

# Erste Hilfe und Bergrettung

<b>1. Vorwort der Autoren</b>	<b>10</b>
<b>2. Geleitwort Dr. med. Trapp</b>	<b>11</b>
<b>3. Einleitung</b>	<b>12</b>
3.1 Erste-Hilfe-Ausstattung	12
3.2 Sofortmaßnahmen nach einem Bergunfall	16
3.3 Die Notfallmeldung	17
3.4 Alpines Notsignal	18
3.5 Signale für die Luftrettung	19
<b>Erste Hilfe</b>	
<b>4. Sofortmaßnahmen bei akuter Lebensbedrohung</b>	<b>20</b>
4.1 ABC Regel	20
• Atemstörung	21
• Bewusstseinstörungen	22
• Cirkulation	23
4.2 Herz-Lungen-Wiederbelebung	24
4.2.1 Basismaßnahmen – Atemstörungen	25
4.2.2 Basismaßnahmen – Kreislaufstillstand	33
4.2.3 Basismaßnahmen – Herzdruckmassage	34
4.3 Bodycheck	41
4.4 Lebensbedrohliche Blutungen	45
4.5 Schock	49
4.6 Lagerungen	56
<b>5. Verletzungen des knöchernen Apparates</b>	<b>62</b>
5.1 Knochenbrüche	62
5.2 Wirbelsäulenverletzung	75
5.3 Brustkorbverletzung	76
5.4 Amputationsverletzung	77
<b>6. Häufige andere Verletzungen und Beschwerden</b>	<b>78</b>
6.1 Verletzungen am Kopf	78
6.2 Verletzungen durch Blitzeinschlag	79
6.3 Verletzungen durch Sturz ins Seil (Hängetrauma)	81
6.4 Verletzungen und Beschwerden im Bauchraum	83
6.4.1 Stumpfe Bauchverletzungen	83
6.4.2 Offene Bauchverletzungen	83
6.4.3 Bauchschmerzen	84
6.5 Verletzungen der Muskeln und Sehnen	85
6.6 Herzbeschwerden	86
6.6.1 Brustschmerz	86
6.6.2 Herzinfarkt	87

# Erste Hilfe und Bergrettung

6.7	Atembeschwerden	88
6.8	Unterzucker	89
<b>7.</b>	<b>Dreiecktuchverbände</b>	<b>90</b>
7.1	Handverband	90
7.2	Kopfverband	91
7.3	Knieverband / Ellbogenverband	91
7.4	Dreiecktuch-Krawatte	92
<b>8.</b>	<b>Kälteschäden</b>	<b>93</b>
8.1	Allgemeine Unterkühlung	93
8.2	Örtliche Erfrierungen	100
<b>9.</b>	<b>Sonnenbedingte Schäden</b>	<b>103</b>
9.1	Sonnenbrand	103
9.2	Sonnenstich	104
9.3	Hitzschlag	105
9.4	Hitzeerschöpfung	106
9.5	Schneeblindheit	107
<b>10.</b>	<b>Erste Hilfe bei Lawinenverschütteten</b>	<b>108</b>
<b>11.</b>	<b>Höhenkrankheiten</b>	<b>110</b>

# Erste Hilfe und Bergrettung

## Bergrettung

<b>1. Einleitung Bergrettung</b>	<b>112</b>
<b>2. Grundlagen</b>	<b>112</b>
2.1 Knoten	113
2.2 Anseilen	115
2.3 Sturzfixierungen	116
2.4 Seilklemmen	117
2.5 Umlenkungen	118
2.6 Rücklaufsperrern	120
2.7 Seilbremsen	122
<b>3. Rettung aus Klettergelände</b>	<b>124</b>
3.1 Ablassen	124
3.2 Seilverlängerung	125
3.3 Prusiken	127
3.4 Lose Rolle	129
3.5 Expressflaschenzug	131
3.6 Schweizer Flaschenzug	132
3.7 Ein-Mann-Bergetechnik	135
3.8 Selbstseilrolle	138
<b>4. Rettung aus Gletscherspalte</b>	<b>139</b>
<b>5. Transport eines Verletzten</b>	<b>141</b>
5.1 Seilsitz	141
5.2 Rucksacksitz	143
5.3 Jackentrage	144
5.4 Biwaksackverschnürung	145
5.5 Seiltrage	148
5.6 Behelfsmäßiger Trage- und Abseilsitz	151
<b>6. Lawinenverschütteten-Rettung</b>	<b>154</b>
6.1 Überlebenswahrscheinlichkeit	154
6.2 Richtiges Verhalten bei Lawinenabgängen	155
6.3 Verschüttetensuche mit VS-Gerät	156
6.4 Verschüttetensuche ohne VS-Gerät	159
6.5 Europäische Lawinen-Gefahrenskala	159
<b>7. Rettung mit Hubschrauber</b>	<b>160</b>
7.1 Grundsätze	160
7.2 Wissenswertes über Hubschraubereinsätze	162
<b>8. Stichwortregister</b>	<b>164</b>