

INHALT

Vorwort	6
Grundschritt 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 Ersticken	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