

# Inhaltsverzeichnis

Siehe auch Sachverzeichnis Seite :

<b>Geleitwort</b>	7
<b>Vorwort der Verfasser</b>	8
<b>Fachberater</b>	10
<b>Marginalien (Symbole) und deren Bedeutung</b>	11
<b>Ablauf der Ersten Hilfe und Lebensrettende Sofort- massnahmen</b>	12
Elemente der Ersten Hilfe	12
– Rettungskette	13
Allgemeines Vorgehen in der Ersten Hilfe	15
– Nothilfe	16
– Bergen	17
– Lebensrettende Sofortmassnahmen	19
ABC-Schema	21
Kontrolle des Bewusstseins	22
Notruf	22
Lagerung auf den Rücken	23
Freimachen und Frei- halten der Atemwege	23
Freilegen der Atemwege	24
Kontrolle der Atmung	26
Mundbeatmung	27
Kontrolle des Pulses	29
Herz-Lungen- Wiederbelebung (CPR)	30
– Äussere Herzmassage	30

Lebensrettende Sofortmassnahmen bei Kindern	36
Blutstillung	41
– Äussere Blutungen	41
– Innere Blutungen	43
Schockbekämpfung	43
Lagerungen	45
– Seitenlagerung (Bewusstlosen- lagerung)	45
– Erweiterte Lebens- rettende Sofort- massnahmen	48
Weiteres Vorgehen	49
Überwachung des Patienten	49
– Weitere Erste-Hilfe- Massnahmen	49
Wundverband	49
Festhaltungen	54
Labung	57
Schützen vor Witterungseinflüssen	58
– Notfalltransport	58
– Heben und Umlagern	58
– Improvisierter Trans- port in schwierigem Gelände	59
Transport durch den Rettungsdienst	61
– Notfallmeldung	62

<b>Verletzungen und andere Körperschädigungen durch äussere Einwirkungen</b>	<b>65</b>
Wunden	65
– Folgen der Wunden	66
Infektion	66
– Starrkrampf	66
– Wundarten und Erste Hilfe	67
Weichteilverletzungen ohne Durchtrennung der Haut	69
Quetschungen (Kontusionen)	69
Mechanische Verletzungen mit besonderer Lokalisation	71
Kopf	71
Auge	71
Nase	71
Mundhöhle	72
Hals	72
Schädel und Gehirn	72
Brustkorb	73
Bauch	76
Rücken	76
Becken	77
Hand	77
Finger	78
– Gelenke	78
Verstauchung (Distorsion)	78
Verrenkung (Luxation)	79
Meniskusverletzung	79
– Knochen	80
– Traumatische Amputation	81
– Verletzungen von inneren Organen	83
– Bisswunden	83
Schlangenbisse	85
– Stiche von Insekten und Zecken	87
Stiche von Bienen, Hummeln, Wespen und Hornissen	87

Zeckenstiche	88
– Fremdkörper	89
Haut	89
Auge	90
Gehörgang	91
Nase	91
Rachen, Kehlkopf und untere Luftwege	92
Speiseröhre – Magen – Darm	92
Pfählungsverletzungen	93
– Ersticken durch äussere Gewalt	93
Ertrinken	93
Einbrechen im Eis	95
Lawinenunfall	95
Verschüttung	96
Einklemmung	97
Strangulation	97
– Kälteschäden	98
Allgemeine Unterkühlung	98
Örtliche Kälteschäden (lokale Erfrierungen)	100
– Schädigungen durch Sonnenstrahlen	101
Sonnenbrand	104
Schneeblindheit	104
Sonnenstich	105
– Hitzeschäden	105
Hitzschlag	105
Hitzeerschöpfung	106
Verbrennungen und Verbrühungen	106
– Verätzungen	109
Haut	109
Obere Verdauungswege	109
Augen	109
– Vergiftungen	110
Atemwege	110
– Kohlenmonoxid (CO)	111
– Kohlendioxid (CO <sub>2</sub> )	111
– Zyanwasserstoff	

(Blausäure)	112	
– Schwefelwasserstoff	112	
– Reizgase	112	
Verdauungswege	113	
– Pilzvergiftung	114	
– Elektrounfall und Blitzschlag	115	
Elektrounfall	116	
Blitzschlag	118	
– Strassenverkehrsunfälle	120	
Gefahren im Strassenverkehr	120	
Typische Verletzungen	121	
Verhalten bei Unfällen	122	–
Verhalten bei Autobahnunfällen	122	
Verhalten bei Verletzten mit Schutzhelm	124	
– Schädliche Einwirkungen der Höhe	125	
Akute Bergkrankheit	125	
Höhenlungenödem	126	
Höhenhirnödem	126	
– Sportverletzungen	127	–
<b>Erkrankungen und weitere gesundheitliche Störungen</b>	135	
– Störungen des Allgemeinbefindens	135	
Fieber	135	
Übermüdung, Erschöpfung	136	
«Nervenzusammenbruch»	136	
Reduzierter Allgemeinzustand	136	
– Störungen des Nervensystems	137	
Rausch und ähnliche Störungen	137	
– Alkohol	137	–
– Drogen	137	
– Medikamente	141	

Krampfanfälle	143
– Epilepsie (Fallsucht)	143
– Tetanie	143
– Fieberkrämpfe	144
– «Schreiweinen»	145
Weitere nervöse Störungen	145
– Schwindel	145
– Bewusstseinstrübung	145
– Bewusstlosigkeit	146
– Lähmungen	146
– Schlaganfall (Hirnschlag)	147
Psychische Störungen	147
Erregungs- und Verwirrheitszustände	147
Psychoorganisches Syndrom	149
Reaktionen auf Angst und Schrecken	149
Akute Geistesstörung	150
Selbstmorddrohung, Depression	150
Schmerzzustände	151
Kopfschmerzen	151
Zahnschmerzen	152
Hals- und Schluckschmerzen	153
Ohrscherzen	153
Brustschmerzen	154
Bauchschmerzen	155
Magenbeschwerden	155
– Magenbrennen	155
– Magenschmerzen	156
Erkrankungen der Gallenwege	156
Blinddarmrentzündung	157
Eingeweidebrüche	157
Weitere Ursachen für Bauchschmerzen	158
Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates	158

Muskelkater	158
Muskelkrampf	158
Muskelzerrung,	
Muskelfaserriss	159
Muskelriss	159
Sehnenriss	160
Sehnenscheiden-	
entzündung	160
Carpaltunnelsyndrom	160
Arthritis	160
Gichtanfall	161
Arthrose	161
Osteoporose	162
«Hexenschuss», «Hals-	
kehre», «Ischias»	162
– Störungen der Atmung	163
Atembehinderung, Atem-	
not, Ateminsuffizienz	163
Erkrankungen der	
Atmungsorgane	164
– Bronchitis (akute)	164
– Chronische Bronchitis	165
– Pneumonie	
(Lungenentzündung)	165
– Lungenkarzinom	
(Lungenkrebs)	165
– Lungenödem	166
– Asthma bronchiale	
(Bronchialasthma)	166
– Herz-Kreislaufstörungen	167
Ohnmachtsanfall	167
– Kollaps	167
– Synkope	168
Gefäßkrankheiten	168
– Arteriosklerose	168
– Arterienverschluss	169
– Arterienaneurysma	169
– Venenerkrankungen	170
Herzkrankheiten	170
– Herzinsuffizienz	170
– Koronarerkrankungen	171
– Angina pectoris	171
– Herzinfarkt	172

– Blutungen	173
Blutungen mit besonderer Lokalisation	173
– Nasenbluten	173
– Blutung aus dem Mund	174
– Blutung aus dem Ohr	174
– Blutung unter die Bindehaut des Auges	174
– Blutung aus geplatzten Krampfadernknoten	174
– Blutung aus dem After (Hämorrhoidenblutung)	175
– Blutiger Stuhl	175
– Blut im Urin	175
– Blutung aus den weiblichen Geschlechtsorganen	175
Blutungen bei besonderen Krankheiten	176
– Bluterkrankheit (Hämophilie)	176
– Blutung in die Haut oder Schleimhaut	176
– Funktionelle Störungen des Magen-Darm-Traktes	176
Erbrechen	176
Schluckauf («Hitzgi»)	177
Verdauungsbeschwerden	177
Durchfall	177
Verstopfung	178
– Besondere Krankheiten und Leiden	179
Infektionskrankheiten	179
– Grippe (Influenza)	179
– Hirnhaut- und Hirnentzündung	180
– Infektiöse Leberentzündung (Hepatitis)	181
– AIDS	183
– Windpocken und Gürtelrose	184



– Fieberbläschen (Herpes simplex)	185
– Diphtherie	185
– Tuberkulose	185
Infektionskrankheiten vor allem des Kindesalters	187
– Entzündungen der Mandeln (Tonsillitis/ Angina, Scharlach)	187
– Keuchhusten (Pertussis)	188
– Masern	188
– Röteln (Rubeolen)	189
– Mumps (Parotitis epidemica)	189
– Drüsenfieber	189
– Dreitagefieber	190
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	190
– Verschiedene lokalisierte Störungen	191
Abszess, Furunkel, Karbunkel	191
Marschkrankheiten	192
– Marschfraktur	193
Fuss- und Beinbeschwerden	193
– Allergische Reaktionen	194
– Augenerkrankungen	194
Grauer Star (Katarakt)	194
Grüner Star (Glaukom)	195
Das rote Auge	195
Netzhautablösung	196
Verschluss der Netzhautarterie	196
Gerstenkorn («Urseli»)	196
Plötzliche akute Lidschwellungen	196
– Akuter Hörverlust, Hörsturz	197
– Erkrankungen der Harnwege	197
Blasenentzündung	197

Nierenbecken-	
entzündung	198
Harnsteine	198
Nierenentzündung	199
– Störungen der männli-	
chen Geschlechtsorgane	200
– Bauchhoden	200
– Wasserbruch	200
– Entzündung des	
Hodens	200
Prostata-Vergrößerung	200
– Hodendrehung	201
– Störungen in der	
Schwangerschaft	201
Unterleibsblutungen	201
Bewusstlosigkeit mit	
Krämpfen (Eklampsie)	202
Vorzeitiger Blasensprung	203
Plötzlich eintretende	
Geburt (Sturzgeburt)	203
– Besondere gesund-	
heitliche Störungen im	
Kindesalter	204
Störungen der Atmung	204
– Akuter infektiöser	
Krupp (Pseudokrupp),	
«Falscher Krupp»	204
– Akute stenosierende	
Epiglottitis (Kehl-	
deckelentzündung)	205
Infektionsanfälligkeit	205
Fieber	206
Verminderte	
Körperreserven	207
Besonderheiten der	
Skelettstruktur	208
Besonderheiten der zen-	
tralnervösen Funktionen	209
Plötzlicher Kindstod	209
– Besondere gesund-	
heitliche Störungen im Alter	210
– Gesundheitliche	
Probleme auf Reisen	214

Reisekrankheit	215
Durchfallkrankheiten	215
Amöben-Ruhr	215
Befall mit Würmern	216
Malaria	216
Sexuell übertragbare Krankheiten	217
Durch Tiere verursachte Unfälle und Erkrankungen	217
<b>Gesunderhaltung</b>	219
Gesundheitsförderung im strukturellen Bereich	219
Gesundheitsförderung im individuellen Bereich	219
– Arbeit – Erholung	220
– Körpergewicht	220
– Ernährung	221
– Genussmittel	222
– Rauchen	222
– Alkohol	223
– Drogen	224
– Medikamente	224
– Exzesse	224
– Lärm und laute Musik	224
– Stress	225
– Physische Belastungen des Körpers	226
Gesundheitskontrollen	227
– Warnzeichen für Krebserkrankung	228
Impfungen	229
– Impfplan	231
Verhütung von Unfällen in Haushalt und Freizeit	233
Unfälle und Erkrankun- gen am Arbeitsplatz	235
Sterben und Tod	237
– Sterbebegleitung	239

<b>Anhang</b>	240
Normalwerte für verschiedene Körperfunktionen	240
Patientenbeobachtung	242
Ausbildung in Erster Hilfe und Krankenpflege	243
Notfallausweis	244
Autoapotheke	244
Wichtige Telefonnummern für medizinische Notfälle	246
Medizinische Fremdwörter, Abkürzungen	248
<b>Sachverzeichnis</b>	263