ERSTE HILFE UND HAUSAPOTHEKE

Was du im Notfall tust – Prüfen, Rufen, Drücken, stabile Seitenlage, starke Blutungen, Verbrennungen, Schock – und was in die Hausapotheke gehört. Ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.

Stand: 5.11.2026

In einer Krise sind Rettungsdienst, Arztpraxen und Apotheken stark belastet oder vorübergehend gar nicht erreichbar. Dann kommt es auf das an, was du selbst kannst und im Haus hast: ein paar Handgriffe, die Leben retten, und eine gut sortierte Hausapotheke. Beides lässt sich in kleinen Schritten lernen.

> **Ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.** Dieser Guide fasst zusammen, was das Deutsche Rote Kreuz (DRK), der Deutsche Rat für Wiederbelebung (GRC) und das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK) empfehlen. Handgriffe wie die Herzdruckmassage oder die stabile Seitenlage lernst du aber nur durch Üben – am besten in einem Kurs an einem einzigen Tag. Kurse in deiner Nähe findest du beim DRK, beim ASB, bei den Johannitern und bei den Maltesern.

AUF EINEN BLICK

- **Helfen kann jede und jeder.** Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand entscheiden die ersten drei bis fünf Minuten. Der GRC sagt es so: Alles, was man zum Lebenretten braucht, sind zwei Hände. Und das DRK beruhigt: Beim Notruf kannst du nichts falsch machen – die Leitstelle fragt alles, was sie braucht.
- **Prüfen – Rufen – Drücken:** Reagiert jemand nicht, rufst du sofort 112 an, stellst das Handy auf laut und folgst den Anweisungen. Atmet die Person nicht normal, drückst du sofort fest und schnell in der Mitte der Brust – 100- bis 120-mal pro Minute, 5 bis 6 Zentimeter tief.
- **Atmet sie normal**, kommt sie in die **stabile Seitenlage** – damit Erbrochenes und Blut abfließen können und die Zunge die Atemwege nicht verschließt.
- **Starke Blutung:** fest auf die Wunde drücken, dann einen Druckverband anlegen. **Verbrennung:** mit kühlem bis kaltem, nicht eisigem Wasser kühlen.
- **Hausapotheke:** Persönliche Medikamente für mindestens zehn Tage, dazu Verbandmaterial, Schmerz- und Fiebermittel und ein Fieberthermometer – kühl, trocken und für Kinder unerreichbar gelagert. Deine Medikamente, Allergien und Notfallkontakte gehören in den Notfallausweis.

KLEIN ANFANGEN

Du musst nicht alles auf einmal können. Nimm dir jeden Tag eine dieser kleinen Aufgaben vor – keine dauert länger als zehn Minuten, die meisten kosten nichts:

- **Einen Kurstermin suchen:** Schau bei DRK, ASB, Johannitern oder Maltesern nach, wann der nächste Erste-Hilfe-Kurs ist. Er dauert meist einen Tag. Liegt dein letzter Kurs nicht lange zurück, reicht oft eine Auffrischung.
- **Den Notfallausweis ausfüllen:** Trag im Notfallausweis für jede Person im Haushalt Medikamente, Allergien, Vorerkrankungen und Notfallkontakte ein. Ausdrucken und ins Portemonnaie stecken.
- **Die Hausapotheke durchsehen:** Alles herausnehmen, Abgelaufenes aussortieren, den Rest zurücklegen. Was fehlt, kommt auf die Einkaufsliste.
- **Den Verbandkasten finden:** Wo liegt er in der Wohnung, wo im Auto? Wissen alle im Haushalt, wo er ist? Einmal aufmachen und anschauen, was drin ist.
- **Nummern auf Papier:** 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst), 110 (Polizei), 116 117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst), die Nummer des Giftnotrufs für dein Bundesland und die deiner Hausarztpraxis. Den Zettel zur Hausapotheke legen.
- **Den Medikamentenvorrat klären:** Schreib auf, welche Medikamente du regelmäßig brauchst und wie lange dein Vorrat reicht. Das BBK hält einen Vorrat für mindestens zehn Tage für sinnvoll – sprich mit deiner Arztpraxis, wie du ihn aufbaust, und trag die Haltbarkeit im Vorrat ein.
- **Die stabile Seitenlage einmal durchgehen:** mit jemandem aus dem Haushalt, Schritt für Schritt nach der Abbildung unten. Ganz langsam – es geht nur darum, die Reihenfolge einmal gesehen zu haben.

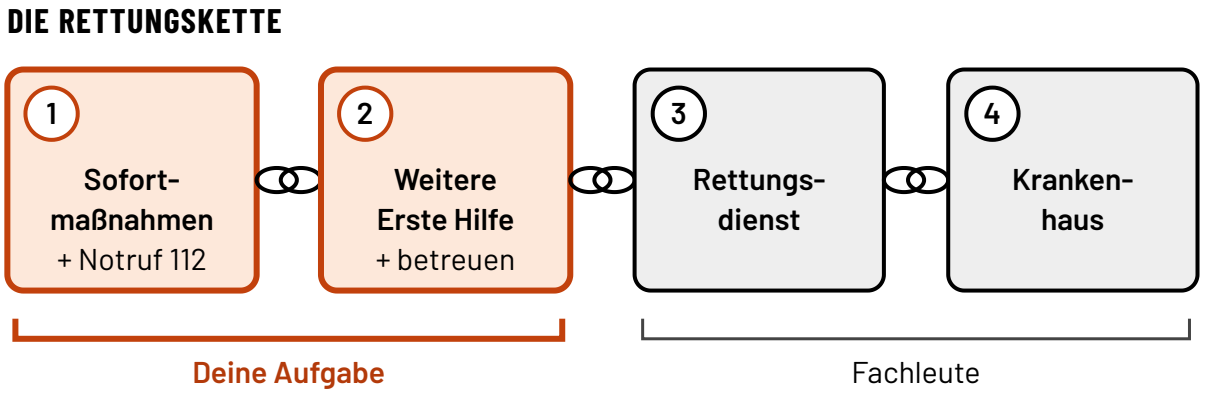
VERSTEHEN

Warum die ersten Minuten zählen

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand pumpt das Herz kein Blut mehr. Ursachen können ein Herzinfarkt sein, Sauerstoffmangel (etwa durch Atemstillstand oder Vergiftung), ein Stromunfall oder starker Blutverlust (DRK). Die europäischen Leitlinien 2025 stellen deshalb die **ersten drei bis fünf Minuten** in den Mittelpunkt: Viele Menschen wissen nicht, dass man nicht auf den Rettungsdienst warten darf (GRC). Mit einer Herzdruckmassage pumpst du von außen Blut durch den Körper, bis Profis übernehmen. Sie ist für das Überleben das mit Abstand Wichtigste (DRK 2026).

Die Rettungskette

Das DRK beschreibt die Hilfe als Kette aus vier Gliedern: **Sofortmaßnahmen**, **weitere Maßnahmen**, **Rettungsdienst** und **Krankenhaus**. Die ersten beiden Glieder sind die Aufgabe von Menschen wie dir: das Nötige tun, bis Fachleute da sind – und diese so schnell wie möglich rufen. „Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied“, schreibt das DRK. Laut GRC sind gerade die ersten Glieder entscheidend.



Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied.

Rettungskette mit vier Gliedern: 1. Sofortmaßnahmen und Notruf durch Ersthelfende, 2. weitere Erste Hilfe bis der Rettungsdienst kommt, 3. Rettungsdienst, 4. Krankenhaus. Die ersten beiden Glieder sind deine Aufgabe.

Bewusstlos – warum das gefährlich ist

Wer bewusstlos ist, reagiert nicht auf deutliches Ansprechen und vorsichtiges Rütteln an den Schultern, die Muskeln sind erschlafft. Das DRK nennt das akute Lebensgefahr: Die Schutzreflexe fehlen, und die Zunge kann die Atemwege verschließen. Deshalb gibt es die **stabile Seitenlage**: Der Mund ist der tiefste Punkt, Erbrochenes und Blut können abfließen, der überstreckte Kopf hält die Atemwege frei.

Normale und nicht normale Atmung

Atmet eine bewusstlose Person nicht normal, gehst du von einem Kreislaufstillstand aus. Das DRK sagt ausdrücklich: **Unklare oder schnappende Atmung wird wie keine Atmung behandelt.** Bei Zweifeln gehst du ebenfalls von einem Kreislaufstillstand aus (DRK). Wenn du dir nicht sicher bist, hilft dir die Leitstelle am Telefon weiter.

Was die Leitlinien 2025 geändert haben

Die Leitlinien zur Wiederbelebung werden alle fünf Jahre erneuert, zuletzt im Oktober 2025 durch den European Resuscitation Council (ERC). Der GRC hat sie übersetzt. Für Laien ist vor allem wichtig, dass die Herzdruckmassage **noch früher** beginnt. Das DRK rät deshalb seit April 2026, diese Punkte schon jetzt umzusetzen:

- **Sofort anrufen**, wenn jemand nicht reagiert – die Atmung prüfst du dann mit Unterstützung der Leitstelle.
- **Handy auf laut** stellen, damit du die Hände frei hast und den Anweisungen folgen kannst.
- **Den Oberkörper musst du nicht freimachen.** Nur wenn du das Brustbein durch die Kleidung nicht spürst, schiebst du sie beiseite.
- **Im Bett bleiben:** Liegt die Person im Bett, ziehst du sie nicht auf den Boden. Beginn gleich dort und drück tiefer, um die weiche Matratze auszugleichen.

- **Zu zweit abwechseln:** Seid ihr mindestens zu zweit, wechselt ihr euch alle ein bis zwei Minuten ab. Wer übrig ist, holt einen Defibrillator.

Die Kursunterlagen der Hilfsorganisationen werden gerade angepasst. Wenn du in einem Kurs etwas leicht anders lernst, ist das kein Widerspruch: Folge im Ernstfall einfach den Anweisungen der Leitstelle.

In der Krise: wenn Hilfe länger braucht

Das BBK weist darauf hin, dass Rettungsdienst, Krankenhäuser und Apotheken in einer Krise vorübergehend nicht verfügbar sein können. Mit einer Hausapotheke kannst du kleine Notfälle dann selbst bewältigen. Für echte Notfälle bleibt die **112** – kostenlos in ganz Deutschland und Europa, auch vom Handy (BBK). Für ärztliche Hilfe, die nicht lebensbedrohlich ist, gibt es den **ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117** (DRK, BBK). Bei Vergiftungen hilft der Giftnotruf deines Bundeslandes. Warum man bei einem Stromausfall die 112 nur im echten Notfall wählen sollte, steht im Guide Stromausfall.

Quellen für diesen Abschnitt: GRC-Pressemitteilung (22.10.2025), DRK-Rundschreiben „Leitlinien zur Reanimation" (24.11.2025 und 27.4.2026), DRK „Rettungskette", „Bewusstlosigkeit", „Stabile Seitenlage", „Herzdruckmassage", „Notruf 112", BBK-Ratgeber (11/2025).

VORBEREITEN

Einen Kurs machen

Ein Erste-Hilfe-Kurs ist die beste Vorsorge in diesem Guide. Beim DRK dauert der Grundkurs einen Tag (9 Unterrichtseinheiten) und braucht keine Vorkenntnisse. Du lernst Eigenschutz und das Absichern einer Unfallstelle, Wundversorgung, Hilfe bei Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze- und Kälteschäden, Vergiftungen – und vor allem die stabile Seitenlage und die Wiederbelebung, mit vielen praktischen Übungen.

- **Wo:** DRK, ASB, Johanniter und Malteser bieten Kurse an, meist mit Suche nach Postleitzahl oder Ort (Links oben).
- **Wie oft:** Die Johanniter empfehlen, die Kenntnisse spätestens alle zwei bis drei Jahre aufzufrischen. Das BBK sagt schlicht: Liegt dein letzter Kurs schon länger zurück, frisch ihn auf.
- **Kurz und modular:** Beim DRK gibt es „Fit in Erster Hilfe" in einzelnen 90-Minuten-Modulen – für alle, deren Kurs länger her ist.
- **Speziell:** Kurse für Erste Hilfe am Kind, für Seniorinnen und Senioren und – beim ASB – Erste Hilfe am Hund. Manche Organisationen bieten Kurse in Leichter Sprache oder Deutscher Gebärdensprache an, auch Kurse für blinde und sehbehinderte Menschen kannst du erfragen (BBK).
- **Kostenlos mit Selbstschutz-Inhalten:** Das BBK fördert bundesweit kostenlose Kurse „Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten" – frag bei den Hilfsorganisationen vor Ort danach.

- **Zum Nachschauen:** Einfache Anleitungen zur Herzdruckmassage verlinkt das BBK auf wiederbelebung.de.

Was in die Hausapotheke gehört

Das BBK empfiehlt eine Hausapotheke nach deinem persönlichen Bedarf. Das ist die Liste aus der BBK-Checkliste – vieles davon hast du wahrscheinlich schon:

Medikamente

- Persönliche Medikamente (zum Beispiel ein Asthmaspray)
- Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit
- Mittel gegen Erkältungsbeschwerden, abschwellende Nasentropfen oder Nasenspray
- Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust

Für Wunden und Verletzungen

- Wund- und Hautdesinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandmaterial (Kompressen, Mullbinden)
- Verbandtuch für Brandwunden
- Einmalhandschuhe
- Kühlkompresse
- Pinzette und Schere
- Brand-, Wund- und Heilsalbe

Sonstiges

- Fieberthermometer
- Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Abschwellendes, kühlendes Gel für kleinere Sportverletzungen

Welche Mittel genau, besprichst du am besten in der Apotheke oder Arztpraxis. Ein **Verbandkasten** oder ein fertiges Erste-Hilfe-Set enthält das Verbandmaterial schon gesammelt – praktisch, wenn du nicht alles einzeln kaufen willst (BBK). Unter „Sonstiges" nennt das BBK außerdem eine **Atemschutzmaske** zum Schutz vor Viren, Bakterien und gefährlichen Stoffen in der Luft. Eine (Rettungs-)Decke zum Warmhalten erwähnt das DRK bei Unterkühlung.

HAUSAPOTHEKE

Medikamente	Wunden	Sonstiges
Eigene, für 10 Tage	Desinfektionsmittel	Fieberthermometer
Schmerzmittel	Pflaster, Binden	Gegen Sonnenbrand
Fiebersenkend	Kompressen	Gegen Insektenstiche
Gegen Durchfall	Brandwunden-Tuch	Kühlendes Gel
Gegen Übelkeit	Einmalhandschuhe	
Gegen Erkältung	Pinzette, Schere	
Nasenspray	Kühlkompresse	
Elektrolyte	Wund-, Brandsalbe	

Kühl, trocken, kindersicher – nicht im Bad

Hausapotheke nach BBK-Checkliste in drei Gruppen: Medikamente (persönliche Medikamente, Schmerz- und Fiebermittel, Mittel gegen Durchfall und Übelkeit, gegen Erkältung, Elektrolyte), Wundversorgung (Desinfektion, Pflaster und Binden, Brandwunden-Tuch, Einmalhandschuhe, Pinzette und Schere, Kühlkompresse) und Sonstiges (Fieberthermometer, Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche, Gel für Sportverletzungen). Kühl, trocken, abschließbar, nicht im Bad.

Persönliche Medikamente: mindestens zehn Tage

Wer regelmäßig Medikamente braucht, sollte laut BBK einen **Vorrat für mindestens zehn Tage** haben – Haltbarkeit und Lagerung beachten. Wie du an diesen Vorrat kommst, klärst du mit deiner Arztpraxis und Apotheke. Dazu gehört ein **Medikamentenplan**: welches Mittel, wann, wie viel. Schreib ihn ab oder lass ihn dir ausdrucken.

Musst du das Haus verlassen, gehören persönliche Medikamente und Erste-Hilfe-Material ins Notgepäck. Gerade wenn du vorübergehend woanders unterkommst oder schlechter an ärztliche Versorgung kommst, ist das besonders wichtig (BBK). Mehr dazu im Guide Notgepäck.

Richtig lagern und regelmäßig prüfen

- **Kindersicher:** abschließbar oder so hoch, dass Kinder nicht drankommen (BBK).
- **Kühl und trocken:** in einem Raum, der nicht stark geheizt wird. **Das Badezimmer ist der falsche Ort** (BBK).
- **Regelmäßig prüfen:** Was aufgebraucht ist, ersetzen. Abgelaufene Medikamente aussortieren – sie können an Wirkung verlieren oder schädlich werden. Laut BBK dürfen sie in den Hausmüll.
- **Ein fester Termin hilft**, zum Beispiel einmal im Jahr am bundesweiten Warntag im September. Trag die Haltbarkeit im Vorrat ein, dann wirst du erinnert.

Notfallausweis und Medikamentenliste

Rettungskräfte brauchen schnell wichtige Informationen. Im Notfallausweis können laut BBK Krankheiten, Allergien, Hilfsmittel und Notfallkontakte stehen – und auch, wie jemand am besten mit Einsatzkräften kommuniziert. In Bereitsein legst du ihn unter Notfallausweis an: für jede Person mit Medikamenten, Allergien, Vorerkrankungen, Implantaten und Notfallkontakten. Die Daten bleiben auf deinem Gerät. Druck den Ausweis aus und steck ihn ein – Papier funktioniert auch, wenn das Handy leer ist. Viele Smartphones können außerdem einen Notfallpass anzeigen, der auch bei gesperrtem Bildschirm zu öffnen ist (BBK).

Varianten für euren Haushalt

- **Mit Kindern:** Medikamente immer abschließen oder hoch lagern. Für Wiederbelebung bei Kindern gibt es eigene Regeln (siehe „Im Ernstfall") – am sichersten lernst du sie im Kurs „Erste Hilfe am Kind". Beim Kühlen von Verbrennungen ist bei Säuglingen und Kleinkindern Vorsicht geboten, weil sie schnell auskühlen (DRK). Wie man Kindern spielerisch die 112 beibringt, steht im Guide Kinder in Krisen.
- **Ältere und pflegebedürftige Menschen:** Das BBK rät zu einem Medikamentenplan mit Vorrat, Ersatz für Hilfsmittel wie Brille oder Hörgerät, Ersatzbatterien, einer Liste mit Notfallkontakten und einem Notfallausweis. Liegt jemand im Bett und braucht eine Wiederbelebung, wird im Bett gedrückt – nur tiefer (DRK 2026). Das DRK bietet einen eigenen Erste-Hilfe-Kurs für Seniorinnen und Senioren an. Mehr im Guide Pflegebedürftige und Haustiere.
- **Mit Hör- oder Sprechbehinderung:** Mit der offiziellen Notruf-App **nora** setzt du einen Notruf ab, ohne zu sprechen (BBK). Am besten jetzt einrichten, nicht erst im Notfall.
- **Mit Hund:** Der ASB bietet Kurse in Erster Hilfe am Hund an. Eigene Anleitungen für Tiere enthält dieser Guide nicht.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 8–9, 20–21, 33), BBK „Hausapotheke", BBK „Erste Hilfe und Notruf", DRK „Rotkreuzkurs Erste Hilfe", „Verbrennungen", „Erfrierungen und Unterkühlungen", DRK-Rundschreiben (27.4.2026), Johanniter „Erste Hilfe", ASB „Erste Hilfe", Malteser „Erste-Hilfe-Kurse".

IM ERNSTFALL

Zuerst: Ruhe, Überblick, Eigenschutz

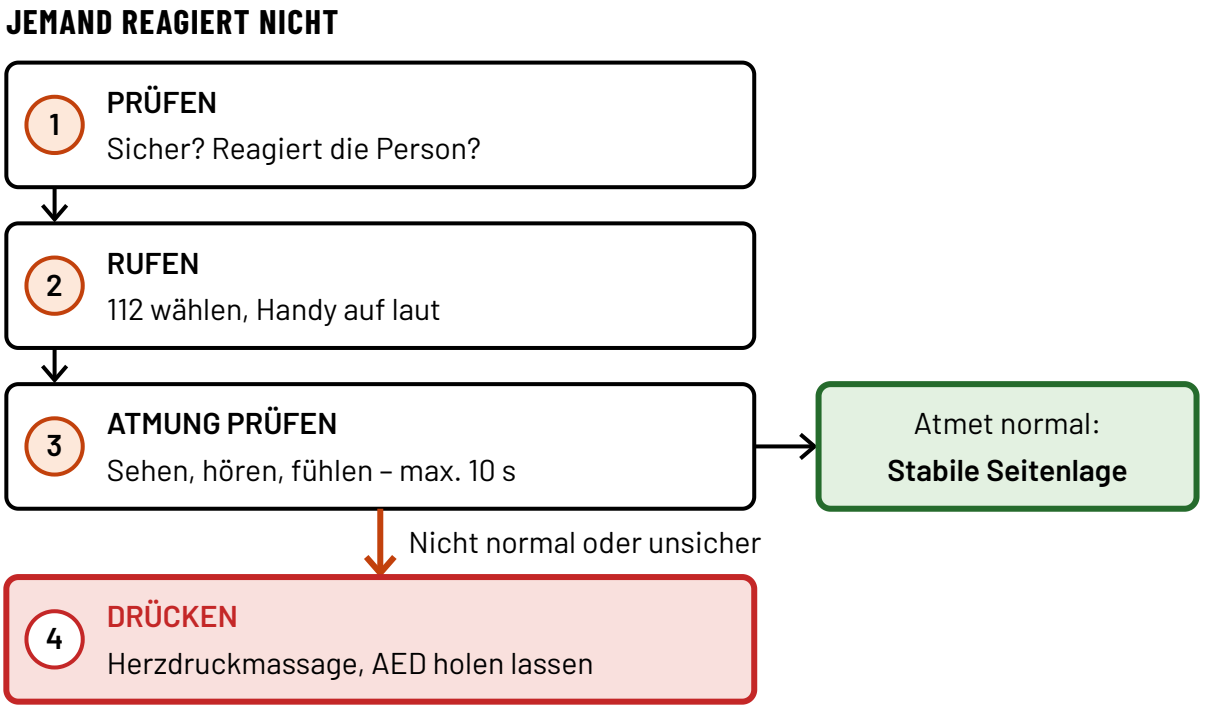
1. **Lage erfassen:** Was ist passiert? Welche Gefahren drohen der Person – und dir? Denk zuerst an deine eigene Sicherheit, zum Beispiel an heranfahrende Autos oder ein Feuer, das sich ausbreitet (DRK).
2. **Absichern:** Wenn nötig, die Gefahrenstelle sichern. Bei einem Verkehrsunfall erst absichern, dann Verletzte aus dem Gefahrenbereich holen (BBK).
3. **Handschuhe:** Einmalhandschuhe aus dem Verbandkasten anziehen – das DRK nennt Schutzhandschuhe zum Beispiel bei Verbrennungen und Unterkühlung.

4. **Helfer einbinden:** Sind andere da, verteilt die Aufgaben: Eine Person ruft an, eine andere beginnt mit der Ersten Hilfe, eine dritte holt einen Defibrillator (BBK, DRK).

Jemand reagiert nicht: Prüfen – Rufen – Drücken

So lautet der Ablauf nach den Leitlinien 2025, wie ihn das DRK seit April 2026 empfiehlt:

1. **Prüfen:** Ist es sicher, sich zu nähern? Ist die Person bei Bewusstsein? Sprich sie laut an und rüttle vorsichtig an den Schultern.
2. **Rufen:** Reagiert sie nicht, laut um Hilfe rufen und **sofort 112 wählen** – oder wählen lassen. Handy auf laut stellen und den Anweisungen folgen.
3. **Atmung prüfen:** Kopf nach hinten neigen und das Kinn anheben. Dann sehen, hören, fühlen: Hebt und senkt sich der Brustkorb? Hörst du Atemgeräusche? Spürst du einen Luftstrom an deiner Wange? Höchstens zehn Sekunden (DRK). Wenn du unsicher bist, hilft die Leitstelle.
4. **Atmet sie normal:** in die **stabile Seitenlage** bringen, zudecken, beruhigen, betreuen und immer wieder Bewusstsein und Atmung prüfen, bis der Rettungsdienst da ist.
5. **Atmet sie nicht normal – oder hast du Zweifel: Drücken.** Sofort mit der Herzdruckmassage beginnen. Unklare oder schnappende Atmung zählt als keine Atmung.



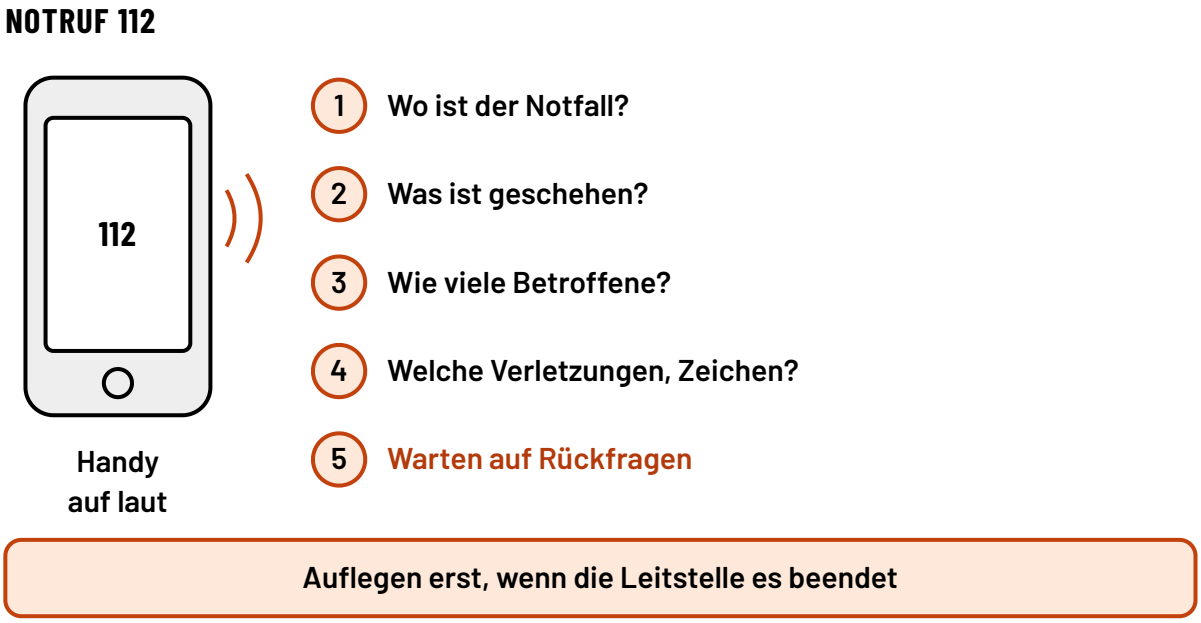
Ablauf, wenn jemand nicht reagiert: 1. Prüfen – sicher? reagiert die Person? 2. Rufen – 112 wählen, Handy auf laut. 3. Atmung prüfen, höchstens 10 Sekunden. Atmet sie normal: stabile Seitenlage. Atmet sie nicht normal oder bist du unsicher: 4. Drücken – Herzdruckmassage, AED holen lassen.

Der Notruf 112

Ruhig sprechen. Die Leitstelle fragt alles, was sie braucht – du musst dir nichts zurechtlegen. Das DRK nennt diese Fragen:

1. **Wo ist der Notfall(ort)?** So genau wie möglich: Ort, Straße, Hausnummer, Gebäude, Zufahrt, Stockwerk.
2. **Was ist geschehen?**
3. **Wie viele Betroffene** gibt es?
4. **Welche Verletzungen oder Krankheitszeichen** haben sie? Ist jemand bewusstlos, ist jemand in Lebensgefahr?
5. **Warten auf Rückfragen:** Leg erst auf, wenn die Leitstelle alle wichtigen Informationen hat und das Gespräch beendet.

Das BBK nennt außerdem: **Wer ruft an?** Die Leitstelle kann dich am Telefon durch die Erste Hilfe anleiten, auch durch eine Wiederbelebung (DRK). Die 112 ist in Deutschland und ganz Europa kostenlos, auch vom Handy. Ist die Stelle schwer zu finden, weist jemand den Rettungsdienst ein (BBK).



Notruf 112: Die Leitstelle fragt 1. Wo ist der Notfall? 2. Was ist geschehen? 3. Wie viele Betroffene? 4. Welche Verletzungen oder Zeichen? 5. Warten auf Rückfragen – erst auflegen, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet. Handy auf laut stellen.

Die stabile Seitenlage

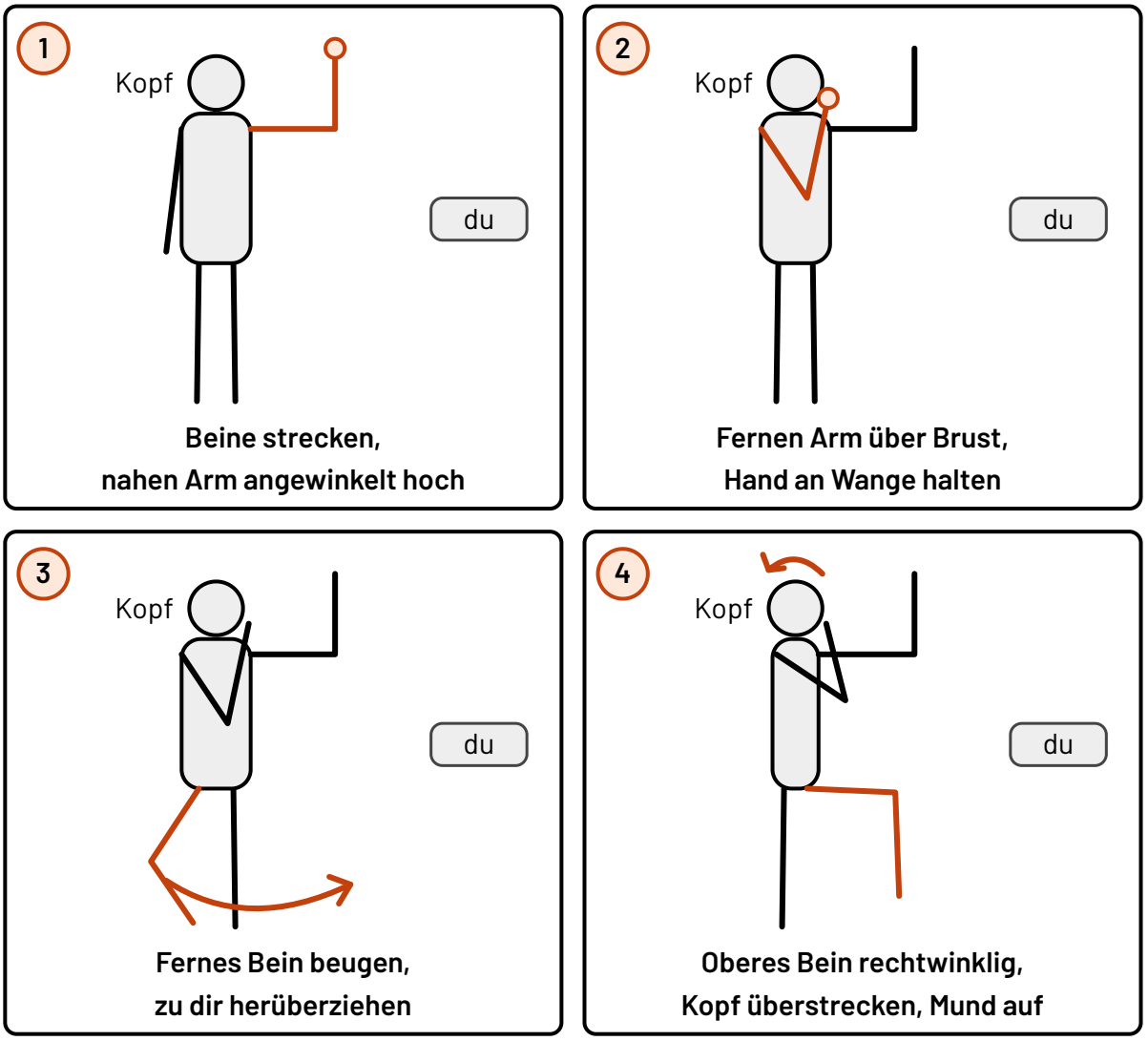
Für Menschen, die bewusstlos sind, aber normal atmen. So beschreibt es das DRK:

1. **Vorbereiten:** Knie dich seitlich neben die Person. Strecke ihre Beine. Leg den Arm, der dir näher ist, angewinkelt nach oben – die Handfläche zeigt nach oben.
2. **Fernen Arm über die Brust:** Greif den Arm, der von dir weg liegt, am Handgelenk. Führ ihn vor der Brust über Kreuz und leg den Handrücken an die Wange der Person. **Die Hand nicht loslassen.**

3. **Fernes Bein beugen und drehen:** Greif mit der anderen Hand den fernen Oberschenkel und beuge das Bein. Zieh die Person dann an diesem Bein zu dir herüber, auf die Seite.
4. **Ausrichten:** Leg das obere Bein so, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt. Überstrecke den Hals, damit die Atemwege frei sind, und öffne den Mund leicht. Richte die Hand an der Wange so aus, dass der Hals überstreckt bleibt.

Danach: zudecken, betreuen und weiter **Bewusstsein und Atmung prüfen**. Der Mund soll der tiefste Punkt bleiben. Atmet die Person nicht mehr normal, beginnst du sofort mit der Herzdruckmassage (DRK).

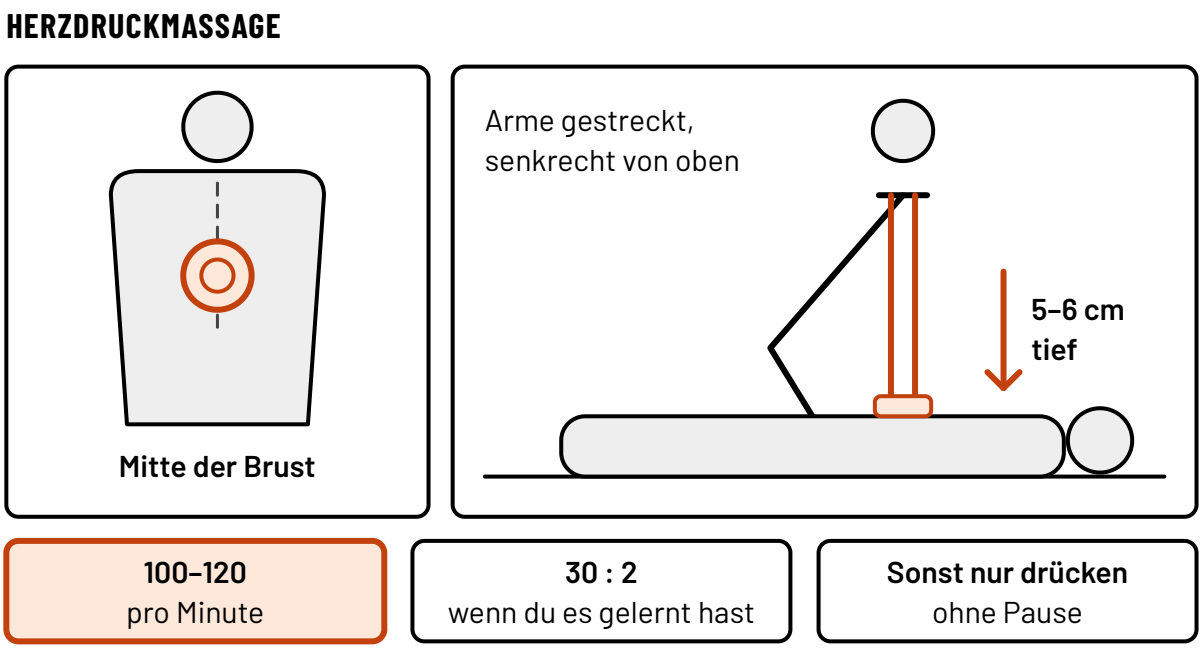
STABILE SEITENLAGE



Stabile Seitenlage in vier Schritten, von oben gesehen: 1. Neben der Person knien, Beine strecken, nahen Arm angewinkelt nach oben. 2. Fernen Arm über die Brust, Handrücken an die Wange legen und festhalten. 3. Fernes Bein beugen und die Person zu sich herüberziehen. 4. Oberes Bein im rechten Winkel, Kopf überstrecken, Mund leicht öffnen.

Die Herzdruckmassage

1. **Position:** Knie dich seitlich neben die Person, auf Höhe des Brustkorbs. Sie liegt auf dem Rücken, am besten auf fester Unterlage – im Bett bleibt sie aber im Bett (DRK 2026).
2. **Hände:** Leg den Ballen einer Hand auf die **Mitte des Brustkorbs** (das untere Drittel des Brustbeins), den Ballen der anderen Hand darauf (DRK). Kleidung musst du nur beiseiteschieben, wenn du das Brustbein nicht spürst.
3. **Drücken:** Arme gestreckt, Schultern senkrecht über der Brust, Druck aus dem Oberkörper. **5 bis 6 Zentimeter tief**, **100 bis 120 Mal pro Minute**. Nach jedem Druck den Brustkorb ganz entlasten; Drücken und Loslassen dauern gleich lang (DRK).
4. **Beatmen, wenn du es gelernt hast:** Nach 30 Mal Drücken zweimal beatmen – Kopf überstrecken, Kinn anheben, Nase zuhalten, jeweils etwa eine Sekunde einblasen, bis sich der Brustkorb hebt. Dann wieder 30 Mal drücken: **30 : 2** im Wechsel (DRK).
5. **Sonst nur drücken:** Hast du die Beatmung nicht gelernt oder traust du sie dir nicht zu, drückst du einfach ohne Pause weiter (DRK „Prüfen – Rufen – Drücken", Resuscitation Council UK). Die Herzdruckmassage ist das Wichtigste.
6. **Abwechseln:** Seid ihr zu zweit, wechselt ihr euch alle ein bis zwei Minuten ab (DRK 2026).
7. **Weitermachen**, bis die Person wieder normal atmet oder der Rettungsdienst übernimmt (DRK).



Herzdruckmassage: Handballen in die Mitte der Brust, die zweite Hand darauf, Arme gestreckt. 5 bis 6 Zentimeter tief, 100 bis 120 Mal pro Minute. 30 Mal drücken, 2 Mal beatmen, wenn du es gelernt hast – sonst ohne Pause nur drücken.

Der Defibrillator (AED)

Ein automatisierter externer Defibrillator (AED) analysiert den Herzrhythmus und gibt, wenn nötig, einen Stromstoß ab. **Jede und jeder darf ihn benutzen**, eine Schulung ist nicht nötig (Resuscitation Council UK). Das Gerät sagt dir jeden Schritt an.

1. **Holen lassen:** Bitte eine andere Person, einen AED zu holen. Wenn du allein bist, unterbrich die Wiederbelebung dafür nicht (DRK).
2. **Einschalten** und den Sprachanweisungen folgen.
3. **Elektroden auf die nackte Haut** kleben, so wie es auf dem Gerät abgebildet ist. Seid ihr zu zweit, drückt einer weiter, während der andere klebt (Resuscitation Council UK).
4. **Niemand berührt die Person**, während das Gerät den Herzrhythmus analysiert und einen Schock abgibt (Resuscitation Council UK).
5. **Sofort weiterdrücken** nach dem Schock – oder wenn das Gerät keinen Schock empfiehlt (Resuscitation Council UK).

Bei Kindern von 1 bis 8 Jahren werden Kinder-Klebeelektroden verwendet (DRK).



Kinder von 1 bis 8 Jahren: Kinder-Elektroden

Defibrillator in fünf Schritten: 1. AED holen lassen, weiterdrücken. 2. Einschalten, Ansagen folgen. 3. Elektroden auf nackte Haut. 4. Niemand berührt die Person während Analyse und Schock. 5. Sofort weiterdrücken.

Kinder und Säuglinge

Für Kinder gelten laut DRK einige Unterschiede. Am sichersten lernst du sie im Kurs „Erste Hilfe am Kind“; die Kursunterlagen werden derzeit an die Leitlinien 2025 angepasst.

- **Zuerst beatmen:** Vor der Herzdruckmassage bis zu **fünf Beatmungen**, weil die Atemwege bei Kindern leichter durch Fremdkörper verlegt sind. Ist keine Beatmung möglich, nur drücken.
- **Dann 30 : 2**, 100 bis 120 Mal pro Minute, im unteren Drittel des Brustbeins.
- **Säuglinge** (bis Ende des ersten Lebensjahres): mit zwei Fingerkuppen, etwa 4 Zentimeter tief.
- **Kinder** (bis zum sichtbaren Beginn der Pubertät): mit dem Ballen einer oder beider Hände, etwa 5 Zentimeter tief – ein Drittel bis die Hälfte der Brustkorbtiefe.
- **Allein?** Nach etwa einer Minute Wiederbelebung unterbrechen und 112 anrufen, falls das noch niemand getan hat.

Starke Blutung

Fast jede Blutung lässt sich durch genug Druck von außen stoppen (DRK). Bei Erwachsenen kann schon ein Verlust von etwa einem Liter Blut lebensgefährlich sein, bei Kindern früher.

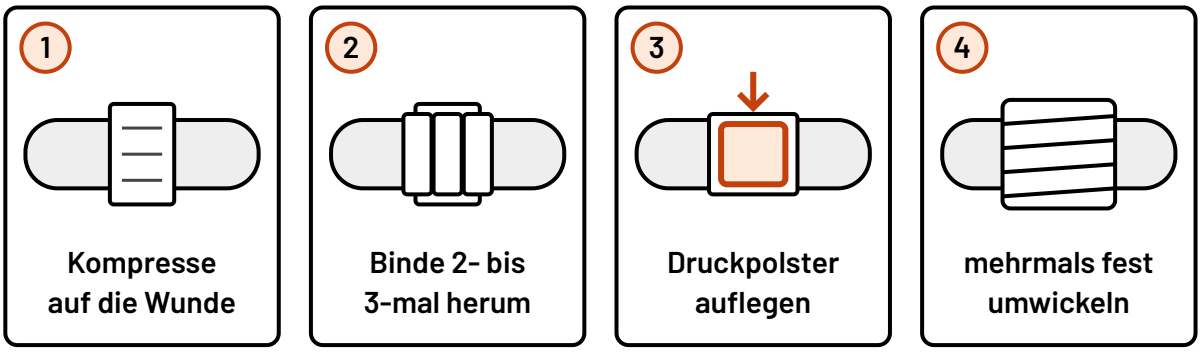
1. **Hinlegen:** Blutstillung immer an der liegenden Person (DRK).
2. **Drücken:** Keimarmes Material – Kompresse, geöffnetes Verbandpäckchen, notfalls ein sauberes Tuch – fest auf die Wunde pressen, wenn nötig hineindrücken. Die Blutstillung geht vor; eine mögliche Infektion nimmst du dafür in Kauf (DRK).
3. **Hochhalten:** Arm oder Bein, wenn möglich, hochhalten (lassen).
4. **Notruf 112** bei Lebensgefahr – oder rufen lassen, während du drückst.
5. **Druckverband** anlegen, wenn die Wunde an Arm oder Bein liegt (siehe unten). Am Kopf oder Rumpf nur, wenn die Stelle es zulässt – sonst weiter drücken, bis der Rettungsdienst übernimmt (DRK).
6. **Blutet es durch:** Nicht abnehmen, sondern eine neue Lage darauflegen und weiter fest drücken (British Red Cross).
7. **Schock vorbeugen:** zudecken, beruhigen, trösten (DRK, siehe „Schock").

Druckverband in vier Schritten (BBK):

1. Eine **Kompresse** auf die Wunde legen.
2. Die Kompresse mit einer **Mullbinde zwei- bis dreimal** umwickeln.
3. Ein **Druckpolster** auf die Stelle legen, an der die Wunde ist – zum Beispiel ein noch verpacktes Verbandpäckchen oder ein Päckchen Mullbinden.
4. Das Druckpolster mit der Binde **mehrmals umwickeln** und das Ende mit Pflaster befestigen.

Verbundene Körperteile sollten hochgelagert werden (DRK).

DRUCKVERBAND IN 4 SCHRITTEN



Danach Arm oder Bein hochlagern.

Blutet es durch: neue Lage drauf, weiter drücken.

Druckverband in vier Schritten: 1. Kompresse auf die Wunde. 2. Mit der Mullbinde zwei- bis dreimal umwickeln. 3. Druckpolster, zum Beispiel ein Verbandpäckchen, auf die Wunde legen. 4. Mehrmals fest umwickeln und befestigen. Danach den Arm hochlagern.

Nasenbluten: Kopf leicht nach vorn beugen, die Stirn in die Hände stützen lassen, einen kalten Umschlag in den Nacken legen. Bei starker oder anhaltender Blutung 112 (DRK).

Schock

Ein Schock bedeutet, dass der Körper nicht mehr genug Blut bekommt – etwa nach einer Blutung, bei Flüssigkeitsverlust oder großer Angst (DRK). **Zeichen:** zuerst Unruhe, Angst und Nervosität, blasse, kalte, oft schweißnasse Haut, Frieren und Zittern; später Ruhe, Teilnahmslosigkeit, unter Umständen Bewusstlosigkeit.

1. **Notruf 112.**
2. **Ansprechen** und vorsichtig an den Schultern rütteln.
3. **Bei Bewusstsein:** hinlegen, **Beine erhöht lagern**, zudecken. So fließt Blut zu Gehirn und Organen.
4. **Aufregung vermeiden**, die Person wenn nötig vor Blicken abschirmen, beruhigen, trösten, betreuen.
5. **Bewusstlos, atmet normal:** stabile Seitenlage. **Atmet nicht normal:** Herzdruckmassage.

Verbrennungen

1. **Eigenschutz:** Achte zuerst auf deine Sicherheit, zieh Handschuhe an. Bring die Person von der Hitzequelle weg und beruhige sie.
2. **Notruf 112** – eine ärztliche Versorgung empfiehlt das DRK bei Verbrennungen generell.
3. **Kühlen:** mindestens 20 Minuten mit **kühlem bis kaltem, aber nicht eisigem Wasser**. Kein Eis.
4. **Vorsicht beim Kühlen:** Bei großflächigen Verbrennungen und bei Säuglingen und Kleinkindern droht eine Unterkühlung. Im Gesicht nur mit feuchten Tüchern kühlen; die Atemwege müssen

frei bleiben.

5. **Kleidung:** Brennende Kleidung vorsichtig entfernen. Was mit der Haut verklebt ist, bleibt, wo es ist.
6. **Nichts öffnen, nichts draufschmieren:** Brandblasen nicht öffnen. Keine Hausmittel.
7. **Abdecken:** locker mit einem keimfreien Verband (zum Beispiel dem Verbandtuch für Brandwunden) oder mit Frischhaltefolie – nicht fest einwickeln.
8. **Warm halten** und auf Schockzeichen achten.

So beschreibt es das DRK. Merk dir vor allem: **kein Eis, keine Hausmittel, nicht unterkühlen.** Im Zweifel fragst du die Leitstelle.

RICHTIG	NICHT
✓ Wasser: kühl bis kalt	✗ Eis oder Eiswasser
✓ Laut DRK mind. 20 Min.	✗ Hausmittel
✓ Locker, keimfrei abdecken	✗ Blasen öffnen
✓ Warm halten, Notruf	✗ Verklebtes abreißen

Großflächig oder Kleinkind: Vorsicht, Unterkühlung

Verbrennung kühlen: mit kühlem bis kaltem, nicht eisigem Wasser kühlen, laut DRK mindestens 20 Minuten. Nicht: Eis, Hausmittel, Blasen öffnen. Danach locker und keimfrei abdecken, warm halten. Großflächig oder bei Kleinkindern: Vorsicht, Unterkühlung.

Unterkühlung

Gerade bei einem Stromausfall im Winter kann das wichtig werden (siehe Warm bleiben ohne Heizung). Das DRK unterscheidet zwei Stufen:

- **Zittert die Person, ist sie aufgeregt oder unruhig:** Notruf 112. An einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen, nasse Kleidung ausziehen, in warme Decken oder eine Rettungsdecke wickeln. Warme, gezuckerte Getränke wie Tee nur, wenn sie bei Bewusstsein ist. Kein Alkohol.
- **Atmet sie langsamer, werden die Muskeln steif, wird sie immer müder:** Notruf 112. Jetzt **nicht mehr aktiv aufwärmen** – kein Reiben, keine Wärmflasche. Zudecken, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage, Atmung immer wieder prüfen. Atmet sie nicht normal: Herzdruckmassage.

Wenn der Rettungsdienst länger braucht

In einer Krise kann es dauern, bis Hilfe kommt. Dann gilt:

- **Nicht aufhören.** Wiederbelebung so lange, bis die Person wieder normal atmet oder der Rettungsdienst übernimmt. Abwechseln, wenn ihr zu zweit seid. Beim Druck auf eine Wunde: weiter drücken.
- **Leitstelle nutzen:** Sie kann dich am Telefon durch die Erste Hilfe anleiten (DRK).
- **116 117** für alles, was ärztliche Hilfe braucht, aber nicht lebensbedrohlich ist.
- **Notfallausweis und Medikamente bereitlegen:** Ausweis, Medikamentenplan und die Packungen der Medikamente, die die Person nimmt, für den Rettungsdienst griffbereit legen.
- **Betreuen:** Dableiben, zudecken, ruhig sprechen. Das DRK nennt bei fast jedem Notfall dasselbe: beruhigen, betreuen, trösten, beobachten.

Im Notfall-Modus findest du die wichtigsten Schritte unter Notfall.

Quellen für diesen Abschnitt: DRK „Auffinden einer Person", „Bewusstlosigkeit", „Prüfen – Rufen – Drücken", „Herz-Lungen-Wiederbelebung", „Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen", „Stabile Seitenlage", „Notruf 112", „Blutungen", „Druckverband", „Schock", „Verbrennungen", „Erfrierungen und Unterkühlungen"; DRK-Rundschreiben (27.4.2026); BBK-Ratgeber (11/2025, S. 21); BBK „Erste Hilfe und Notruf"; Resuscitation Council UK (10/2025); British Red Cross „Bleeding heavily".

DANACH

Übergeben und durchatmen

- **Übergeben:** Gib dem Rettungsdienst Notfallausweis und Medikamentenplan mit; bei einem Krankenhausbesuch die eigenen Medikamente mitnehmen (NHS).
- **Auf dich achten:** Eine Wiederbelebung oder ein schwerer Unfall kann dich auch später noch beschäftigen. Das ist normal. Rede mit jemandem darüber – Unterstützung tut gut (Resuscitation Council UK). Mehr im Guide Stress und Angst in Krisen.

Auffüllen

1. Verbrauchtes Material notieren: Handschuhe, Kompressen, Binden, Verbandtuch für Brandwunden, Rettungsdecke.
2. Auf die Einkaufsliste setzen und bald nachkaufen – auch den Verbandkasten im Auto.
3. Angebrochene Medikamente prüfen und den Vorrat persönlicher Medikamente wieder auf mindestens zehn Tage bringen.
4. Im Notfallausweis nachtragen, wenn sich Medikamente oder Allergien geändert haben.

Daraus lernen

Was hat geklappt, wo warst du unsicher? Wusste jeder, wo der Verbandkasten liegt? Kam der Notruf durch? Meist ist die beste Antwort: einen Kurs machen oder auffrischen. Danach fühlt sich der

nächste Ernstfall ganz anders an.

HÄUFIGE FEHLER

- **Gar nichts tun aus Angst, etwas falsch zu machen:** Beim Notruf kannst du nichts falsch machen, und die Leitstelle hilft dir am Telefon weiter.
- **Zu spät anrufen:** Reagiert jemand nicht, sofort 112 – Handy auf laut.
- **Schnappatmung für Atmung halten:** Unklare oder schnappende Atmung zählt als keine Atmung.
- **Zu zaghaft drücken:** 5 bis 6 Zentimeter tief, 100 bis 120 Mal pro Minute, und nach jedem Druck ganz loslassen.
- **Unterbrechen, um selbst einen Defibrillator zu holen:** Allein weiterdrücken, andere holen lassen.
- **Die Person aus dem Bett ziehen:** Im Bett bleiben und tiefer drücken.
- **Bei Verbrennungen Eis oder Hausmittel nehmen, Blasen öffnen:** Nur Wasser, kühl bis kalt, nicht eisig.
- **Kleinkinder oder große Brandflächen lange kalt abduschen:** Unterkühlungsgefahr.
- **Bei starker Blutung den durchgebluteten Verband abnehmen:** Neue Lage drauf, weiter drücken.
- **Die Hausapotheke im Bad aufbewahren:** zu warm und zu feucht.
- **Abgelaufene Medikamente aufheben:** Sie können an Wirkung verlieren oder schädlich werden.
- **Den Kurs nie auffrischen:** spätestens alle zwei bis drei Jahre.

CHECKLISTE

- [ ] Erste-Hilfe-Kurs gemacht oder Termin gebucht
- [ ] Auffrischung im Kalender (spätestens alle 2–3 Jahre)
- [ ] Notfallausweis für jede Person ausgefüllt und ausgedruckt
- [ ] Medikamentenplan auf Papier
- [ ] Persönliche Medikamente für mindestens 10 Tage
- [ ] Schmerz- und fiebersenkende Mittel, Fieberthermometer
- [ ] Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit, Elektrolyte
- [ ] Mittel gegen Erkältung, Nasentropfen oder Nasenspray
- [ ] Wund- und Hautdesinfektionsmittel
- [ ] Pflaster, Kompressen, Mullbinden, Verbandtuch für Brandwunden
- [ ] Einmalhandschuhe, Pinzette, Schere, Kühlkompresse
- [ ] Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche, Gel für Sportverletzungen
- [ ] Verbandkasten in Wohnung und Auto, alle wissen, wo

- [ ] Erste-Hilfe-Material und Medikamente im Notgepäck
- [ ] Hausapotheke kühl, trocken, kindersicher – nicht im Bad
- [ ] Haltbarkeit einmal im Jahr geprüft (zum Beispiel am Warntag)
- [ ] Nummern auf Papier: 112, 110, 116 117, Giftnotruf, Hausarzt
- [ ] Bei Bedarf: Notruf-App nora eingerichtet
- [ ] Wissen, wo in der Nähe ein Defibrillator hängt

QUELLEN

- Deutsches Rotes Kreuz (DRK): Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Wiederbelebung: Prüfen, Rufen, Drücken (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erste-hilfe-massnahmen-zur-wiederbelebung-pruefen-rufen-druecken/
- DRK: Herz-Lungen-Wiederbelebung (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/herz-lungen-wiederbelebung/
- DRK: Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/wiederbelebung-bei-kindern-und-saeuglingen/
- DRK: Herzdruckmassage (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/blut-herzkreislauf-stillstand/herzdruckmassage/
- DRK: Bewusstlosigkeit (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/bewusstlosigkeit/
- DRK: Stabile Seitenlage (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/stabile-seitenlage/
- DRK: Notruf 112 (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/notruf-112/
- DRK: Auffinden einer Person im Notfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/auffinden-einer-person/
- DRK: Rettungskette (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/rettungskette/rettungskette-uebersicht/
- DRK: Blutungen und Blutstillung (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/blutungen-und-blutstillung/blutungen/
- DRK: Druckverband (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/wundbehandlung/druckverband/
- DRK: Schock (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/schock/
- DRK: Verbrennungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/verbrennungen/
- DRK: Erfrierungen und Unterkühlungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erfrierungen-und-unterkuehlungen/

- DRK: Rotkreuzkurs Erste Hilfe (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-erste-hilfe/
- DRK-Generalsekretariat: Rundschreiben „Leitlinien zur Reanimation" (24.11.2025), https://jugendrotkreuz.de/fileadmin/user_upload/Bundesleitungsbriefe_und_Rundschreiben/Mediathek_Rundschreiben_2025/2025-12-08_B_Anlage_Rundschreiben__DRK-Bundesarzt_Leitlinien_zur_Reanimation_2025.pdf
- DRK-Generalsekretariat: Rundschreiben „Leitlinien zur Reanimation" (27.4.2026), https://jugendrotkreuz.de/fileadmin/user_upload/Bundesleitungsbriefe_und_Rundschreiben/Mediathek_Rundschreiben_2026/2026-05-06_B_Anlage_DRK-RS_Reanimationsleitlinie.pdf
- Deutscher Rat für Wiederbelebung – German Resuscitation Council (GRC): Pressemitteilung „Die neuen europäischen Leitlinien 2025 zur Wiederbelebung sind veröffentlicht" (22.10.2025), https://www.grc-org.de/files/Pressreleases/document/GRC_Pressemitteilung_Leitlinien_final.pdf
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage; S. 8–9, 20–21, 27, 33, 36), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: Hausapotheke (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Hausapotheke/hausapotheke_node.html
- BBK: Erste Hilfe und Notruf (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Gesundheit-und-Hygiene/Erste-Hilfe-und-Notruf/erste-hilfe-und-notruf_node.html
- Johanniter-Unfall-Hilfe: Erste Hilfe (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.johanniter.de/dienste-leistungen/medizinische-hilfe/erste-hilfe/
- Malteser Hilfsdienst: Erste-Hilfe-Kurse im Überblick (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.malteser.de/erste-hilfe.html
- Arbeiter-Samariter-Bund (ASB): Erste Hilfe lernen beim ASB (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.asb.de/erste-hilfe
- Resuscitation Council UK: Adult basic life support Guidelines (2025 Resuscitation Guidelines, 27.10.2025), https://www.resus.org.uk/professional-library/2025-resuscitation-guidelines/adult-basic-life-support-guidelines
- British Red Cross: First aid for someone who is bleeding heavily (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/bleeding-heavily
- NHS: Burns and scalds (geprüft 31.3.2026), https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/