unterschiedliche Informationen bekommt.

Insektenstiche (Insektsbett)

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 BiteAway Cobra®)**. Trage lange, geschlossene Kleidung und raste an nicht zu windgeschützter Stelle (Mücken lieben Windstille, Wärme und Feuchtigkeit). Bei juckenden Stichen nicht kratzen! Gefahr der Entzündung! Doch gekratzt? Dann desinfizieren mit Ocenisept.

Einige Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Insekten und sollten entsprechende Medikamente bei sich führen. Vor der Fahrt klären, ob jemand allergisch ist. Das sollten alle wissen.

Tipps: Insektenschutzmittel 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 nichts und kann Gold wert sein. Es gibt auch Mückenspiralen zum Anzünden, Mückenschutzhauben für über die Sonnenmütze etc.... probiert aus, was für euch gut funktioniert.

Zeckenbisse (Fästingsbett)

Zecken können eine Hirnhautentzündung, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Lyme-Borreliose übertragen. Besonders FSME ist gefährlich, lass dich vorsorglich dagegen impfen! Das Fahrtengebiet in Schweden ist in großen Teilen FSME-Gebiet wie auch der Süden Deutschlands und der Osten bis ca. Berlin

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 oder dünnes Handtuch und leg sie auf den Bauch (nur wenn es als angenehm empfunden wird). Damit linderst du Schmerzen und Krämpfe.

Durchfall (Diarre)

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

Ursachen: Stress, Infektion (auch Covid-19, S. 28), Lebensmittelvergiftung (Brechdurchfälle wenige Stunden nach dem Essen, meist mehrere Personen betroffen), Angst, Antibiotika-Nebenwirkung, Nahrungsmittelallergie, Vergiftung, Darmentzündung

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

Übelkeit (Ullamaoende)/Erbrechen (Kräkas)

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

Ursache: zu viel gegessen, zu wenig getrunken, Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Infekt, Covid-19 (S. 28), Vergiftung (Medikamente, Alkohol, Pflanzen), Schwangerschaft (oft morgens), Nasenbluten (Blut geschluckt, 25), Migräne (starke Kopfschmerzen, Sehstörungen), Ekel, psychisch, Hitzschlag (S. 14), Sonnenstich (S. 14);

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 hilft viel trinken (z.B. Kamillentee oder Cola), Salzstangen und Bettruhe. Achte darauf, niemanden anzustecken!

Krampfanfall (Konvulsion)

Anzeichen: Hinstürzen, Streck-/Beugekrämpfe am ganzen Körper, evtl. Erinnerungslücke, Schrei, Bewusstlosigkeit (S. 9), Zungenbiss, Atemstillstand oder Einnässen

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

Maßnahmen: Bleib ruhig! Halte die krampfende Person nicht fest. Versuche sie vor Verletzungen zu schützen (harte Gegenstände wegräumen). Nach dem Anfall schaust du nach, ob er sich verletzt hat.

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

Bei Bewusstlosigkeit (S. 9) machst du eine Stabile Seitenlage (S. 6), setzt einen Notruf unter 112 ab und kontrollierst ständig die Atmung.

Bei Atemstillstand beginnst du mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (S. 8).

Atemnot (Andnöd)/Asthma (Astma)

Anzeichen: Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, „bekommt nicht genug Luft“, evtl. blaue Lippen oder pfeifendes Atemgeräusch, Schwindelgefühl, sitzende Haltung, Hustenreiz, evtl. Bewusstlosigkeit (S. 9)

Maßnahmen: Nimm die Beschwerden ernst. Lass die betroffene Person 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 (bei vorliegender Verletzung auf die kranke/verletzte Seite; S. 6).

Tipps: 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 (Verdacht auf Epiglottitis, es kann zu Ersticken san-

fallen kommen). 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 (Hyperventilation)

Anzeichen: schnelle Atmung (über 15 Atemzüge pro Minute), Atemnot trotz vertiefter Atmung, Reizhusten, Krämpfe, Kribbeln in den Händen und um den Mund, „Pflöchenstellung“ der Hände, Kopfschmerz, Schwindel, Bewusstlosigkeit (S. 9)

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

Maßnahmen: Beruhige die betroffene Person! Finde die Ursache heraus. Lass sie evtl. langsam in eine Tüte ein- und ausatmen. **Tipp:** 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. Das Atmen in eine Tüte erhöht den Kohlendioxidgehalt der eingeatmeten Luft und sorgt so für eine Normalisierung der Gefäße und damit mehr Sauerstoff im Gehirn.

Unterkühlung (Hypotermie)

Anzeichen: Frösteln, Muskelzittern, vertiefte Atmung, blass-blaue Haut, Teilnahmslosigkeit, Müdigkeit, Körpertemperatur unter 35 Grad. Bei schwerer Unterkühlung besteht Lebensgefahr. Wenn das Muskelzittern in Versteifung übergegangen ist, die Person möglichst nicht bewegen!

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

Maßnahmen: Vermeide weitere Temperaturverluste. Such einen Windschutz (Kohle, Hütte) auf und mache ein Feuer. Ziehe die nassen Klamotten komplett aus. Abtrocknen (am Rumpf beginnen, nicht rubbeln) und trockene Kleidung anziehen

Beobachte ständig die Atmung! Wenn die Person aufhört zu atmen, drehst du sie auf den Rücken, leerst den Mund und beginnst sofort mit Herz-Lungen-Wiederbelebung (S. 8). Ruf laut um Hilfe! Halte die verletzte Person warm.

Nasenbluten (Näsblod)

Maßnahmen: Beuge den Kopf nach vorne, damit kein Blut verschluckt wird, das erzeugt nämlich Übelkeit und Erbrechen (S. 26). 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, Bewusstseinsstrübung oder lang anhaltendem Nasenbluten (länger als eine Stunde): Rufe Hilfe. Überprüfe Atmung und Bewusstsein.

Bauchschmerzen (Magont)

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

Ursachen: Magen-Darm-Infekt, Covid-19 (S. 28), Lebensmittelvergiftung, Blinddarmentzündung, Heimweh, Angst, Periode (erste Periode?), Hunger, Schwangerschaft, Verletzung, Unfall

Maßnahmen: Finde die wahrscheinlichste Ursache heraus! Ruhe dich aus. Bei starken Schmerzen, ausbleibender Besserung, Fieber oder bei schlechtem Allgemeinzustand rufst du Hilfe. Bei einem Unfall oder einer Verletzung im Bauchraum lagerst du die verletzte Person 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.

(weiter auf der nächsten Seite)



Lagerung bei Bauchschmerzen oder Verdacht auf eine innere Verletzung im Bauch

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.



Augenspülung

Wirbelsäulenverletzung (Ryggradsskada)

(auch der Verdacht darauf)

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 die verletzte Person nicht! Fixiere ihre Halswirbelsäule gegen jegliche Bewegung. Dazu kniest/legst du dich hinter ihren Kopf und greifst von unten an ihren Nacken. Stütze den 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 der verletzten Person, um sie abzulenken und zu beruhigen.

Wird sie bewusstlos, musst du sehr schonend „en-bloc“ eine stabile Seitenlage machen (S. 6). 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 der verletzten Person. Wer den Kopf hält, gibt die Kommandos.

oder in den Schlafsack wickeln. Tee kochen und langsam einflößen. Wenn das nicht geht: zur Bewegung anhalten.

Achtung: Wenn die betroffene Person zunehmend schläfriger wird, musst du das Bewusstsein regelmäßig durch Ansprechen überprüfen und sie 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, evtl. Kopfschmerzen, evtl. Fieberkrampf (S. 11)

Ursachen: z.B. Atemwegsinfekt (Erkältung, Covid-19 (S. 28), Grippe, ...), Blasenentzündung, zu wenig getrunken, Sonnenbrand, Hitzschlag, Blinddarmentzündung, Hirnhautentzündung, Aufregung, Blutvergiftung (durch infizierte Wunde o.Ä.), Borreliose...

Maßnahmen: Ruhe (schlafen) und Kühlung sind wichtig. Viel trinken. Mache kalte Wadenwickel. Evtl. Ibuprofen nach Packungsbeilage nehmen. Finde die Ursache (zusätzliche Schmerzen? Ausschlag? Covid-Test? Nackensteifigkeit? Wunden?...) Geht das Fieber nicht runter, kann Paracetamol parallel im Wechsel zu Ibuprofen versucht werden. Geh bei unklarer Ursache, Fieber über 39°C und wenn es nicht nach einem Tag besser wird, zum Arzt (*vårdcentral*)

Tipp: Viel Salbei-Tee mit Honig (wirkt ein bisschen 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 Azetylsalicylsäure (**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% der Fälle tödlich.)

Sonnenbrand (Solbränna)

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, am besten etwas Kühles. Evtl. entstehende Wunden durch aufplatzende Blasen deckst du steril ab.

Bei schweren Verbrennungen oder Kreislaufproblemen rufst du Hilfe!

Tipp: Trage Sonnenbrille und Sonnenhut. Trinke viel. Bei roten Schultern: zieh die Kluft an oder bleib im Schatten. 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.

Achtung: Sonnenbrand kann Hautkrebs verursachen. Sonnencreme vom letzten Jahr hat meist nur noch den halben Lichtschutzfaktor (LSF) und kann möglicherweise krebserzeugende Stoffe enthalten, wenn sie Octocrylen enthält.

Sonnenstich (Solsting)

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 (Värmeslag)

Anzeichen: rote, heiße, trockene Haut am ganzen Körper, Fieber, Kopfweh, Übelkeit oder Erbrechen (S. 26), Benommenheit

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

Maßnahmen: Bring die betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort und lagere den Oberkörper hoch. Prüfe Atmung und Bewusstsein (bei Bewusstlosigkeit immer Stabile Seitenlage (S. 6) 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.

Kopferletzung (Huvudskada)

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

Bei einer schweren Kopferletzung wird der*die Patient*in 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 die betroffene Person. Lagere den Oberkörper erhöht, um den Druck im Gehirn zu senken. Lege eine Isomatte/Rettsdecke unter die verletzte Person und decke sie mit einem Schlafsack zu. Kontrolliere regelmäßig das Bewusstsein sowie Puls und Atmung.

Eine Schwellung (ohne offene Wunde) kühlt 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 Kopferletzung für 24 Stunden und lass ihn nie alleine (Blutungen im Gehirn können sich teilweise auch erst nach Stunden, Tagen oder Wochen zeigen).

Augenverletzung (Ögonskada)

Anzeichen: Schmerzen, tränende Augen, Blutung, Sehstörung

Ursachen: 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 die Person es angenehmer findet, kannst du auch beide Augen verbinden. Rufe Hilfe oder geh zum Arzt!

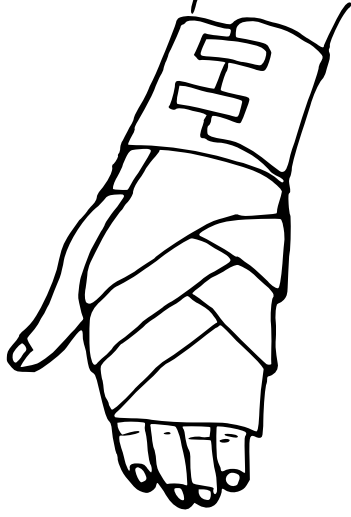
Bei einem Fremdkörper im Auge kannst du, durch vorsichtiges Spülen mit sauberem Wasser, versuchen ihn zu entfernen. Das gesunde Auge vorher abdecken. Immer von der Nasenseite nach außen spülen und dabei das Auge bewegen lassen. Oft fühlt es sich noch so an, als wäre der Fremdkörper noch drin, obwohl er schon weg gespült wurde, weil die Schleimhaut so empfindlich ist!

Verstauchung (Huvudskada) / 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.

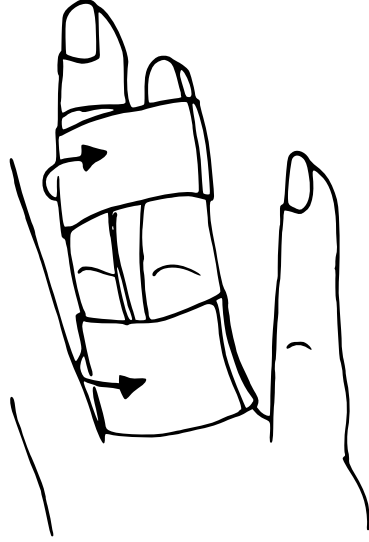


Stützverband am Handgelenk

Eselbrücke: „PECH“ Pause, Eis, Compression & Hochlegen. Bei großer Kraftwirkung, 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 ruhigstellen. Wickle eine Komresse ohne Falten um das verletzte Gelenk. Fixiere den Finger ohne Zug am Nachbarfinger mit vier Streifen Tape, die jeweils nur $\frac{3}{4}$ 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 abschnüren!) Achte auch hier darauf keine Falten zu schlagen, sie verursachen Druckstellen.



Stützverband am Finger

Zum Wasserhaushalt

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist wichtig, damit ihr nicht krank werdet und einem anstrengenden Fahrten- oder Lagertag gewachsen seid. Schon 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 (*drücksvatten*) oder Saftschorle.

Verbrennung (Förbränning)

Anzeichen: Rötung, Schmerzen, evtl. Blasenbildung, blasse Hautstellen, im Extremfall 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 Komresse 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!

Tipp: 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.

Hautreizungen/Blasen (Bläsor)

Anzeichen: rote Hautstellen, vorwiegend an den Füßen oder den Fingerkuppen aber auch der sog. „Wolf“ (wund gescheuerte innere Gesäßbacken/Oberschenkel), 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 morgens noch einmal 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 durchblutete 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 Gebrauchsfächen schwarz verkohlt sind. Dann abkühlen lassen und nicht anfassen oder abwischen! Solltest du Fieber (S. 13) bekommen oder die Blase rot und heiß werden, könnte sich die Blase infiziert haben und du musst dringend zum Arzt!

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 herausstehenden Knochen oder Fremdkörpern bildest du mit dem gewickelten Dreieckstuch oder einem Halstuch einen Ring um die herausstehenden Knochen und fixierst sie 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 Achsengerechten (schief stehenden) Bruch unter leichtem Zug einzurichten, 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 (Amputationsskada)

Maßnahmen: Lege die verletzte Person in Schocklage und versuche möglichst schnell die Blutung zu stillen (oberhalb der Verletzung die Blutgefäße abdrücken, evtl. Druckverband anlegen). Sprich mit der verletzten Person. So merkst du auch, ob sie bewusstlos wird. Beruhige und tröste sie. Verweise auf den bereits anführenden 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 eine Tüte, welche du mit eiskaltem Wasser füllst, falls du welches aufreiben kannst. Achte darauf, dass der innere Beutel dicht ist und die Tüte dem Rettungsdienst auch mitgegeben wird!

Verrenkung (Förvridning)

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 die verletzte Person warm und beruhige sie.

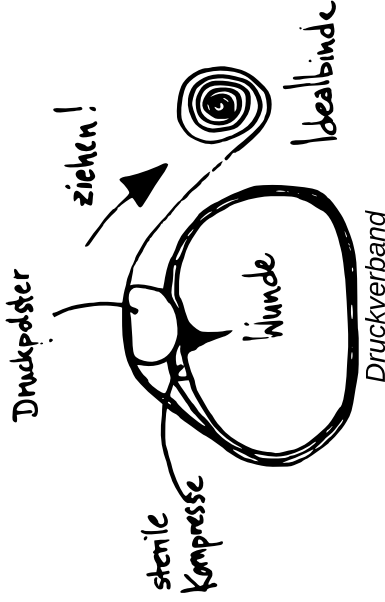
Bei einer *Schulterverrenkung* legst du ein Dreieckstuch um Hals und Arm.

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!

Druckverband (Tryckförband)

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 Taschentücherpackung, 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 (Fraktur)

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

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. Ergreife Maßnahmen gegen Schock (S. 10). Rufe Hilfe. Beruhige die verletzte Person und erkläre ihr immer was du tust, das beruhigt. Lass den Verletzten nicht essen oder trinken (falls er im Krankenhaus eine Narkose bekommt).

Tipp: 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.

Schlängenbiss (Ormbett)

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 steiniges Gelände, pass beim Klettern auf, wohin du greifst. Feste Schuhe und lange Hosen schützen dich.

Maßnahmen: Die gebissene Person 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 die verletzte Person zur Straße tragen!

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

Muskelkrampf (Muskelkramp)

Anzeichen: plötzliche starke Schmerzen, Schwellung, Muskelverhärtung

Ursachen: 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). Abreiben mit Eis, Lockerungsmassagen und Ruhe helfen ebenso wie elektrolythaltige Getränke (Saftschorle, isotonische Getränke), Bananen & Milch (enthalten viel Magnesium).

Verletzung allgemein (Skada)

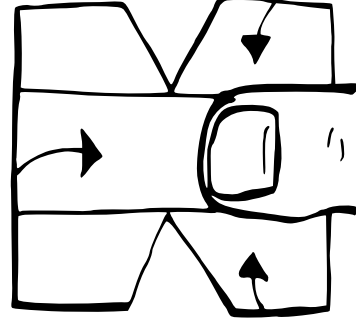
Anzeichen: Wunde (Sår), Blutung (Blødning), Schmerzen (Möda)

Maßnahmen: Reinige die Wunde vorsichtig vom Dreck, aber alles, was „tief in der Wunde steckt“, lässt du drin! Es könnte sonst zu einer starken Blutung kommen. Bei Schürfwunden desinfizierst du gut und legst eine sterile Komresse drauf. Fixiere sie mit einer Mullbinde oder Leukotape. Bei stark blutenden Wunden legst du einen Druckverband (S. 20) an. Ist eine Schnittwunde länger als 1cm, im Gesicht oder ist sie sehr tief (man sieht das Fett unter der Haut als gelbe „Klümpchen“), 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 durch einschneiden einen Fingerkuppenverband machen. Vergiss das Desinfizieren nicht.

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



Fingerkuppenverband

Tetanusinfektion (Stellkrampsinfektion)

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! Spricht in der Gruppe vor dem Lager darüber! Informiere die Eltern. Wenn deine Tetanusimpfung mehr als zehn Jahre her ist, musst du sie auffrischen lassen!

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

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 angelegt hast (S. 20). Decke die verletzte Person zu, achte auf Schockzeichen (S. 10).

Als allerletzte Maßnahme, wenn überhaupt keine Hilfe kommt, kann man Bein oder Arm abbinden („Tourniquet“, z.B. mit deinem Halstuch oder Gürtel). Das ist sehr schmerzhaft, es besteht Schockgefahr (S. 10). Gerade bei Kindern kann auch schon ein geringer Blutverlust zu einem Schock führen. Lasse das Kind nie alleine.