

Inhalt

Vorwort 11

Einführung 12

Danksagung 16

1. Grundlagen für Erste-Hilfe-Extrem 17

Atemprobleme 17

Kälteprobleme 21

Schock 22

Austrocknung (Dehydratation) 28

2. Vorgehensweise am Unfallort 30

3. Transport eines Verletzten zu einem Unterschlupf 40

Transport über kurze Strecken 41

Improvisation von Tragen 55

4. Was fehlt dem Verletzten eigentlich? 60

Die weitergehende Untersuchung 61

Der Bodycheck 62

Vitalfunktionen 67

Vorläufige Diagnose 74

Der Tod 76

5. Wie halte ich einen Verletzten warm? 79

Die Anfälligkeit von Kranken und Verletzten 79

Reduzierung von Wärmeverlust 80

Wärmequellen für Verletzte 81

Die Platzierung der Wärmequellen am Körper 82

Improvisation von Heißwasserflaschen und anderen

Wärmequellen 83

Wärme von innen 84

Externe Wärmequellen 85

Einsatz externer Wärmequellen oder zittern lassen? 86

6. Weiterführende Versorgung und Pflege des Patienten (Zweite Hilfe) 87

Pflege der Atemwege 88

Wärmehaushalt 88

Lagerung 88

Umlagerung 90

Moral des Patienten 91

Ruhe 92

Flüssigkeiten 92

Nahrung 94

Stuhlgang 94

Urin/Wasserlassen 95

Beobachtung von Patienten (Monitoring) 95

7. Transport eines Verletzten zur nächsten Hilfe 96

Hat sich die Situation des Patienten stabilisiert? 97

Gibt es eine geeignete Transportmöglichkeit? 97

Wird der Transport für den Verletzten sehr
anstrengend sein? 98

Ist der Transport zeitkritisch? 98

Welche Gefahren liegen an der Strecke? 98

Kann der Patient während des Transports versorgt werden? 99

Vorbereitung für den Transport 99

Transportmöglichkeiten 104

8. Vorbereitung einer Luftrettung 110

Alarmierung der Luftrettung 111

Flugzeugtransport 112

Helikoptertransport 113

9. Unterkühlung (Hypothermie) 119

10. Erfrierungen 139

Symptome der oberflächlichen Erfrierung (Anfangsstadium) 140

Symptome der schweren Erfrierung 140

11. Schnittverletzungen, Blutungen und Infektionen 145

Gefahren von Schnittverletzungen 145

Kontrolle von Blutungen 146

Offenes (perforiertes) Bauchtrauma 151

Amputierte Körperteile 154

Gewebeverletzungen im Gesicht und an den Händen 155

Versorgung von Wunden und Infektionen 156

Infektionen 162

12. Tierbisse und Stiche 167

Giftige Schlangenbisse 168

Ungiftige Schlangenbisse 169

Insektenbisse und Stiche 170

13. Innere Blutungen 173

14. Verletzungen des Brustkorbes (Thoraxverletzungen) 176

Allgemeine Versorgung von Thoraxverletzungen 176

Große Hämatome am Thorax 177

Punktierte Lunge (Pneumothorax) 178

Geschlossener Pneumothorax 179

Offener Pneumothorax 179

Zerquetschter Brustkorb 181

15. Gelenkverletzungen 184

Distorsion (Verstauchung) 184

Distorsionen am Knie 186

Luxation (Verrenkung) 187

16. Knochenbrüche 193

Verschiedene Arten von Frakturen 193

Extension (Strecken des Bruches) 197

Schienen 199

Umgang mit offenen Frakturen 204

Schienen ohne Schienen 203

Erste Hilfe für häufig auftretende Wildnisfrakturen 204

Unterschenkelfrakturen (Tibula-Fibula-Frakturen) 208

17. Kopf-, Gesichts- und Wirbelsäulenverletzungen 223

Kopfverletzungen 224

Wirbelsäulenverletzungen 229

Frakturen der Halswirbelsäule (HWS) 231

18. Augenverletzungen 240

Fremdkörper im Auge 241

Fremdkörper auf der Hornhaut (Cornea) 241

Fremdkörper, die im Auge stecken 244

Zerkratzte Cornea 245

Schnitte, Quetschungen und Frakturen in der Augenregion 246

Verbrannte Augen oder Augenlider 247

Verbrennung des Auges durch Hitze 248

Schneeblindheit 248

19. Schußverletzungen 251

20. Verbrennungen 255

Umgang mit flüssigen Treibstoffen 255

Auswirkungen von Verbrennungen 256

Verbrennungskategorien 257

Ausdehnung von Verbrennungen 259

21. Künstliche Beatmung 269

Wann wird beatmet? 270

Funktionsweise der normalen Atmung 270

Atemstörungen 271

Anzeichen für Atemprobleme 273

Beatmung einer bewußtlosen Person 274

Beatmung 276

Infektionsgefahr und Hygiene 278

22. Abdominale Probleme 280

Leiden, die keine Evakuierung erfordern 281

Leiden, die eine Evakuierung nötig machen 285

23. Herz- und Lungenprobleme 301

Herzinfarkt 301

Atembeschwerden 305

Lungenentzündung (Pneumonie) 307

Asthma bronchiale 309

24. Anfälle, Allergien und Vergiftungen 311

Krampfanfälle (Krämpfe, Epilepsie) 311

Allergien 314

Vergiftungen 316

Spezielle Giftnotfälle 320

25. Psychologische Erste Hilfe 325

Über den Umgang mit einer sehr schwer verletzten Person 329

Über den Umgang mit einem sterbenden Menschen 330

26. Der Umgang mit Bären 331

Grizzlybären 332

Schwarzbären 334

Eisbären 335

Behandlung von Verletzungen bei Bärenattacken 337

27. Andere häufig vorkommende Probleme 339

Diabetes 339

Hypoglykämie (Unterzuckerschock) 340

Diabetisches Koma (Hyperglykämie, Coma diabeticum) 341

Hyperventilation 343

Höhenkrankheiten 344

Hitzeohnmacht/Hitzekollaps 350

Hitzeerschöpfung/Hitzekrämpfe 351

Hitzschlag 352

Bandscheibenverletzungen 354

28. Improvisation von Verbandmaterialien 355

Binden 355

Tape, Pflaster, Klebestreifen 358

Wundauflagen (Kompressen) 361

Schienen 361

Immobilisationskrägen (IMK) 363

Kältepackungen 364

29. Medikamente 364

30. Verbandmittelliste 370

Erste-Hilfe-Extrem-Set 370

31. Notsignale 372

Anforderung von Hilfe 372

Methoden der Standortkennzeichnung 377

31. Lagerungsarten 380

Glossar 382

Stichwortverzeichnis 388