Nämlich dann,

* wenn man sich durch die Erste Hilfe selbst in Gefahr bringt. Zum Beispiel muss ein Nichtschwimmer nicht ins Wasser springen, um einen Ertrinkenden zu retten.
* wenn man andere wichtige Pflichten vernachlässigen müsste, etwa die Aufsicht eines Kindes.
* wenn eine höher qualifizierte Person (zum Beispiel ein Arzt) anwesend ist, welche die Erste Hilfe übernehmen kann.

**Jede Minute zählt**

Viele Menschen glauben, dass sie mit einem Notruf den wichtigsten Beitrag zur Ersten Hilfe leisten, denn schon nach wenigen Minuten ist der Rettungsdienst da und kann sich professionell um das Unfallopfer kümmern. In der Stadt sind es meist weniger als acht Minuten, bis die Sanitäter vor Ort sind; auf dem Land kann es länger dauern – um die 15 bis 20 Minuten.

Der Notruf ist in der Tat ein wesentlicher Teil der Ersten Hilfe, doch nicht der einzige. Oft ist entscheidend, was in den ersten Minuten geschieht – also bevor der Rettungswagen da ist. Diese Erste Hilfe kann die Folgen einer Verletzung abmildern oder gar dafür sorgen, dass das Opfer überlebt.

Notfallmediziner betonen, dass Laien schon mit einfachen Maßnahmen viel erreichen können. Einen Herzstillstand etwa überleben ohne Erste Hilfe nur ein bis zwei Prozent der Betroffenen, während mit Erster Hilfe 35 Prozent gerettet werden können.

**Nur wer übt, kann helfen**

An nur einem Tag kann man die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen erlernen. Wichtig ist allerdings, sein Wissen immer wieder aufzufrischen, damit man im Notfall auch handelt und nicht vor Angst gelähmt ist. Experten raten, spätestens alle fünf Jahre die Erste-Hilfe-Ausbildung zu wiederholen, besser noch alle zwei bis drei Jahre.

In eintägigen Kursen lernt man die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen: Absichern der Unfallstelle, Überprüfung des Bewusstseins, Atemkontrolle, stabile Seitenlage, Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Beatmung, Stillen von Blutungen, angemessene Reaktion bei Schockzustand, Versorgung lebensbedrohlicher Verletzungen. In mehrtägigen Kursen wird zudem gelehrt, was bei Verbrennungen und Vergiftungen zu tun ist.

Neben den Kursen, die allgemeine Erste-Hilfe-Grundlagen lehren, gibt es auch spezielle Angebote für sogenannte Risikogruppen. So gibt es etwa spezielle Kurse für die Erste Hilfe bei Kindern. Nicht nur, weil Kinder sich schneller verletzen oder vergiften als Erwachsene, sondern auch, weil zum Teil andere Maßnahmen erforderlich sind.

So funktioniert etwa die Herz-Lungen-Wiederbelebung anders. Während bei Erwachsenen zuerst mit der Herzdruckmassage begonnen wird, müssen Kinder erst beatmet werden. Bei Säuglingen folgt dann die Herzmassage mit nur zwei Fingern, bei Kleinkindern mit nur einer Hand. Und weil die Herzfrequenz von Kindern höher ist, muss auch die Frequenz der Massage höher sein.

Weitere spezielle Erste-Hilfe-Angebote gibt es für Senioren, Behinderte und Herz-/Kreislaufpatienten.

**Wortschatz**

sich selbst durch die Erste Hilfe selbst Gefahr bringen

einen Ertrinkenden retten

andere wichtige Pflichten vernachlässigen müssen, etwa die Aufsicht eines Kindes

die Erste Hilfe übernehmen

mit einem Notruf den wichtigsten Beitrag zur Ersten Hilfe leisten

sich professionell um das Unfallopfer kümmern

die Folgen einer Verletzung abmildern

einen Herzstillstand ohne Erste Hilfe

die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen erlernen

alle fünf Jahre die Erste-Hilfe-Ausbildung wiederholen

in eintägigen Kursen die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen lernen

Absichern der Unfallstelle

Überprüfung des Bewusstseins

stabile Seitenlage

Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Beatmung

Stillen von Blutungen

angemessene Reaktion bei Schockzustand

Versorgung lebensbedrohlicher Verletzungen

Verbrennungen und Vergiftungen

Nichtschwimmer, der

Rettungsdienst, der

Notruf, der

Rettungswagen, der

Notfallmediziner, der

Atemkontrolle, die

Viele Menschen glauben, dass sie mit einem Notruf den wichtigsten Beitrag zur Ersten Hilfe leisten, denn schon nach wenigen Minuten ist der Rettungsdienst da und kann sich professionell um das Unfallopfer kümmern.

Der Notruf ist in der Tat ein wesentlicher Teil der Ersten Hilfe, doch nicht der einzige. Oft ist entscheidend, was in den ersten Minuten geschieht – also bevor der Rettungswagen da ist. Diese Erste Hilfe kann die Folgen einer Verletzung abmildern oder gar dafür sorgen, dass das Opfer überlebt.

Notfallmediziner betonen, dass Laien schon mit einfachen Maßnahmen viel erreichen können. Einen Herzstillstand etwa überleben ohne Erste Hilfe nur ein bis zwei Prozent der Betroffenen, während mit Erster Hilfe 35 Prozent gerettet werden können.

Neben den Kursen, die allgemeine Erste-Hilfe-Grundlagen lehren, gibt es auch spezielle Angebote für sogenannte Risikogruppen. So gibt es etwa spezielle Kurse für die Erste Hilfe bei Kindern. Nicht nur, weil Kinder sich schneller verletzen oder vergiften als Erwachsene, sondern auch, weil zum Teil andere Maßnahmen erforderlich sind.

Bei Säuglingen folgt dann die Herzmassage mit nur zwei Fingern, bei Kleinkindern mit nur einer Hand. Und weil die Herzfrequenz von Kindern höher ist, muss auch die Frequenz der Massage höher sein.

Weitere spezielle Erste-Hilfe-Angebote gibt es für Senioren, Behinderte und Herz-/Kreislaufpatienten.