

INHALT

Vorwort	6
Grundschrift für die Erste Hilfe	6
Lachen, lernen, Leben retten – das ist meine Mission ...	10
 1 Keine Angst vor dem Notfall	 17
Schluss mit dem Kopfkino	18
Mut zum Handeln	20
 2 Mit Sicherheit zum Notfall	 25
Eigenschutz nicht vergessen	26
Bezieht andere Menschen ein	29
 3 Notfallsituation I	
Person ist bei Bewusstsein mit Problem	33
Was ist passiert und wie ist die Lage?	34
Was könnt ihr als Nächstes tun?	38
Fazit	39
Noch mehr Notfallsituationen I	41
 4 Notfallsituation II	
Person ist bewusstlos mit Atmung	45
Bewusstlos oder doch nicht?	46
Wie steht es mit der Atmung?	48
Vorsicht vor dem Erstickten	50
Die Seitenlage	53
Hartnäckige Mythen für den Ernstfall	56
Fazit	59
Noch mehr Notfallsituationen II	60

5	Notfallsituation III	
	Person ist bewusstlos ohne Atmung	67
	Wenn das Herz stehen bleibt	68
	Fazit	76
	Noch mehr Notfallsituationen III	77
6	Alles zu Notruf und Rettungsdienst	83
	Muss es immer der Notruf sein?	84
	Notfallpatienten brauchen Hilfe	88
	Was passiert, wenn der Rettungsdienst übernimmt?	94
	Struktur hilft, Leben zu retten	99
7	Worüber wir noch sprechen müssen	105
	Notfallsituationen aus dem Alltag	106
	Erste Hilfe bei Kindern	114
	Häufige Notfälle bei Kindern	121
	Mentale Unterstützung in einer Notfallsituation	125
	Dinge, die das Leben(-retten) leichter machen	131
8	Geschichten aus dem Rettungsdienst	139
	Das Gehirn liebt Routine	140
	Wenn Ersthelfer über sich hinauswachsen	141
	Einsätze, die unter die Haut gehen	143
	Gefahren und Nutzen von Unterkühlung	145
	Es muss nicht immer tragisch sein	149
	Nachwort	152
	Anhang	155
	Auf einen Blick	156
	Meine Daten für den Notfall	157
	Sachregister	158
	Über den Autor	160