

Anleitung zur Ersten Hilfe  
emergency handout



*Einfach helfen*

Die Inhalte dieser Anleitung zur Ersten Hilfe berücksichtigen die Empfehlungen des GRC (German Resuscitation Council). (Rat der Wiederbelebung in Deutschland) und basieren auf der DGUV Information 204-006

---

The content of this emergency handout considers the recommendations of the GRC (German Resuscitation Council) and based on the DGUV Information 204-006

# Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

Herausgeber / publisher  
Sven Kielmann, Lehrkraft für Erste Hilfe  
[www.kielmann.cool](http://www.kielmann.cool)

Layout

Sven Kielmann  
Claudia Kohde-Kilsch  
[www.claudia-kohde-kilsch.de](http://www.claudia-kohde-kilsch.de)

Ein Nachdruck, auch auszugsweise, ist verboten.

Reprinting, even in part, is prohibited

# Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

## 1. Rechtliches legal basics

### §323 c StGB

Wenn Sie einen Notfall beobachten und noch keine Hilfskräfte vor Ort sind, sind Sie zur Hilfe - wenn zumutbar und unter Berücksichtigung des Eigenschutzes – gesetzlich verpflichtet.

Eigenschutz hat die höchste Priorität!

---

If you recognize an emergency and can help without putting yourself at significant risk, you have a legal obligation to do so under german law.

Self-protection has the highest priority!

# Anleitung zur Ersten Hilfe Emergency handout

## 2. Lebensrettende Sofortmaßnahmen life-saving emergency measures

| ERSTE HILFE LEISTEN MIT AED -<br>Automatisierter Externer Defibrillator                                                                |                                                                                     |                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BEWUSSTLOSE PERSON!<br>Reaktion prüfen<br>Atmung kontrollieren                                                                         |    | UNCONSCIOUS PERSON!<br>CHECK REACTION<br>CONTROL BREATHING                                                                                     |
| Keine normale Atmung?<br>NOTRUF ABSETZEN!<br><b>NOTRUF: 112</b>                                                                        |    | NO NORMAL BREATHING?<br>EMRGENCY CALL!<br><b>NOTRUF: 112</b>                                                                                   |
| SOFORT<br>HERZDRUCK-MASSAGE<br>DURCHFÜHREN!                                                                                            |    | PERFORM<br>CARDIAC MASSAGE<br>IMMEDIATELY!                                                                                                     |
| WENN VERFÜGBAR AED EINSETZEN!<br>Herzdruck-Massage fortsetzen<br>bis AED verfügbar ist!                                                |    | IF AVAILABLE USE A DEFIBRILLATOR!<br>CONTINUE CHEST COMPRESSION<br>UNTIL DEFIBRILLATOR IS AVAILABLE!                                           |
| AED öffnen und Elektroden<br>auf freien Oberkörper kleben!<br>AED-ANWEISUNGEN befolgen!                                                |    | OPEN DEFIBRILLATOR AND ATTACH<br>ELECTRODES TO BARE UPPER BODY!<br>FOLLOW DEFIBRILLATOR INSTRUCTIONS!                                          |
| SCHOCK EMPFOHLEN:<br>Von der betroffenen Person zurücktreten!<br>Leuchtende Schocktaste drücken - SCHOCK!<br>SOFORT Herzdruck-Massage! |   | SHOCK RECOMMENDED:<br>RESIGN FROM THE PERSON CONCERNED!<br>PRESS THE ILLUMINATES SHOCK BUTTON - SHOCK!<br>PERFORM CARDIAC MASSAGE IMMEDIATELY! |
| KEIN SCHOCK EMPFOHLEN:<br>SOFORT Herzdruck-Massage!                                                                                    |  | NO SHOCK RECOMMENDED:<br>PERFORM CARDIAC MASSAGE IMMEDIATELY!                                                                                  |
| FORTFAHREN bis zur nächsten Analyse<br>ODER bis betroffene Person aufwacht<br>ODER bis Rettungsdienst übernimmt                        |  | CONTINUE UNTIL THE NEXT ANALYSIS<br>OR UNTIL THE AFFECTED PERSON WAKES UP<br>OR UNTIL EMERGENCY SERVICES ARRIVE!                               |

# Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

## 3. Herzdruckmassage chest compressions

| LAIENREANIMATION                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PRÜFEN!</b></p> <p>Person <b>ANSPRECHEN</b>:<br/>„Hallo, brauchen Sie Hilfe?“</p> <p>Person an den Schultern schütteln:<br/>Keine Reaktion?</p> <p>Auf die Atmung achten:<br/>Keine Atmung oder keine normale Atmung?</p>                    | <p><b>1</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>CHECK!</b></p> <p><b>ADRESS PERSON:</b><br/>„HELLO, DO YOU NEED HELP?“</p> <p><b>SHAKE PERSON BY THE SHOULDERS:</b><br/>NO REACTION?</p> <p><b>CONTROL BREATHING:</b><br/>NO, OR NO NORMAL BREATHING?</p>                       |
| <p><b>RUFEN!</b></p> <p><b>NOTRUF 112 anrufen!</b></p> <p>Oder eine andere Person veranlassen, den Notruf abzusetzen.</p>                                                                                                                          | <p><b>2</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>CALL!</b></p> <p><b>EMERGENCY CALL 112!</b></p> <p>IF AVAILABLE, GET SOMEONE TO CALL THE EMERGENCY SERVICES.</p>                                                                                                                |
| <p><b>DRÜCKEN!</b></p> <p><b>SOFORT mit Herzdruckmassage beginnen!</b></p> <p>Oberkörper freimachen!</p> <p>Fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs drücken!<br/>(ca. 100-120 Mal pro Minute)</p> <p>Nicht aufhören, bis Hilfe eintrifft!</p> | <p><b>3</b></p>  <div>  Erwachsener<br/>Adult          Jugendlicher<br/>Young Person          Kleinkind<br/>Small Child       </div> | <p><b>PRESS!</b></p> <p><b>START CARDIAC MASSAGE IMMEDIATELY!</b></p> <p><b>FREE THE UPPER BODY!</b></p> <p><b>PRESS FIRMLY AND QUICKLY IN THE MIDDLE OF THE CHEST (100-120 BPM)</b></p> <p><b>DON'T STOP UNTIL HELP ARRIVES!</b></p> |
| <p><b>Wenn möglich AED einsetzen!</b></p>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Use AED if available!</b></p>                                                                                                                                                                                                   |

## Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

Die Herzdruckmassage ist eine lebensrettende Sofortmaßnahme bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Sie dient dazu, den Bluttransport und damit die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff zu gewährleisten. Eine Herzdruckmassage sollte durchgehend durchgeführt werden, bis professionelle Hilfe eintrifft oder der Betroffene wieder selbständig atmet.

Eine Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase-Beatmung ist NICHT zwingend erforderlich, kann aber durchgeführt werden, wenn der Helfer damit vertraut ist und es sich selbst zumuten kann.

---

Chest compression, also known as CPR (cardiopulmonary resuscitation), is a life-saving emergency procedure for cardiac arrest. Chest compressions ensure that the brain is supplied with oxygen and should be performed until emergency services arrive or the affected person is breathing independently again.

Mouth-to-mouth-resuscitation is not absolutely necessary, but can be performed if the helper is familiar with it or can afford it.

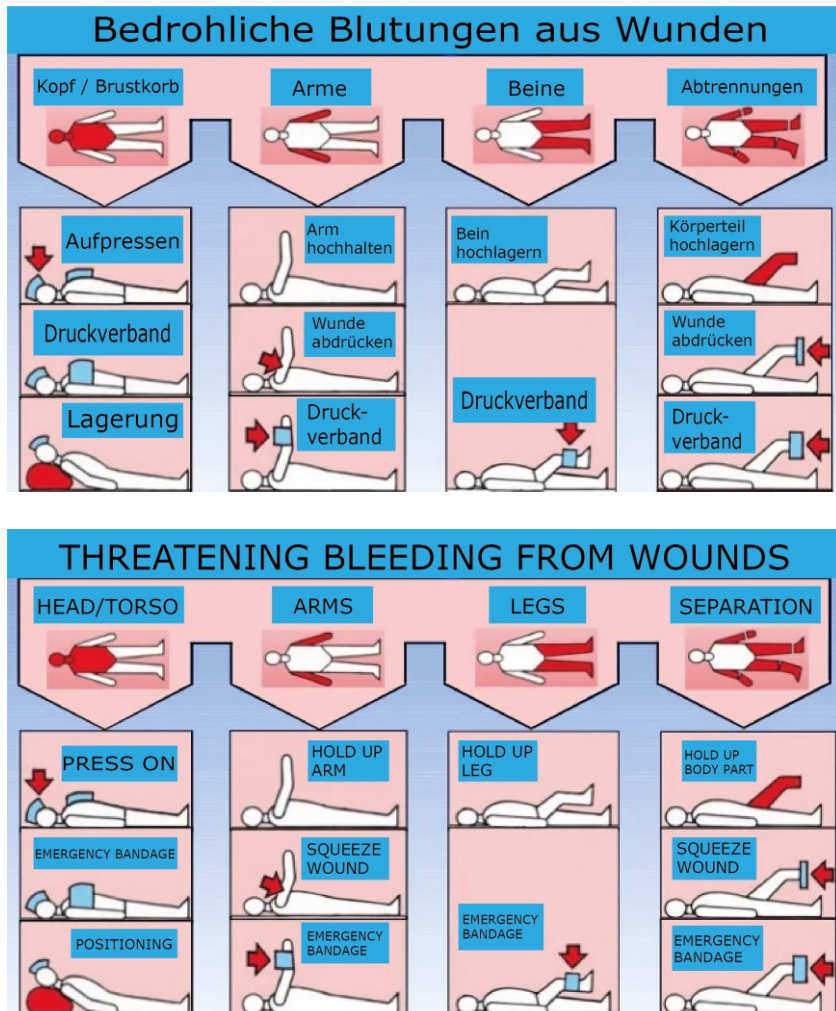
# Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

## 4. Seitenlage recovery position

| SEITENLAGE - RECOVERY POSITION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Bewusstlosigkeit erkennt man daran, dass die betroffene Person weder ansprechbar ist, noch auf Reize reagiert. Außerdem ist die gesamte Muskulatur erschlafft. Dieser Zustand ist vergleichbar mit einem nicht erweckbaren Tiefschlaf.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          | <p>Unconsciousness can be recognized by the fact, that the affected person is neither responsive nor reacts to stimuli. In addition, the entire musculature is relaxed. This condition is comparable to a deep sleep that cannot be awakened.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Atmung kontrollieren! Die größte Gefahr der Bewusstlosigkeit besteht im Verschluss der Atemwege durch Blut, Erbrochenes oder andere Fremdkörper. Ist Atmung zu erkennen? Sichtbar, hörbar oder spürbar (Prüfung 10 sek.)? Wenn die Atmung normal ist, wird die betroffene Person in die Seitenlage gelegt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                          | <p>Control breathing! The greatest danger of unconsciousness is the obstruction of the airways by blood, vomit or other objects. Is breathing noticeable? Visible, audible or tangible (check 10 sec.)? If breathing is normal, the affected person is placed in the recovery position.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Beine der bewusstlosen Person strecken. Linken Arm abgewinkelt nach oben legen. Mit der rechten Hand die rechte Schulter der bewusstlosen Person fassen und mit der linken Hand den rechten Unterschenkel (nicht am Gelenk!) der betroffenen Person greifen. Dann die betroffene Person mit gleichmäßigem Schwung zu sich heranziehen. Den Kopf überstrecken und den Mund der betroffenen Person leicht öffnen. An der Wange liegende Hand der bewusstlosen Person so legen, dass der Kopf überstreckt bleibt. Notruf 112 absetzen. Atmung ständig kontrollieren und bei der betroffenen Person bleiben, bis der Rettungsdienst eintrifft.</p> | <br> | <p>Stretch the legs of the unconscious person. Place the left arm bent upwards. Grab the shoulder of the unconscious person with your right hand and grab the right lower leg (not at the joint!) of the affected person with your left hand. Then pull the unconscious person towards you with a steady swing. Stretch the neck and open the mouth of the unconscious person. Position the hand on the affected persons' s cheek so that the neck remains hyperextended. Call emergency services (112). Constantly monitor breathing and stay with the unconscious person until emergency services arrive.</p> |

## Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

### 5. Bedrohliche Blutungen aus Wunden threatening bleeding from wounds



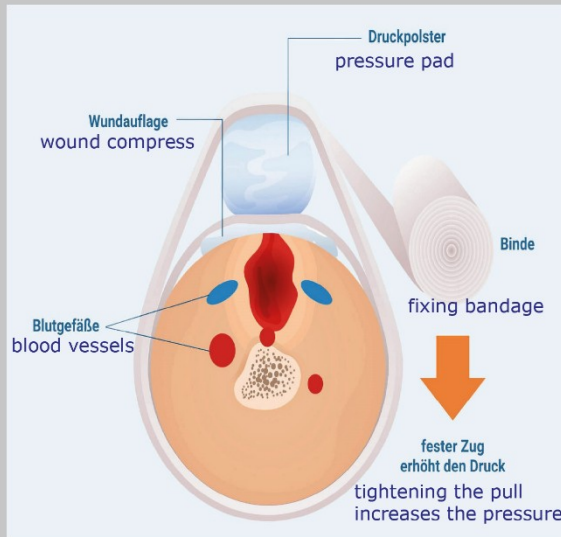
## Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

### 6. Wundversorgung - Druckverband wound care – emergency bandage

## Wundversorgung - Druckverband wound care - emergency bandage



wound compress



fixing bandage

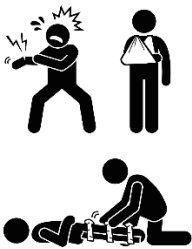
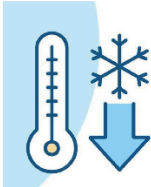
bandage pack



Ein Verbandspäckchen kombiniert die Wundkomresse mit einer Mullbinde / Fixierbinde und vereinfacht so die Wundversorgung.

A bandage pack combines the wound compress with a fixing bandage, making wound care easier.

## 7. Knochenbrüche bone fractures

| Knochenbrüche - bone fractures                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sofort Notruf 112 wählen!</p> <p>Alle Knochenbrüche müssen im Krankenhaus behandelt werden. Man unterscheidet zwischen offenen und geschlossenen Knochenbrüchen. Der gebrochene Knochen kann zu inneren Verletzungen führen.</p> |    | <p>Immediately call emergency number 112!</p> <p>All bone fractures must be treated in hospital. A distinction is made between open and closed bone fractures. The broken bone can lead to internal, invisible injuries.</p> |
| <p>Betroffene Körperteile ruhigstellen. Körper möglichst nicht bewegen. Betroffene Person nach eigenen Wünschen lagern. Offene Knochenbrüche möglichst steril abdecken.</p>                                                         |   | <p>Immobilize the affected body part. Avoid moving the body of the affected person if possible. Help to position the affected person at their own will. Cover open bone fractures as sterilely as possible.</p>              |
| <p>Bei geschlossenen Knochenbrüchen zur Schmerzlinderung die betroffenen Stellen ohne Druck kühlen. Betroffene Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen und betreuen.</p>                                           |  | <p>In case of closed bone fractures, cool the affected areas without applying pressure to relieve pain. Calm and care for the affected person until the emergency services arrive.</p>                                       |

# Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

## 8. Schlaganfall stroke

| SCHLAGANFALL - STROKE                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GESICHT</b><br>Bitten Sie die Person zu lächeln.<br>Wirkt eine Gesichtshälfte gelähmt?                                                        |    | <b>FACE</b><br>Ask the affected person to smile.<br>Does one side of the face appear paralyzed?                           |
| <b>ARME</b><br>Kann die betroffene Person beide Arme gleichmäßig heben?                                                                          |    | <b>ARMS</b><br>Can the affected person raise both arms evenly?                                                            |
| <b>SPRACHE</b><br>Lassen Sie die betroffene Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist die Sprache undeutlich, extrem langsam oder abgehackt? |   | <b>SPEECH</b><br>Ask the affected person to repeat a simple sentence.<br>Is the speech unclear, extremely slow or choppy? |
| <b>ZEIT</b><br>Jede Sekunde zählt! Verlieren Sie keine Zeit!<br>Sofort NOTRUF 112 wählen!                                                        |  | <b>TIME</b><br>Every second counts! Don't waste any TIME!<br>Call 112 for emergency services immediately!                 |

# Anleitung zur Ersten Hilfe emergency handout

## 9. Verschlucken signs of suffocation

| ERSTE HILFE BEI VERSCHLUCKEN -<br>Fremdkörper in den Atemwegen                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MERKMALE BEI VERSCHLUCKEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Typische Situation: meist plötzlich während des Essens einsetzend</li> <li>Instinktives greifen an den Hals</li> <li>Angst und Panik</li> <li>Husten mit Atemnot, evtl. Würgereiz</li> <li>Pfeifende Atemgeräusche</li> <li>Bläuliche Gesichtsfarbe</li> </ul>                               |    |                             | <b>CHARACTERISTICS OF SWALLOWING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>THYPICAL SITUATION: USUALLY STARTS SUDDENLY WHILE EATING</li> <li>INSTINCTIVE GRABBING OF THE NECK</li> <li>FEAR AND PANIC</li> <li>COUGH WITH SHORTNESS OF BREATH, POSSIBLE GAGGING</li> <li>WHEEZING BREATHING NOISES</li> <li>BLUISH COMPLEXION</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ermutigen weiter zu husten!</li> <li>Bei Atemnot Lagerung mit erhöhtem Oberkörper!</li> </ul> Notruf absetzen! <b>NOTRUF 112</b>                                                                                                                                                                                              | Betroffener kann husten                                                             | Person is able to cough     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ENCOURAGE COUGHING!</li> <li>IF PERSON IS SHORT OF BREATH, POSITION THE UPPER BODY ELEVATED!</li> </ul> EMERGENCY CALL! <b>NOTRUF 112</b>                                                                                                                                                            |
| <b>Erstickungsanzeichen!</b><br>Notruf absetzen! <b>NOTRUF 112</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Betroffener kann nicht mehr husten                                                  | Person is not able to cough | <b>SIGNS OF SUFFOCATION!</b><br>EMERGENCY CALL! <b>NOTRUF 112</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5 x mit der flachen Hand kräftig zwischen die Schulterblätter des Betroffenen klopfen.<br><br>Kein Erfolg?                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                             | 5 PUNCHES FIRMLY BETWEEN THE SHOULDER BLADES WITH THE FLAT OF YOUR HAND!<br><br>NOT SUCCESSFUL?                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 x Oberbauchkompression:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Hinter den Betroffenen stellen</li> <li>Mit einer Hand eine Faust bilden</li> <li>Unter den Armen der betroffenen Person durchgreifen und die Faust unterhalb der Rippen und des Brustbeins ansetzen</li> <li>Mit anderer Hand Faust greifen und ruckartig kräftig nach hinten ziehen</li> </ul> |  |                             | 5 x UPPER ABDOMINAL COMPRESSIONS:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>STAND BEHIND THE AFFECTED PERSON</li> <li>MAKE A FIST WITH ONE HAND</li> <li>REACH UNDER THE ARMS OF THE AFFECTED PERSON AND PLACE YOUR FIST BELOW RIBS AND BRESTBONE</li> <li>GRAB THE FIST WITH THE OTHER HAND AND PULL IT BACK FIRMLY AND JERKILY</li> </ul> |
| 5 Schläge zwischen Schulterblätter und 5 Oberbauchkompressionen abwechseln, bis Besserung eintritt.<br><br>Betroffenen betreuen bis der Rettungsdienst eintrifft.                                                                                                                                                                                                    |  |                             | 5 PUNCHES BETWEEN THE SHOULDER BLADES AND 5 UPPER ABDOMINAL COMPRESSIONS ALTERNATELY<br><br>LOOK AFTER THE AFFECTED PERSON UNTIL EMERGENCY SERVICES ARRIVE.                                                                                                                                                                                 |

Anleitung zur Ersten Hilfe  
emergency handout