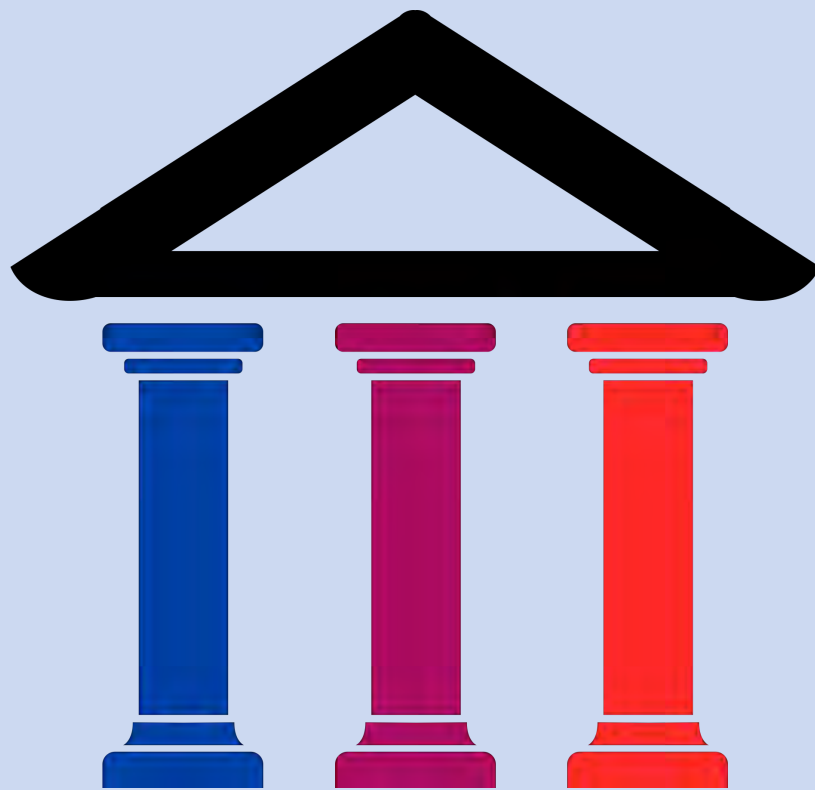




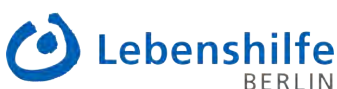
# Erste Hilfe

## - leicht erklärt -



**Alle können helfen!**  
**Du auch!**

**Projekt-Partner:**



# Das steht in diesem Heft

Seite

Wann brauchen wir Erste Hilfe? .....	3
Die Rettungs-Kette .....	4
Was ist das Erste-Hilfe-Haus?.....	6
<b>Probleme mit dem Bewusst-Sein .....</b>	<b>7</b>
Bewusst-losigkeit.....	8
Übersicht der Stabilen Seiten-Lage.....	11
Epilepsie und Krampf-Anfälle .....	12
<b>Probleme mit der Atmung .....</b>	<b>13</b>
Atem-Not.....	14
Verschlucken.....	16
<b>Probleme mit dem Kreis-Lauf .....</b>	<b>18</b>
Wunden.....	19
Verbrennungen.....	22
Wieder-Belebung .....	23
Platz für deine Notizen.....	27
Wie ist dieses Heft entstanden? .....	29

# Wann brauchen wir Erste Hilfe?

Menschen brauchen Erste Hilfe, wenn sie:

- verletzt sind.
- nicht mehr bei Bewusstsein sind.
- nicht mehr atmen.
- sich sehr unwohl fühlen.

Wenn jemand Erste Hilfe braucht,  
dann solltest du helfen.

Hol dir Hilfe von Menschen in deiner Nähe.

Wenn du niemanden finden kannst,  
dann rufe die 112 an.

**Hilfe holen, bedeutet Erste Hilfe zu leisten.**



Dieses Heft gehört zu einem Erste-Hilfe-Kurs.

Du lernst, wie Erste Hilfe funktioniert.

Du lernst, worauf du achten musst.

Du lernst, wie du das Leben eines Menschen retten kannst.

Dieses Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.

# Die Rettungs-Kette

Wenn ein Mensch sich verletzt hat, braucht er Hilfe.

Wenn du in der Nähe bist, solltest du helfen.

Nur dann kann der Mensch gerettet werden.

Diese Hilfe hat eine Reihenfolge.

Diese Reihenfolge nennt man Rettungs-Kette.

**Die Rettungs-Kette besteht aus 4 Teilen.**

1



## Teil 1

Achte auf deine Sicherheit.

2



## Teil 2

Rufe um Hilfe oder rufe die 112 an.

3



## Teil 3

Erste Hilfe durchführen.

4



## Teil 4

Der Rettungs-Dienst übernimmt.



## Teil 1 - Achte auf deine Sicherheit.

Beantworte dir folgende Fragen:

- Kannst du dich verletzen?
- Ist die Situation für dich gefährlich?

Wenn es gefährlich ist, dann rufe nur um Hilfe.



## Teil 2 - Rufe um Hilfe oder rufe die 112 an.

- Rufe laut: „Hilfe!“
- Winke mit beiden Armen über deinem Kopf.
- Wenn du ein Handy oder Telefon hast, dann rufe die 112 an.
- Bitte Menschen in deiner Nähe um Hilfe.



## Teil 3 - Erste Hilfe durchführen.

- Führe die Erste Hilfe durch.
- Alles darüber lernst du auf den nächsten Seiten.



## Teil 4 - Der Rettungs-Dienst übernimmt.

- Der Rettungs-Wagen kommt.
- Jetzt kümmert sich der Rettungs-Dienst um die verletzte Person.
- Bleib in der Nähe.
- Vielleicht hat der Rettungs-Dienst Fragen an dich.
- Der Rettungs-Dienst bringt die verletzte Person in das Krankenhaus.



# Was ist das Erste-Hilfe-Haus?

Das ist ein Haus.

Das Erste-Hilfe-Haus besteht aus 3 Säulen.

Diese 3 Säulen sind wichtig.

Das Erste-Hilfe-Haus kann nur mit 3 Säulen stehen.

Die Säulen haben unterschiedliche Farben.

Jede Säule hat eine Bedeutung.

Die **blaue Säule A** steht für die **A**tmung.

Die **lila Säule B** steht für das **B**ewusstsein.

Die **rote Säule K** steht für den **K**reis-Lauf.

Unser Körper ist wie das Haus.

Zum Leben brauchen wir:

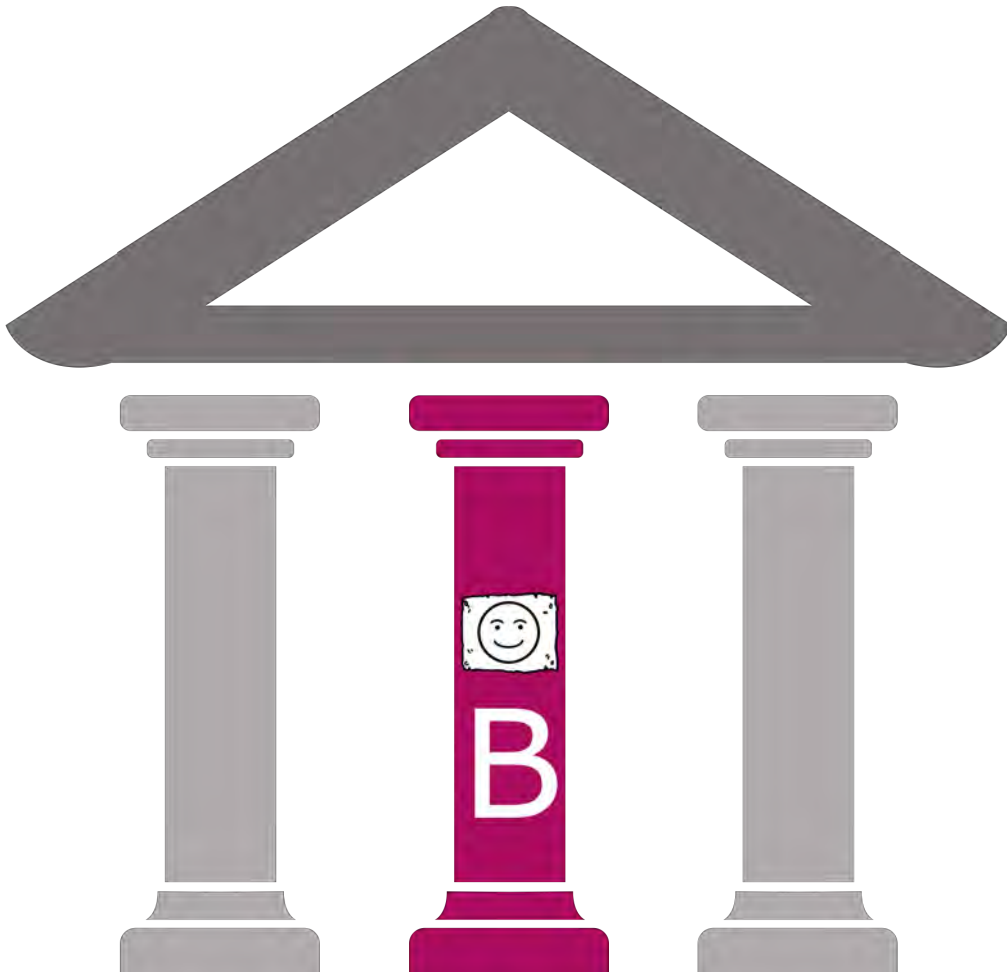
- die **A**tmung,
- das **B**ewusstsein und
- den **K**reis-Lauf.



# Probleme mit dem Bewusst-Sein

Wenn du bei Bewusst-Sein bist, bist du wach.

Du nimmst deine Umgebung wahr und kannst reagieren.



Wenn das Bewusst-Sein fehlt, ist man bewusst-los.

Die **lila Säule B** fällt aus dem Haus.

Das Dach wird noch von 2 Säulen gehalten.

Solange das Haus steht, lebt der Mensch.

# Bewusstlosigkeit

Du sprichst und fasst eine Person an.  
Die Person reagiert nicht.  
Das kann gefährlich sein.  
Vor allem, wenn die Person auf dem Rücken liegt.  
Bei der Person sind alle Muskeln schlaff.  
Die Zunge ist auch ein Muskel.  
Die Zunge rutscht nach hinten.  
Die Person kann dann nicht mehr atmen.  
Kontrolliere zuerst, ob die Person noch atmet.

## Kontrolle der Atmung

Du berührst den Kopf von der Person.  
Du bewegst den Kopf vorsichtig nach hinten.  
Halte den Kopf so fest.  
So geht die Zunge nach oben.  
Dann kann die Person vielleicht Luft holen.  
Lege deine Hand auf den Bauch von der Person.  
Halte dein Ohr über den Mund von der Person.  
Schaue auf den Bauch.  
Warte und zähle bis 10.



Wenn sich der Bauch bewegt, atmet die Person.  
Dann legst du die Person auf die Seite.  
Das nennt man Stabile Seiten-Lage.  
So bleibt die Zunge vorne und die Person kann atmen.

## So machst du die Stabile Seiten-Lage

1. Knie dich neben die liegende Person.
2. Lege den Arm der liegenden Person auf deiner Seite nach oben.



3. Lege den anderen Arm der liegenden Person so, dass die Hand auf der Schulter auf deiner Seite liegt.



4. Greife unter das Knie von dem Bein auf der anderen Seite. Ziehe es hoch, sodass der Fuß auf dem Boden steht. Halte das Bein am Knie fest.



5. Beuge dich über die Person.

Halte die Schulter und das Knie der Person fest.

Drehe die Person zu dir.



Ganz wichtig:

6. Schaue nach: Zeigt der Mund in die Richtung vom Boden?

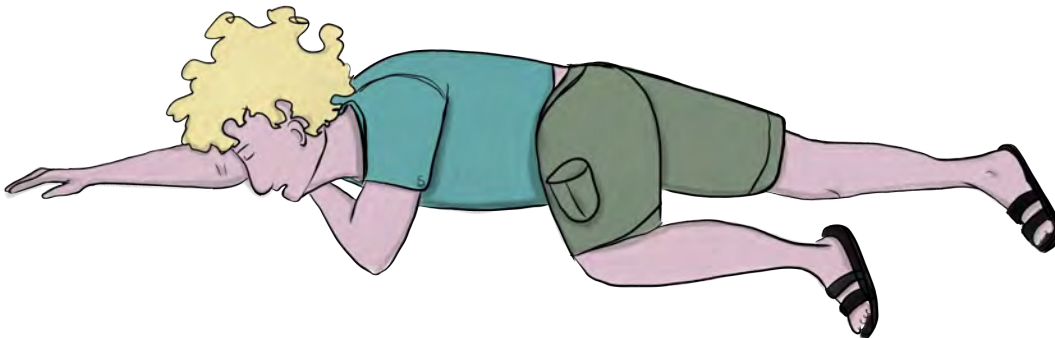
Wenn **ja**: Super!

Wenn **nein**: Drehe den Kopf der Person weiter.

7. Berühre den Kopf an der Stirn und am Kinn.

Bewege den Kopf vorsichtig nach hinten.

So bleibt die Zunge immer vorne.



8. Prüfe wieder: Kann die Person Luft holen?

Wenn ja: Die Person liegt nun stabil und sicher.

Was machst du jetzt?

Rufe laut: „Hilfe!“

Winke mit beiden Armen über deinem Kopf.

Wenn du ein Handy hast, dann rufe die 112 an.

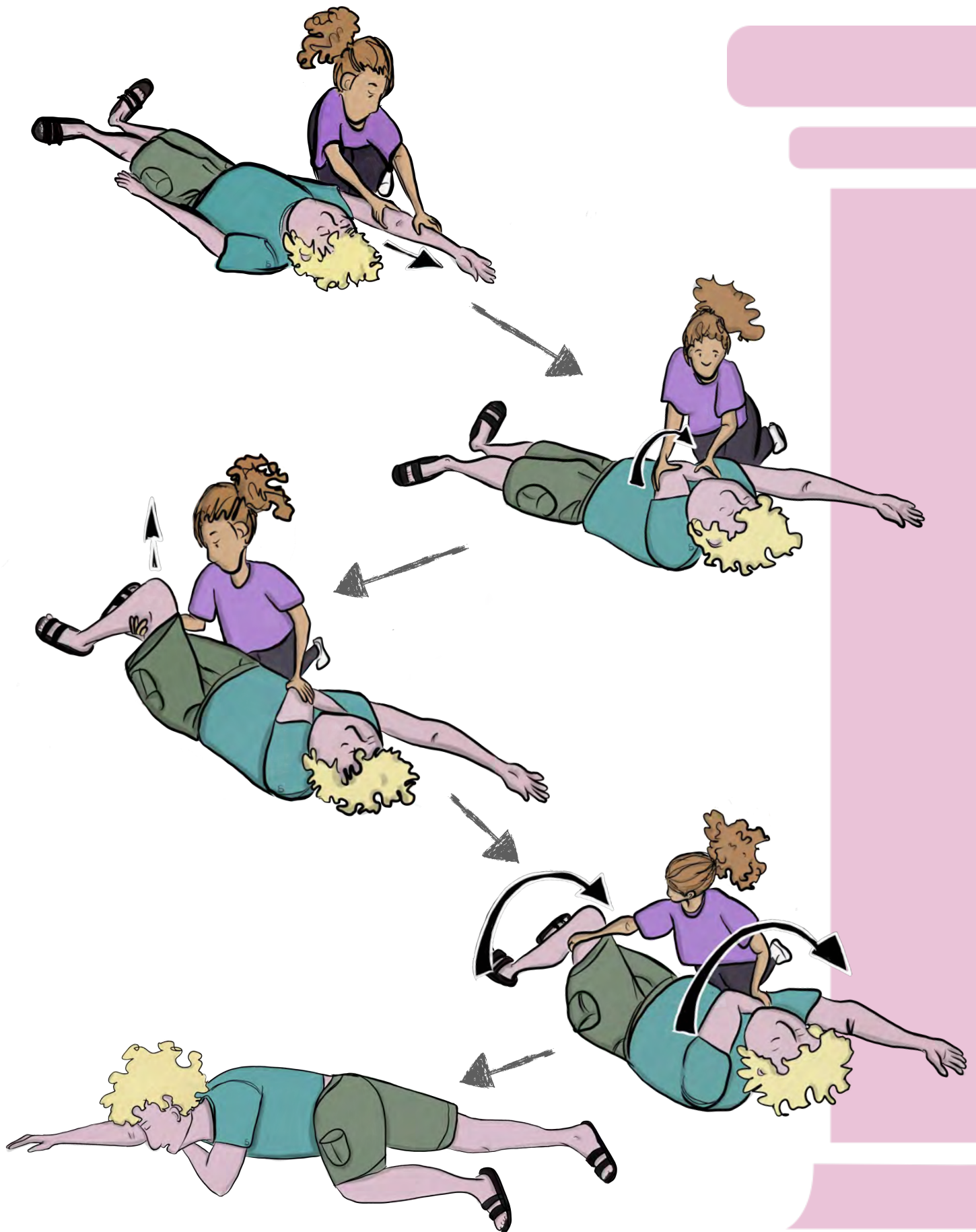
Diese Telefon-Nummer ist kosten-los.

Bitte Menschen in deiner Nähe um Hilfe.





## Übersicht der Stablen Seiten-Lage



# Epilepsie und Krampf-Anfälle

## Erkennen

Eine Person fällt plötzlich um.

Sie ist nicht ansprechbar.

Der ganze Körper oder einzelne Körper-Teile sind angespannt.

Dann zittert der ganze Körper oder einzelne Körper-Teile.

Das Zittern kann einige Minuten dauern.

Wenn das Zittern aufhört, ist die Person nicht ansprechbar.

Die Person schläft.

## Gefahren

Wenn die Person umfällt, können Verletzungen auftreten.

Die Person kann sich verschlucken.

Dann hat sie Atem-Not und eine bläuliche Haut-Farbe.

Die Person kann ersticken.

## Erste Hilfe bei Epilepsie

Du bleibst bei der Person stehen.

Fasse die zitternde Person nicht an.

Die Person soll sich nicht verletzen.

Entferne gefährliche Sachen.

Warte bis das Zittern aufhört.

Dann legst du die Person auf die Seite.

Überprüfe, ob sie atmet und sprich sie an.

Rufe laut: „Hilfe!“

Winke mit beiden Armen über deinem Kopf.

Wenn du ein Handy hast, dann rufe die 112 an.

Diese Telefon-Nummer ist kosten-los.

Bitte Menschen in deiner Nähe um Hilfe.





# Probleme mit der Atmung

Wenn du atmest,  
dann bewegt sich deine Brust.  
Dabei wird Sauerstoff aufgenommen und wieder abgegeben.



Wenn die Atmung fehlt, bekommt man keinen Sauerstoff.  
Die **blaue Säule A** fällt aus dem Haus.  
Das Dach fällt runter.  
Wenn das Dach runter fällt, kann der Mensch sterben.

# Atem-Not

Wenn ein Mensch schlecht Luft bekommt,  
nennt man das Atem-Not.

## Erkennen

Eine Person mit Atem-Not kann schwer Luft holen.

Die Person kann nicht reden.

Die Person greift sich an den Hals.

Die Person macht große Augen.

## Gefahren

Die Person kann bewusst-los werden.

Die Person kann sterben.

## Erste Hilfe bei Atem-Not

Du musst ruhig bleiben.

Rede mit der Person.

Lasse die Person nicht allein.

Du musst die Person zum Husten bringen.

Rede mit der Person und zeige ihr wie du hustest.

Liegt die Person auf dem Boden?

Helfe der Person sich hin zu setzen.

Am besten so wie auf dem Bild zu sehen.

Dies nennt man Kutscher-Sitz.



Rufe laut: „Hilfe!“

Winke mit beiden Armen über deinem Kopf.

Wenn du ein Handy hast, dann rufe die 112 an.

Diese Telefon-Nummer ist kosten-los.

Bitte Menschen in deiner Nähe um Hilfe.



# Verschlucken

Beim Essen oder Trinken kann man sich verschlucken.

Dabei kommt Essen oder Trinken in die Atem-Wege.

Das nennt man **Aspiration**.

## Ursachen

Das passiert durch zu schnelles Essen.

Gleichzeitiges Sprechen und Essen kann auch dazu führen.

## Erkennen

Es passiert beim Essen oder Trinken.

Die Person hustet und schnappt nach Luft.

Die Person macht große Augen.

Das Gesicht kann blass werden.

Das Gesicht kann eine blaue Farbe bekommen.



## Gefahren

Die Person bekommt keine Luft mehr.

Die Person kann ersticken.

## Erste Hilfe bei Verschlucken

Ermutige die Person weiter zu husten.

Lege deine Hand mittig auf den oberen Rücken der Person.

Schlage mit deiner Hand kräftig auf diese Stelle.



Schlage so lange,  
bis die Person wieder atmen kann  
oder bis die Person bewusst-los wird.

## Erste Hilfe bei schwerer Atmung

Setze die Person auf den Boden.

Der Ober-Körper ist erhöht.

Lehne den Ober-Körper an die Wand.

Oder setze die Person auf einen Stuhl mit Lehne.



Rufe laut: „Hilfe!“

Winke mit beiden Armen über deinem Kopf.

Wenn du ein Handy hast, dann rufe die 112 an.

Diese Telefon-Nummer ist kosten-los.

Bitte Menschen in deiner Nähe um Hilfe.



# Probleme mit dem Kreis-Lauf

Der Kreis-Lauf besteht aus:

- Herz,
- Blut-Gefäßen und
- Blut.

Das Herz arbeitet wie eine Pumpe.

Das Herz pumpt das Blut durch den ganzen Körper.

Das nennt man Kreis-Lauf.



Wenn der Kreis-Lauf fehlt, pumpt das Herz nicht mehr.

Die **rote Säule K** fällt aus dem Haus.

Das Dach fällt runter.

Wenn das Dach runter fällt, kann der Mensch sterben.

# Wunden

Die Haut schützt den Körper vor Licht, Kälte und Hitze.  
Verletzungen der Haut tun weh,  
da die Haut sehr empfindlich ist.  
Durch einen Schnitt kann die Haut verletzt werden.

## Erkennen

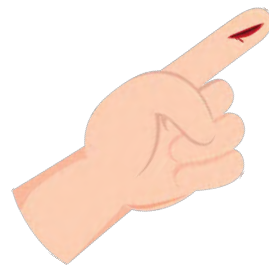
Wunden können durch Schnitte oder Stürze entstehen.  
Sie können stark bluten.  
Die Wunde kann schmutzig sein.

## Gefahren

Eine kleine Wunde blutet wenig.  
Eine große Wunde blutet sehr doll.  
Bei großen Wunden kann man verbluten.  
Es darf kein Schmutz in die Wunde kommen.  
Die Wunde kann sich sonst entzünden.  
Wenn die Wunde schmutzig ist, dann hole Hilfe.  
Benutze kein Desinfektions-Mittel.

## Erste Hilfe bei kleinen Wunden

Fasse nicht in die Wunde.  
Wenn du kannst, hole dir einen Verbands-Kasten.  
Ziehe dir Handschuhe an.  
Bei kleinen Wunden reicht ein Pflaster.  
Handschuhe und Pflaster findest du im Verbands-Kasten.  
Handschuhe schützen dich vor Ansteckung.  
Ein Pflaster kann nur kleine Wunden abdecken.



## So klebst du ein Pflaster

Das Pflaster muss größer sein als die Wunde.

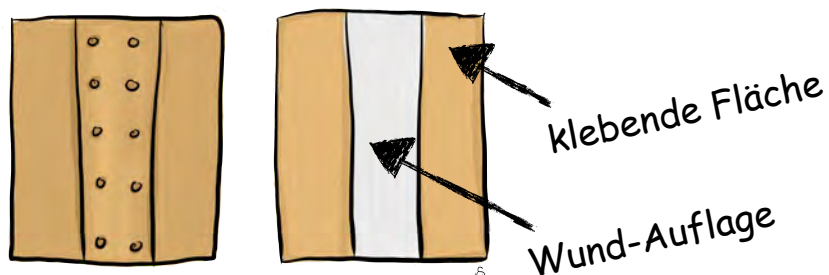
Ein Pflaster besteht in der Mitte aus einer Wund-Auflage.

Die Wund-Auflage muss genau auf die Wunde.

Das Pflaster hat außen eine klebende Fläche.

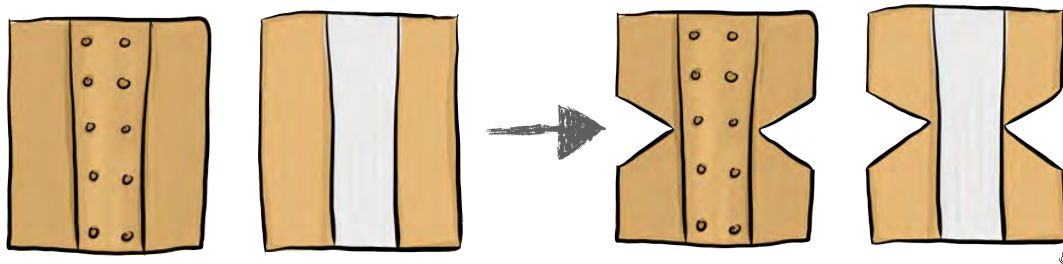
Die klebende Fläche darf nicht auf die Wunde.

Berühre beim Kleben nicht die Wund-Auflage.



## Pflaster für die Finger-Spitze

Schneide in das Pflaster ein Drei-Eck in beide Seiten.

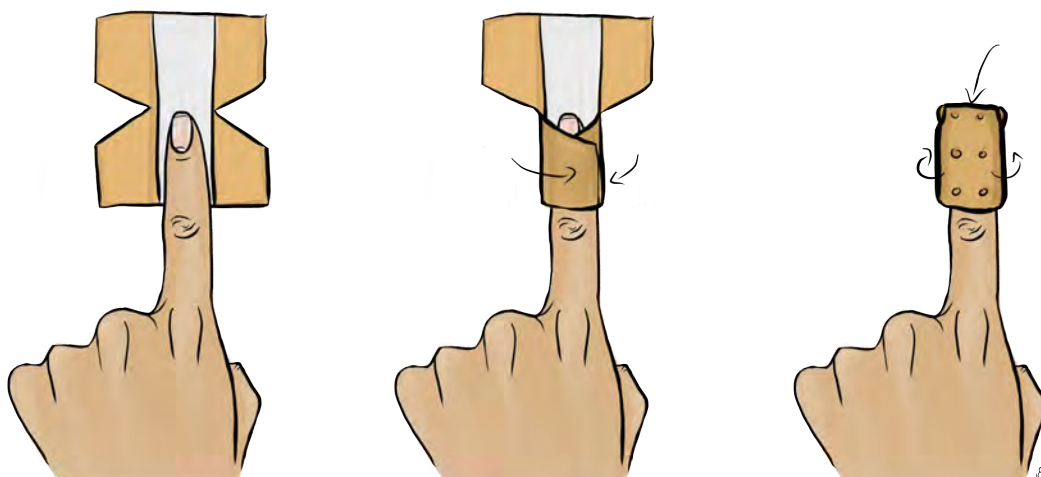


Klebe die untere Seite vom Pflaster auf den Finger.

Das ausgeschnittene Drei-Eck ist am Ende vom Finger.

Klappe das Pflaster um.

Klebe die andere Seite vom Pflaster auf den Finger.

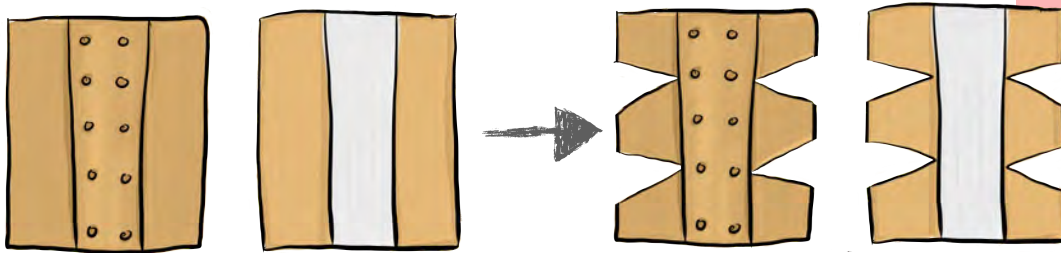




## Pflaster für Gelenke

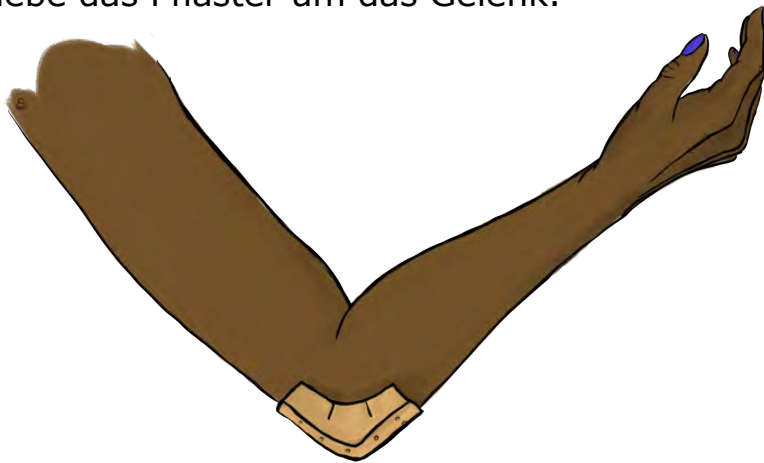
Der Ellbogen oder das Knie sind Gelenke.

Schneide in das Pflaster 2 Drei-Ecke in beide Seiten.



Beuge das Gelenk an.

Klebe das Pflaster um das Gelenk.



## Erste Hilfe bei großen Wunden

Fasse nicht in die Wunde.

Wenn du kannst, hole dir einen Verbands-Kasten.

Ziehe dir Handschuhe an.

Handschuhe und saubere Tücher findest du im Verbands-Kasten.

Bei großen Wunden reicht ein Pflaster nicht aus.

Handschuhe schützen dich vor Ansteckung.

Halte die Wunde dabei nach oben.

Decke die Wunde mit einem sauberen Tuch ab.

Drücke mit dem sauberen Tuch fest auf die Wunde.

Hole schnell Hilfe.

Wenn du ein Handy hast, dann rufe die 112 an.



# Verbrennungen

Hitze, Feuer und heiße Flüssigkeiten führen zu Verbrennungen an der Haut.

## Erkennen

Verbrennungen an der Haut tun weh.

Die Haut wird rot und dick.

Es können sich Blasen an der Haut bilden.

## Gefahren

Verbrennungen tun weh.

Verbrennungen können sich entzünden.

Es können Blasen an der Haut entstehen.

Man kann bewusst-los werden.

## Erste Hilfe bei Verbrennungen auf dem Körper

Kühle mit sauberem Wasser.

Das Wasser soll eine angenehme Temperatur haben.

Du kannst Arme und Beine unter fließendes Wasser halten, bis der Schmerz nachlässt.

Oder einen Kühl-Akku auf die betroffene Hautstelle legen.

Wickel den Kühl-Akku vorher in ein Tuch ein.

## Erste Hilfe bei Verbrennungen im Gesicht

Mache ein Tuch feucht und lege es auf das Gesicht.

Achtung:

Du darfst keine Creme auf die Verbrennung schmieren.

Sei vorsichtig, wenn sich Blasen auf der Haut bilden.

Blasen dürfen nicht aufgemacht oder verletzt werden.

# Wieder-Belebung

Wenn bei einer Person das Herz aufhört zu schlagen,  
dann braucht die Person deine Hilfe!

## Erkennen

Die Person bewegt sich nicht.  
Die Person antwortet nicht.  
Du kannst sie nicht wecken.  
Die Person hat kein Bewusst-Sein.

Kontrolliere die Atmung.  
Der Bauch der Person bewegt sich nicht.  
Also atmet die Person nicht.

Erinnerung:  
Auf Seite 8 lernst du,  
wie du die Atmung kontrollierst.



## Gefahr

Die Person kann sterben.

## Erste Hilfe bei Atem-losigkeit

Rufe laut: „Hilfe!“  
Winke mit beiden Armen über deinem Kopf.  
Wenn du ein Handy hast, dann rufe die 112 an.  
Diese Telefon-Nummer ist kosten-los.  
Bitte Menschen in deiner Nähe um Hilfe.  
Führe die Wieder-Belebung durch.



## So funktioniert die Wieder-Belebung

Die Person muss auf einer harten Unterlage liegen.

Die Person muss auf dem Rücken liegen.



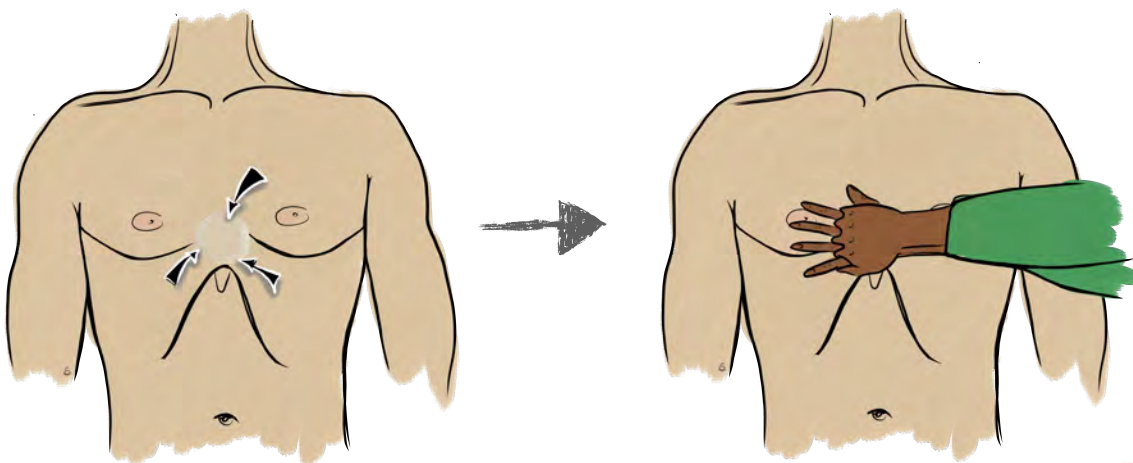
Der Oberkörper der Person muss frei sein.

Schiebe das T-Shirt der Person hoch.

Knie dich neben die Person auf Höhe der Brust.

Lege den Hand-Ballen auf die Mitte der Brust.

Lege beide Hände aufeinander.



Beuge dich über die Person.  
Strecke deine Arme durch.  
Drücke von oben auf den Brustkorb.

**Drücke 30 mal.**

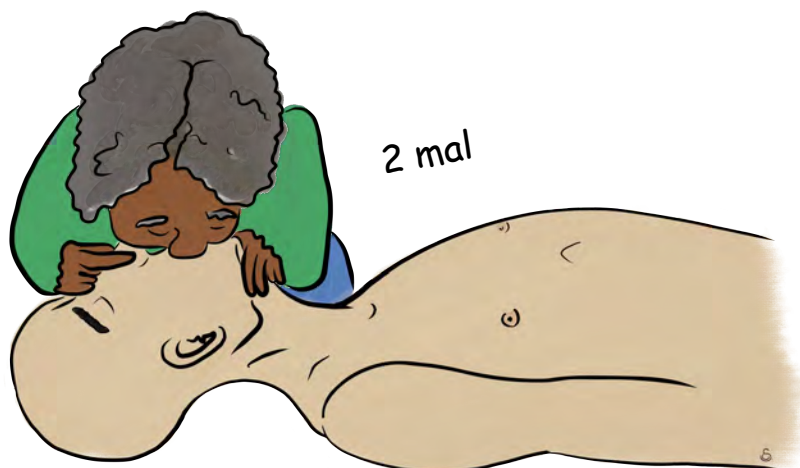
**Also 3 mal bis 10 drücken.**

**Drücke dabei kräftig.**



### **Beatme die Person**

Lege den Kopf der Person nach hinten.  
Hast du dein Beatmungs-Tuch dabei?  
Lege das Beatmungs-Tuch über den Mund der Person.  
Halte die Nase der Person zu.  
Halte mit deiner anderen Hand das Kinn der Person fest.  
Puste 2 mal Luft in den Mund der Person.  
Die Brust der Person muss sich dabei heben.





Dann fange von vorne an.

## Wiederhole

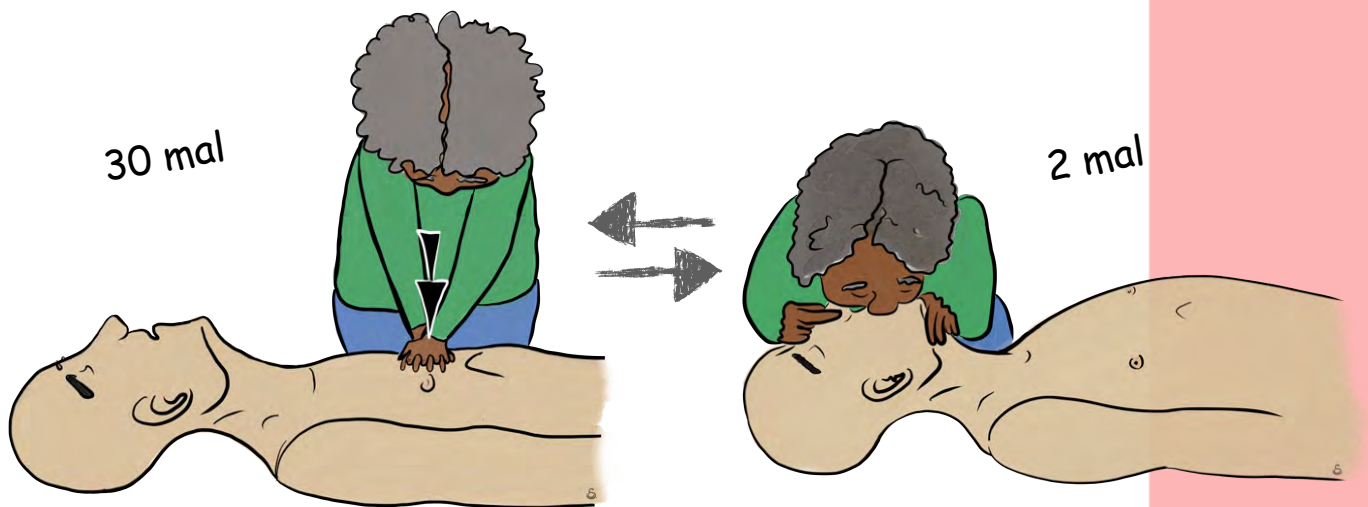
30 mal auf die Mitte der Brust drücken.

2 mal kräftig in den Mund pusten.

Gibt es Personen, die dir helfen können?

Seid ihr zu zweit?

Dann wechselt euch beim Drücken ab!



Höre nicht auf, bis der Rettungs-Dienst da ist.

Der Rettungs-Dienst sagt dir, was du dann tun sollst.



## Platz für deine Notizen

[illegible]

[illegible]



# Wie ist dieses Heft entstanden?

Du hast dieses Heft in einem Erste-Hilfe-Kurs bekommen,  
um die Inhalte besser zu verstehen.  
So kannst du dich später besser erinnern.

Dieses Heft gehört zu dem Projekt: „Erste Hilfe in einfacher Sprache“.  
Zu diesem Heft gehören auch ein Erste-Hilfe-Kurs und Poster.  
Die Materialien wurden von einer Prüfgruppe geprüft.

Die folgenden Organisationen haben im Projekt mitgearbeitet:

## **LANGE gesund – Inh. Tobias Lange**



LANGE gesund ist eine Schule für Erste-Hilfe.  
LANGE gesund ist von den Unfall-Kassen anerkannt.  
LANGE gesund hat das Projekt geleitet und  
führt die Erste-Hilfe-Kurse in einfacher Sprache durch.

Leitung: Tobias Lange

Mitarbeit: Lee Gerlach

## **Lebenshilfe Berlin**



Das Büro für Leichte Sprache gehört zur  
Lebenshilfe Berlin.

Das Büro für Leichte Sprache hat einen Kurs für  
Leichte Sprache durchgeführt.

Das Büro für Leichte Sprache und die Peer-  
Beratung haben die Materialien geprüft.

Peer-Beratung: Violeta Wiethoff

Büro für Leichte Sprache: Elke Janßen, Doreen Kuttner

## **Berliner Erwachsenenbildung inklusiv (ERW-IN)**



ERW-IN bietet Kurse für Menschen mit

Beeinträchtigungen an.

ERW-IN organisiert die Erste-Hilfe-Kurse in einfacher Sprache.

Projektleitung: Nicole Schmidt

## **Lebenshilfe Landesverband Hessen e.V.**



**Lebenshilfe**  
Landesverband  
Hessen e.V.

Zentrum für  
Leichte Sprache

Die Lebenshilfe Landesverband Hessen e.V. hat mit einer Prüfgruppe die Materialien geprüft.

Der Landesverband organisiert Erste-Hilfe-Kurse in einfacher Sprache im Bundesland Hessen.

Projektleitung: Henrik Nolte

## **SRH Hochschule für Gesundheit – Campus Gera**



Die SRH Hochschule für Gesundheit ist eine Hochschule für Gesundheits-Berufe und Sozial-Berufe.

Studierende der Medizin-Pädagogik haben die Materialien erstellt.

Herzlichen Dank an:

Linda Schmieder

Tina Eichardt

Sophie Polster

Sandra Meyer

Antje Rauthe

Bianca Päßler

Oliver Siegl

Evgenia Fischer

Maria Strauch

Nadine Köhnlein

Vanessa Wetzel

Sarah Colditz

Felicitas Sommer

Melanie Koch

Viviane Kliemann

Franziska Kunstmann

Nicole Finna-Klinger

Alexandra Schultz

Franziska Hundertmark

## Ein besonderer Dank geht an



### **Emilia Sinkeviciute**

Emilia malte die Bilder für dieses Projekt.

Herzlichen Dank für diese tolle Arbeit.

Kontakt: [emillze@posteo.de](mailto:emillze@posteo.de)

Instagram: @emillze

Das Heft wurde von der Aktion Mensch e.V. gefördert.

Gefördert durch die



Das Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.

Die Lebenshilfe Landesverband Hessen e.V. hat mit einer Prüfgruppe die Materialien geprüft.

Das Heft trägt das: „Easy-to-Read-Logo“.



© Europäisches Logo für einfaches Lesen:

Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter [www.inclusion-europe.eu](http://www.inclusion-europe.eu)

## Kontakt zum Projekt



### **Tobias Lange**

Projektleitung

Email: [info@LANGE-gesund.de](mailto:info@LANGE-gesund.de)

Web: [www.LANGE-gesund.de](http://www.LANGE-gesund.de)

## **Nutzungs-Bedingungen**

Dieses Heft, die Bilder und alle anderen Materialien sind urheberrechtlich geschützt.

Das bedeutet, dass du kein Geld mit einem Verkauf oder der Nutzung verdienen darfst.