



Stefan Mair
Heilpraktiker

Die Naturheilpraxis Mair informiert:

Erste Hilfe im Kindes- und Jugendalter



ARBEITSBLÄTTER

der

Evang. Jugend München Region Nord

Text von
Stefan Mair
Heilpraktiker

Arbeitsblätter 03/1993
Evangelische Jugend München Region Nord
Birkerstraße 19
80636 München
Tel: 089/123 96 121
Zeichnungen: Lutz Kienast
Druck: E.i.s.V.
Herausgeber:
Herbert-Ch. Wasner-Hanusa
Regionaljugendreferent / Diakon

Verhalten bei einer Hilfeleistung

1. Absichern der Gefahrenstelle

- Auf der Strasse mit dem Warndreieck
- Bei elektrischen Unfällen erst Stromquelle ausschalten
- Bei Baustellen erst nach losen Gegenständen schauen



2. Retten aus dem Gefahrenbereich

- Rautek-Rettungsgriff



3. Elementare Versorgung

- A-B-C Maßnahmen (= Atmung – Bewusstsein – Kreislauf)
- Beatmen
- Stabile Seitenlage
- Abbindung / Druckverband
- Schocklage
- Patienten zudecken (vor Unterkühlung schützen)



4. Notruf

- 4 **W** - Fragen
 - Wer meldet (Angabe des eigenen Namens)
 - Wo geschah es (Genauere Angabe des Notfallortes)
 - Was ist passiert (Kurze Angabe des Geschehens)
 - Wie viele Verletzte und Art der Verletzungen (hier sind vor allem elementare Dinge wie Atmung, Bewusstsein, starke Blutungen, etc. gefragt)



5. Weitere Hilfeleistungen

- Patienten betreuen
- Kleinere Wunden steril abdecken
- A-B-C-Kontrolle
- Übergabe an Rettungspersonal

6. Notrufnummern

Polizei	bundesweit gültig	Tel.: 110
Feuerwehr	bundesweit gültig	Tel.: 112
Rettungsdienst	bundesweit gültig	Tel.: 19 222 oder 112
Ärztlicher Notdienst	für München	Tel.: 55 86 61
	für Bayern (Penzberg)	Tel.: 01805 / 19 12 12
Giftnotrufzentrale	für München	Tel.: 089 / 41 40 22 11
Auskunftsstelle Klinikum – Rechts der Isar		
Apothekenauskunft	für München	Tel.: 089 / 59 44 75

Wundenarten

1. Schürfwunden:

Vorkommen vor allem an Ellenbogen und Knie
Betroffen ist die oberste Hautschicht, Blutung fehlt oder ist gering
Nässen sehr stark – dabei besteht große Infektionsgefahr

2. Risswunden:

Vorkommen überall
Wundränder sind unregelmäßig, Blutung ist häufig gering – große
Infektionsgefahr an den Wundrändern

3. Platzwunden:

Vorkommen an Schädel, Schienbeinkante, auf Hautstellen, die unmittelbar
über dem Knochen liegen
Blutung oft stark, Wundränder unregelmäßig, Infektionsgefahr sehr groß

4. Quetschwunden:

Überall dort, wo die Haut nicht direkt über dem Knochen liegt.
Blutung meist sehr gering, Wundränder unregelmäßig – Infektionsgefahr
sehr groß, wenn die Wunde offen ist.

5. Schnittwunden:

Überall, kann alle Gewebsschichten bis zum Knochen betreffen
Blutung meist sehr stark, Wundränder sind glatt, klaffende Wunde
Infektionsgefahr gering.

6. Stichwunden:

Überall, Blutung an der Oberfläche meist gering, in der Tiefe stark
Infektionsgefahr je nach Tiefe.

Was können wir tun?

1. Blutung stillen

- Steriles Abdecken mit einer Kompresse
- Druckverband
- **Abbindung**

2. Medikamente innerlich

Arnika D 12 Tbl.

Capsella cp. Fluid Jso

alle 10 Min. 1 Tbl. lutschen – 1 Stunde lang
5 Tropfen in 1 Glas Wasser geben und
schluckweise trinken lassen

3. Medikamente äußerlich

Capsella cp. Fluid Jso

Wunde damit äußerlich betupfen oder als
Umschlag verwenden

Nasenbluten:

Ursachen:

Gewalteinwirkung auf die Nase
Zorn
Nasenbohren – Schleimhautverletzung
Hoher Blutdruck
Junge Mädchen

Was können wir tun?

Capsella cp. Fluid Jso
Arnika D 12 Tbl.

5 Tropfen auf ein Glas Wasser geben und schluckweise trinken lassen
alle 10 Min 1 Tbl. lutschen bis die Blutung zum Stillstand gekommen ist

Kalter Waschlappen in den Nacken!

Patienten hinsetzen mit angezogenen Beinen und Kopf nach vorne
runter Hängend, damit das Blut abfließen kann.

Verbrennungen

1. Definition:

Verbrennungen: Haut- bzw. Gewebsschädigungen auf Grund von Hitzeeinwirkung

Verbrühung: Haut- bzw. Gewebsschädigung auf Grund heißer Flüssigkeit oder
heißem Dampf

Beurteilung der Schwere des Verbrennungsschadens und seiner Flächenausdehnung
im Verhältnis zur Gesamtkörperoberfläche

**Beim Kind genügt eine Verbrennung von der Größe der Handfläche eines
Erwachsenen, um einen lebensbedrohlichen Zustand herbeizuführen!**

2. Einteilung des lokalen Verbrennungsschadens:

- I Grad Hautrötung, Schwellung, Brennschmerz
- II Grad Hautrötung, Schwellung, Brennschmerz, Blasenbildung
- III Grad Offene, später nässende Brandwunde, mit teilweise erhaltenen Hautpartien, besonders im Bereich der Schweiß- und Talgdrüsen
Grosse Infektionsgefahr!

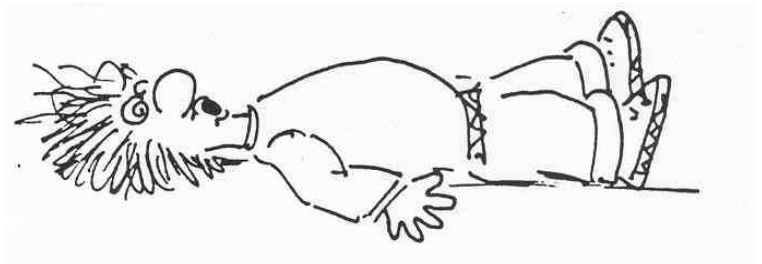
Was können wir tun?

- I Grad: Betroffene Hautpartie mindestens 10 Min. unter fließend kaltes Wasser halten oder/und Umschläge mit angewärmtem Alkohol machen
Biochemie ISO Nr.3 D12 alle 10 Minuten 1 Tablette lutschen bis der Schmerz nachlässt (ca. bis zu einer Stunde geben) oder
Cantharis D 6 Tbl. alle 10 Minuten 1 Tablette lutschen bis der Schmerz nachlässt (ca. bis zu einer Stunde geben)
- II Grad: Behandlung wie beim I Grad
Brandblase auf keinen Fall eröffnen – wegen der Infektionsgefahr!
- III Grad: Steril abdecken mit dem Brandwundverbandstuch
A-B-C-Maßnahmen ausführen
Notruf abgeben
Aconit D 6 Tbl. wegen des Schocks geben – 2 Tbl. zum Lutschen geben und alle 10 Min. wiederholen, bis der Rettungsdienst eintrifft.
Cantharis D 6 Tbl. wegen der Verbrennung geben – 2 Tbl. zum Lutschen geben und wiederholen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Schock

Definition: Der Schock ist ein der Ohnmacht ähnlicher Zustand, der nicht zum Bewusstseinsverlust führen muss.

Symptome: Teilnahmslosigkeit und/oder Erregung
Auffallende Blässe
Kalter Schweiß – vor allem auf der Stirn
Schneller, jagender Puls
Eventuell Ohnmacht



Was können wir tun?

- A-B-C-Maßnahmen
- Notruf, wenn notwendig
- Schocklage, wenn Patient bei Bewusstsein ist
- **Arnika D 12 Tbl.** alle 10 Min. 1 Tbl. lutschen lassen – ca. ½ Stunde lang – bei Schock nach Verletzung
- **Aconit D 6 Tbl.** alle 10 Min. 1 Tbl. lutschen lassen – ca. ½ Stunde lang – bei Schock nach Schreck

Stiche



1. Bienenstich:

Was können wir tun? Stachel entfernen

Kühle Umschläge mit **Capsella cp. Fluid Jso**

Apis D 6 Tbl. alle 10 Min. 1 Tbl. lutschen bis die Schwellung zurückgeht, danach für 2 Tage lang 3 x täglich 1 Tbl. lutschen lassen.

2. Zeckenbiss:

Was können wir tun? Zeckenbisszange 1 – 3 Umdrehungen nach links drehen

Kühle Umschläge mit **Capsella cp. Fluid Jso** äußerlich

Bei Rötung sofort den Arzt aufsuchen!

3. Schlangenbiss:

Was können wir tun? Wunde aussaugen, steril abdecken, abbinden

Notruf

A-B-C-Maßnahmen

Knochenverletzungen

1. Prellungen:

Definition: Stumpfe Gewalteinwirkung auf einen Knochenteil

Symptome: Schmerzen

Bewegungseinschränkung

Schwellung und Rötung

Verstauchung:

Definition: Stumpfe Gewalteinwirkung auf ein Gelenk mit

Aufeinanderpressen beider Gelenkhälften

Symptome: Schmerzen

Bewegungseinschränkung

Schwellung und Rötung

2. Verrenkung:

Definition: Dauerhaftes Auseinandergehen zweier Gelenkhälften

Symptome: **Schmerzen**

Schmerzhafte Bewegungseinschränkung

Sichtbare Fehlstellung des Gelenkes

Rötung und Schwellung

3. Bruch:

Definition: Anbruch oder vollständiger Durchbruch eines Knochens

Symptome: Bruch mit blutender Wunde

Bruchenden des Knochens sichtbar

Schmerzen, Schwellung

Abnorme Stellung des Knochens

Bewegungsunfähigkeit des betreffenden

Knochens (Gelenkes)



Was können wir tun?

- Bei geschlossenen Verletzungen Umschläge mit **Capsella cp. Fluid Arnika D 12 Tbl.** innerlich am Anfang alle 10 Min. 1 Tbl. zum Lutschen geben, ca. 1 Stunde lang
- Wundversorgung (bei offenen Verletzungen Sterile Abdeckung)
- Notruf

Schädelverletzungen

1. Gehirnerschütterung:

Symptome: Stumpfe Gewalteinwirkung auf den Kopf
Übelkeit bis hin zum Erbrechen
Kopfschmerzen
Gedächtnislücke vom Geschehen
Bewusstlosigkeit

2. Schädelbasisbruch:

Symptome: Stumpfe Gewalteinwirkung auf den Kopf
Übelkeit bis hin zum Erbrechen
Kopfschmerzen
Bewusstlosigkeit
Blaues Auge ein- oder beidseitig
Blutung aus Mund und/oder Nase und/oder Ohr

3. Schädel-Hirn-Trauma:

Symptome: Stumpfe Gewalteinwirkung auf den Kopf
Übelkeit bis hin zum Erbrechen
Kopfschmerzen ständig schlimmer werdend
Gedächtnislücke vom Geschehen
Bewusstlosigkeit



Was können wir tun?

- A-B-C-Kontrolle und die dazugehörigen Maßnahmen
- Wenn bei Bewusstsein, Rückenlage mit hochgelegtem Kopf
- Offene Blutungen steril abdecken und Blutung stillen
- Notruf
- **Arnika D 12** Tbl. alle 5 Min. 1 Tbl. lutschen lassen, bis der Rettungsdienst eintrifft

Augenentzündung

Ursachen: Fremdkörper
Krankheitserreger
Allergische Reaktionen (Heuschnupfen)
Temperaturschwankungen

Symptome: Brennschmerz im Auge mit Schwellung und
Rötung des Auges
Lichtscheu des Auges
Tränendes Auge

Was können wir tun?

- Augentrosttee als Aufguss 10 Min. ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen und als Umschlag verwenden.

Augenverletzungen

- Definition: Stumpfe oder spitze Gewalteinwirkung auf das Auge und dessen Umgebung
- Symptome: Schmerzen – Schwellung – Rötung des Auges und Umgebung
Blutende Wunde
Tränenfluss



Was können wir tun?

- Bei blutender Augenverletzung beide Augen steril abdecken
- Bei unblutiger Augenverletzung Umschläge mit kaltem Wasser und **Capsella cp. Fluid** Jso machen
- **Arnika D 12 Tbl.** mehrmals hintereinander im Abstand von 10 Min. zum Lutschen geben.
- Größere Fremdkörper im Auge belassen
- Notruf – wenn nötig, um Betreffenden in die Augenklinik zu bringen.

Vergiftungen

- Ursachen: Verdorbene Lebensmittel
Putzmittel
Säuren (Pflanzenschutzmittel)
Medikamente
Giftpflanzen (Goldrute, Eisenhut, Tollkirsche, ...)

- Symptome: Kalter Schweiß – vor allem auf der Stirn
Übelkeit bis hin zum Erbrechen
Durchfall
Kreislaufstörungen – Kollaps – Bewusstlosigkeit
Krämpfe – Atemstörungen



Was können wir tun?

- A-B-C-Maßnahmen
- Notruf
- Gift feststellen und sicherstellen
- Patienten wach halten durch intensive Gespräche
- Frottieren und Bürsten der Fußsohlen
- Bei Kreislaufstörungen: **Korodin Tropfen** – 10 Tropfen auf ein Stück Brotrinde oder ein Stück Zucker – nach 15 Min. wiederholen
- Bei nicht säurehaltigen Giften Patienten erbrechen lassen: Finger in den Mund stecken, 1 Glas lauwarmes Wasser mit 2 Esslöffel Salz verrühren und schnell trinken lassen

Der akute Bauch

Ursachen: Baucherkrankungen wie Blinddarmentzündung, Darmverschluss, Blutungen aus inneren Organen

Symptome: Akute Bauchschmerzen
Harte Bauchdecke
Abwehrspannung durch Muskelverspannung
Kalter Schweiß – Blässe
Kollapsgefahr

Was können wir tun?

- A-B-C-Maßnahmen
- Notruf
- Seelische Betreuung des Patienten
- Bei Ansprechbarkeit Patienten im Rückenlage legen und zusammengerollte Decke unter die Kniekehlen legen



Erbrechen

Ursachen: Magen-Darm-Infektion
Blinddarmentzündung, andere Baucherkrankungen
Falsches Essen, verdorbene Nahrungsmittel

Was können wir tun?

- **Isostoma** alle ½ Stunden 5 Tbl. lutschen bis der Brechreiz vorbei ist

Durchfall

Ursachen: Bakterielle Darminfektion (Salmonellen)
Virusinfektion
Umwelteinflüsse
schlechte Hygiene
schlechte Ernährung
zuwenig Eiweiß
Allergische Ursachen

Symptome: Leichte Temperaturerhöhung
Unruhe, Blässe
Leibschmerzen
Verminderter Appetit
Erbrechen, Stuhlzwang
Gewichtstillstand, -abnahme
Stuhl dünn wässrig – verschiedene Farben und Konsistenzen möglich

Was können wir tun?

- **Luvos Heilerde** 3 x täglich 1 TL in etwas Wasser einrühren und sofort trinken
- **Isostoma** 5 x täglich 5 Tbl. im Mund zergehen lassen bis die Häufigkeit des Stuhlganges sich reduziert hat
- **Biochemie ISO Nr.3 D 12 Tbl.** 5 x täglich 3 Tbl. im Mund zergehen lassen bis der Stuhlgang sich reduziert hat

Gripoider Infekt

- 1. Fieber:** **Aconit D 6** – Fieber ohne Schweißbildung – 5 x 2 Tbl. lutschen
Bella Donna D 12 – Fieber mit Schweißbildung – 5 x 2 Tbl. lutschen
Wadenwickel machen
Ansteigendes Fußbad machen
Frisch gepressten Orangen-/Zitronensaft trinken lassen
Warme Tee`s lassen, um Schweißbildung anzuregen
Rp.: Schweißtreibender Tee
Lindenblüten / Holunderblüten
Sumpfmäde Süßblüten
1 Esslöffel/1 Tasse Wasser, als Aufguss, 10 Min. ziehen lassen
3 – 5 Tassen täglich ungesüßt trinken lassen



- 2. Schnupfen:** Zimmerluft anfeuchten
Angeschnittene Zwiebel in Schlafzimmer legen
Salzwasserlösung schnupfen
Kamillendampf machen (Kamillenblüten)
Ansteigendes Fußbad machen
- 3. Ohrenschmerzen:** Wenn Druck auf das Ohr Schmerzen auslösen –
Verdacht einer Mittelohrentzündung
Angeschnittene Zwiebel auf das Ohr legen
Bella donna D 12 Tbl. alle 10 Min. lutschen lassen bis
der Schmerz nachlässt
Ansteigendes Fußbad machen



- 4. Halsschmerzen:** Bei hochakuten Halsschmerzen zum Behandler gehen
Bei Heiserkeit zum Behandler gehen, da jetzt der Infekt tiefer wandert
Ansonsten: Ansteigendes Fußbad machen
Kamilleblüten
Salbeiblüten
1 Teelöffel/1 Tasse Wasser, als Aufguss, 10 Min. ziehen
lassen, 3 – 5 Tassen täglich ungesüßt trinken lassen.



- 5. Husten:** Ursachen: Viren, Bakterien Temperaturextreme (warm – kalt)
Begleithusten bei Masern, Keuchhusten, Grippe
Symptome: Subfebrile Temperaturen (+ 1 – 1,5 Grad)
Husten trocken, bellend, schmerzender Hustenreiz
Schleimauswurf beim Husten
Müdigkeit, Zerschlagenheitsgefühl

Was können wir tun?

- **Aconit D 6 Tbl.** bei akutem beginnendem trockenem Husten mit heißer trockener Körperoberfläche – 5 x 2 Tbl. lutschen lassen
- **Bella donna D 6 Tbl.** – bei akutem Husten mit starkem Schwitzen – 5 x 2 Tbl. lutschen lassen
- Zimmerluft gut befeuchten (Gefäß mit Wasser aufstellen)
- Ansteigendes Fußbad
- Rp.: Kamillenblüten, Salbeiblätter, Bibernelnwurzel
1 Teelöffel/1 Tasse Wasser, als Aufguss, 10 Min. ziehen



lassen, 3 Tassen täglich ungesüßt trinken lassen.

HAUSAPOTHEKE

Aconit D 6 Tabletten

Schock durch Schreck, Verbrennungsschock, Fieber ohne Schweißbildung, Asthmaanfall, trockener Husten

Arnika D 12 Tabletten

Blutende Wunden – Kann bei allen Verletzungen gegeben werden, Schock durch Verletzung, Nasenbluten

Apis D 6 Tabletten

Bei allen Stichen – vor allem aber Bienenstichen

Bella donna D 12 Tabletten

Husten, akute Ohrenschmerzen, Fieber mit Schweißbildung

Cantharis D 6 Tabletten

Verbrennungen 1 – 3 Grades innerlich geben

Biochemie ISO Nr.3 D12 Tabletten

Verbrennungen 1 – 2 Grades – Durchfall – Erbrechen

Biochemie ISO Nr.7 D6 Tabletten

Bauchkrämpfe – Blähungskoliken, 10 Tbl. in 1 Glas lauwarmem Wasser auflösen und schluckweise trinken lassen

Tabletteneinnahme: In akuten Fällen mehrmals hintereinander alle 10 Minuten 2 Tabletten lutschen – ansonsten 3 – 5 x täglich 2 Tabletten lutschen

Fertigpräparate:

Capsella Cp. Fluid Tropfen – Fa. Jso

Blutende Wunden – bei allen blutenden Verletzungen – bei Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen – Nasenbluten, Bienenstich, etc.; Stumpfe Augenverletzungen, äußerlich unverdünnt zu Umschlägen verwenden

Bei Nasenbluten 5 Tropfen auf 1 Glas Wasser schluckweise trinken lassen

Korodin Tropfen

Kreislaufschwäche – Ohnmacht – Schwindel

10 Tropfen auf ein Stück Zucker oder Stück Brottrinde 2 mal im 10minütigem Abstand wiederholen

Isostoma Tabletten - Fa. Jso

Durchfall – Erbrechen – Reiseübelkeit

Luvos Heilerde

Durchfall – 3 x täglich 1 Teelöffel in 1 Glas Wasser trinken

Tee's:

Hb. Euphrasiae (Augentrost) Augenentzündungen – 1 Teelöffel mit heißem Wasser auf 1 Tasse, 10 Min. ziehen lassen – abkühlen – äußerlich zu Umschlägen

**Ansonsten fragen Sie Ihren Arzt,
Heilpraktiker oder Apotheker!**