

DR. MED. SNJEŽANA-MARIA SCHÜTT

QUICKFINDER

# ERSTE HILFE

FÜR BABY  
UND KIND



Der schnelle  
Weg zur  
richtigen  
Maßnahme

**GU**

Prävention

Sonstige  
Erkrankungen

Infektionen

Kinder-  
krankheiten

Atemwegs-  
erkrankungen

Häufige  
Symptome

Insekten-  
& Tierstiche

Verletzungen  
& Wunden

Häufige  
Notfälle

Reanimation

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um  
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und  
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)  
zu gewinnen, ist untersagt.

[www.gu.de/kontakt](http://www.gu.de/kontakt) | [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

ISBN 978-3-8338-9709-2

1. Auflage 2025

GuU 8-9709 04\_2025\_02

## DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Ariane Hug

Lektorat: Margarethe Brunner

Covergestaltung: ki36, Editorial Design, München, Stephanie  
Reindl

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

## BILDNACHWEIS

Coverabbildung: iStock

Illustrationen: Pia Bublies

Fotos: Autorinnenfoto: privat; Deutsches Rotes Kreuz; Getty Images

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

## WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! [www.gu.de/gu-community](http://www.gu.de/gu-community)

 [www.instagram.com/gu.verlag/](https://www.instagram.com/gu.verlag/)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

 [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

 [de.pinterest.com/guverlag/](https://de.pinterest.com/guverlag/)

 [de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh](https://de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh)

 [www.youtube.com/user/gubuchvideo](https://www.youtube.com/user/gubuchvideo)



## **WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT**

Weil niemand sonst so klar und feinfühlig aufklären kann wie »die-kinderherztn«. Das Erste-Hilfe-Must-Have für alle Eltern.

*Eva Dotterweich, Verlagsleitung*

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: [www.gu.de](http://www.gu.de)

**WICHTIGER HINWEIS**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# Vorwort

Kinder sind einzigartig und wundervoll. Sie bereichern unser Leben und sind in besonderer Weise auf unsere Fürsorge und unseren Schutz angewiesen. Als Kinderärztin und Mama liegen mir die Gesundheit und das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen nicht nur beruflich, sondern auch privat sehr am Herzen.

Da Kinder ihre Umwelt mit einer grenzenlosen Begeisterung und einer großen Neugier entdecken, dabei jedoch kaum über ein Gefahrenbewusstsein verfügen, gehören kleinere Unfälle und Verletzungen zum Großwerden und sind – trotz aller Vorsicht – unvermeidbar.

Ebenso wie kleinere Verletzungen gehören auch einige Symptome und Erkrankungen zur Kindheit dazu. In den allermeisten Fällen sind harmlose Infektionen die Ursache, die zwar mit unangenehmen Symptomen einhergehen und Sorgen verursachen können, in der Regel jedoch schnell und folgenlos abheilen. Damit du diese Situationen besser einschätzen und deinem Kind im Krankheitsfall helfen kannst, habe ich dem Thema ein eigenes Kapitel gewidmet. Es soll dich darin bestärken, im Zweifel oder bei Warnhinweisen kinderärztlichen Rat einzuholen.

Auch das Thema Unfallprävention ist ein zentraler Bestandteil dieses Buches. Schließlich gelten viele Unfälle, die das Leben eines Kindes akut gefährden und lebenslang beeinträchtigen können, als vermeidbar.

Glücklicherweise kommen lebensbedrohliche Notfälle im Kindes- und Jugendalter selten vor. Doch wenn sie eintreten, sind die betroffenen Kinder auf schnelle Erste-Hilfe-Maßnahmen angewiesen.

In diesem Buch erfährst du, welche Unfallschwerpunkte es gibt, wie du das Risiko schwerer Unfälle mit wenig Aufwand reduzieren und wie du in den häufigsten kindlichen Notfallsituationen gezielt Erste Hilfe leisten kannst.

Da ich dir im Notfall sinnbildlich zur Seite stehen möchte, verwende ich in diesem Buch bewusst das »Du« und richte mich damit gleichermaßen an alle Eltern, Bezugs- und Betreuungspersonen, unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Familienmodell. Die bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Substantiven gewählte männliche Form gilt für alle Geschlechter und beinhaltet keinerlei Wertung. Dieses Buch soll dir Mut machen und dich darin bestärken, im Notfall aktiv zu werden und die wichtigen Schritte der Ersten Hilfe einzuleiten. Dein Handeln kann den entscheidenden Unterschied machen und das Leben und die Prognose des Kindes maßgeblich beeinflussen.

Danke.



## ERSTE HILFE FÜR BABYS UND KLEINKINDER

# Rechtliche Grundlagen

In Deutschland verpflichtet § 323c des Strafgesetzbuches jede Bürgerin und jeden Bürger zur Ersten Hilfe im Notfall. Wer dieser Pflicht nicht nachkommt, macht sich wegen unterlassener Hilfeleistung strafbar. Die Pflicht zur unmittelbaren Hilfeleistung entfällt nur dann, wenn diese nicht zumutbar ist. Dies kann z. B. der Fall sein, wenn es durch die Erste Hilfe zu einer Eigengefährdung oder zu einer Verletzung anderer wichtiger Pflichten wie der elterlichen Aufsichtspflicht kommen würde.

## Unterlassene Hilfeleistung

Trotz der gesetzlich vorgeschriebenen Pflicht, im Notfall Erste Hilfe zu leisten, werden laut Angaben des Deutschen Reanimationsregisters nur in 40 Prozent der Notfälle Wiederbelebungsmaßnahmen durchgeführt. Als häufiger Grund für eine unterlassene Hilfeleistung wird die Angst vor möglichen Fehlern und/oder rechtlichen Konsequenzen genannt. Dabei sind diese Ängste meist unbegründet.

## Angst lähmt ...

- **Angst vor Eigengefährdung:** Der Schutz der eigenen Sicherheit ist wichtig und steht am Beginn jeder Hilfeleistung. Allerdings gilt das Absetzen des Notrufs auch in einer potenziell gefährlichen Situation als zumutbar und erforderlich. **Angst vor eigenen Schäden:** Ersthelfende stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Wenn sie im Rahmen der Hilfeleistung selbst zu Schaden kommen sollten, sind sie über die Unfallkasse des jeweiligen Bundeslandes abgesichert.

- **Angst vor Schadenersatzforderungen:** Ersthelfende machen sich nicht strafbar, wenn sie nach bestem Wissen handeln. Nur bei grober Fahrlässigkeit oder vorsätzlich schädigendem Handeln können Ansprüche gegen sie geltend gemacht werden.
- **Angst vor Fehlern:** Ein Mensch in Lebensgefahr kann von der Hilfe anderer Menschen nur profitieren. Der einzige Fehler besteht darin, nichts zu tun.
- **Angst vor Blut und Verletzungen:** Der Anblick von Blut oder einer schweren Verletzung kann mit einem überwältigenden Gefühl der Angst einhergehen. Doch diese Angst sollte niemanden davon abhalten, Erste Hilfe zu leisten. In einer solchen Situation ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und auf jeden Fall den Notruf abzusetzen.
- **Angst durch unzureichendes Wissen:** Diese Angst ist bei Kindernotfällen besonders groß. Das liegt einerseits daran, dass kindliche Notfälle für alle Beteiligten sehr belastend und herausfordernd sind. Andererseits gibt es keine flächendeckenden Kursangebote für die Erste Hilfe am Kind, sodass das entsprechende Wissen häufig fehlt und wichtige Hilfsmaßnahmen nicht schnell genug eingeleitet werden.
- Das ist in doppelter Hinsicht tragisch, denn in den meisten Fällen kann man schon mit einfachen Maßnahmen sehr viel bewirken.

## ... Wissen hilft

Da es gerade in Bezug auf die Erste Hilfe am Säugling und Kind viele Sorgen, Ängste und Unsicherheiten gibt, die dazu beitragen, dass die erforderlichen Maßnahmen im kindlichen Notfall verzögert oder gar nicht eingeleitet werden, freue ich mich sehr, dass du dieses Buch in Händen hältst. Mein Wunsch ist es, dir mithilfe des Buches wichtige Grundlagenkenntnisse zur Ersten Hilfe am Kind zu

vermitteln, sodass du in einer Notfallsituation gezielt handeln kannst.

Mit dem Wissen zu den häufigsten Unfallgefahren und der Unfallprävention trägst du zu mehr Sicherheit im Alltag deines Kindes bei und kannst das Risiko lebensgefährlicher Notfallsituationen reduzieren.

### **Alarmierende Zahlen in Deutschland**

In Deutschland hat fast die Hälfte aller Bürger starke Bedenken, im Notfall Erste Hilfe zu leisten. 25 Millionen würden abwarten, ob nicht eine andere Person hilft.

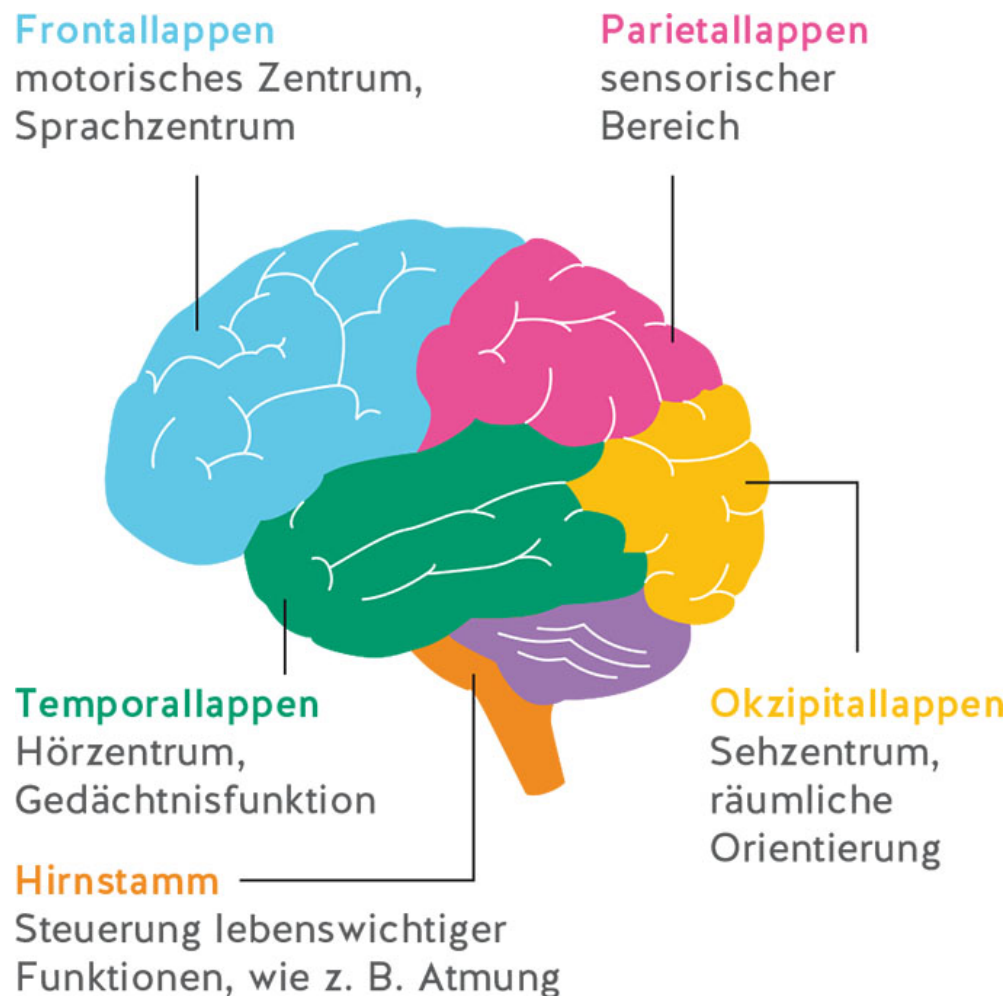
Etwa genauso viele Menschen in Deutschland halten Erste Hilfe für eine Sache der Profis. In 80 Prozent aller Notfälle bleibt jegliche Hilfeleistung aus, obwohl laut Statistik jeder vierte Bundesbürger damit rechnen muss, irgendwann im Leben selbst auf Erste Hilfe angewiesen zu sein.

### **Was wir bewirken und verbessern können**

Mit der umgehenden Ersten Hilfe bei einem lebensgefährlichen Notfall könnten etwa 10 Prozent aller Todesfälle im Kindes- und Erwachsenenalter verhindert und jährlich etwa 10.000 Menschenleben gerettet werden. Erste Hilfe ist wichtig und wir alle können im Notfall den entscheidenden Unterschied machen und das Leben eines Menschen, vielleicht sogar in unserem direkten Umfeld, retten.

# Anatomische Grundlagen

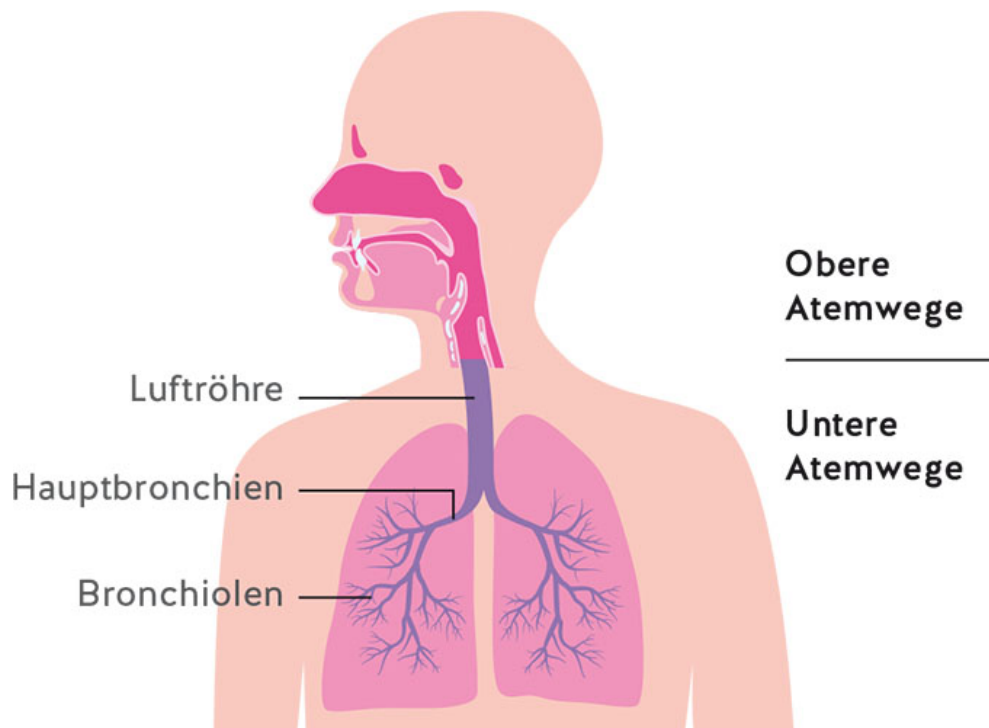
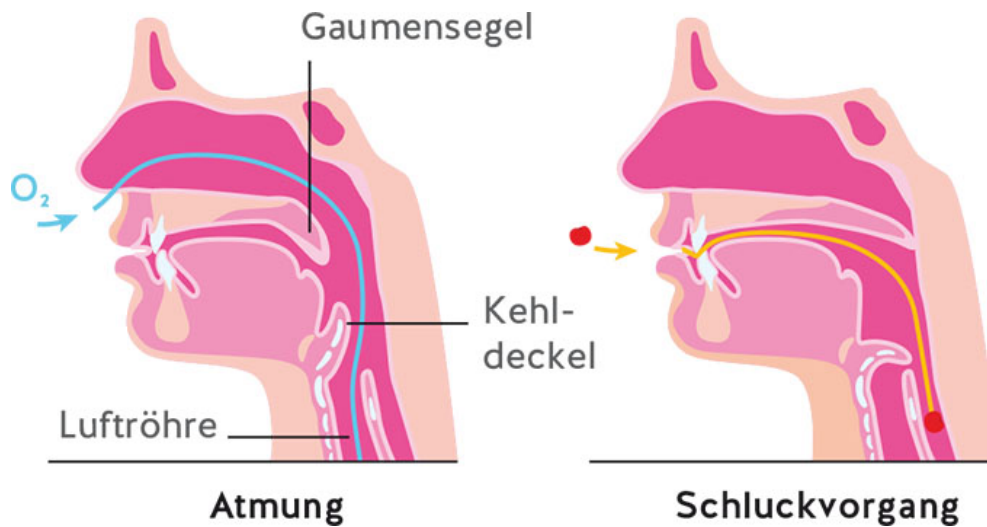
Die Organe und Organsysteme unseres Körpers sind ein wahres Wunderwerk und rund um die Uhr für uns im Einsatz. Einige Organfunktionen sind so wichtig, dass unser Körper in eine unmittelbare Notsituation gerät, wenn sie beeinträchtigt werden. Dazu zählen Gehirn-, Atem- sowie Herz-Kreislauf-Funktion.



## Das Gehirn

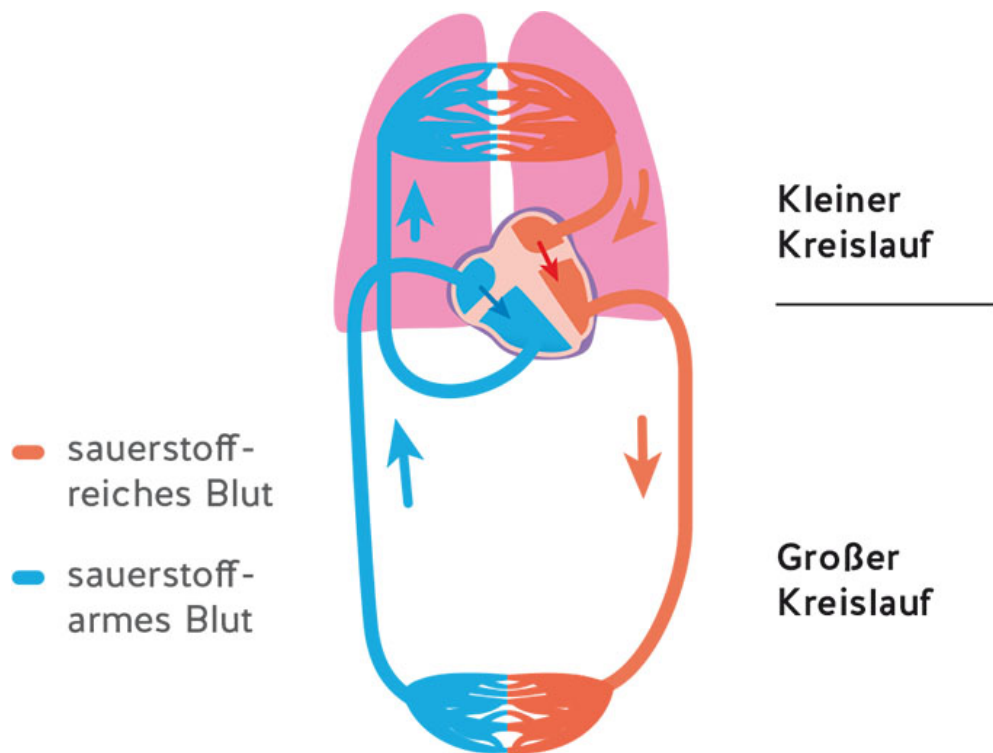
Unser Gehirn ist der Supercomputer, der alle Körperfunktionen und Schutzreflexe koordiniert und

beispielsweise auch im Schlaf die Atmung, den Herzschlag oder den Schluckreflex steuert. Dafür benötigt es viel Energie und ist kontinuierlich auf eine ausreichende Sauerstoffzufuhr angewiesen. Auf einen Sauerstoffmangel reagiert es sehr empfindlich und stellt bereits nach kurzer Zeit – quasi als Energiesparmaßnahme – bestimmte Funktionen ein.



## Atmung und Lunge

Unsere Atmung wird vom Atemzentrum im Gehirn gesteuert und dient dem Gasaustausch in unserem Körper. Das heißt, mit jedem Atemzug wird Sauerstoff eingeatmet und Kohlendioxid ausgeatmet. Dabei wird mit jeder Einatmung der Sauerstoff aus der Umgebungsluft aufgenommen. Über die oberen Atemwege und den geöffneten Kehldeckel gelangt der Sauerstoff in die unteren Atemwege und schließlich zu den kleinsten Aufzweigungen, den Bronchiolen, wo der Gasaustausch stattfindet. Dort wird der Sauerstoff ins Blut abgegeben und das sauerstoffreiche Blut über den kleinen Kreislauf von der Lunge zum Herzen transportiert.



## Das Herz-Kreislauf-System

Das Herz pumpt das mit Sauerstoff angereicherte Blut (rot dargestellt) über die Arterien des großen Blutkreislaufs zu allen Zellen unseres Körpers und versorgt die Organe mit

Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen. Das sauerstoffarme Blut (blau dargestellt) wird von den Zellen an das Blut abgegeben und über die Venen zum Herzen zurückgeführt. Von dort wird es über den kleinen Lungenkreislauf zur Lunge gepumpt, wo in den Lungenbläschen das Kohlendioxid aus dem Blut in die Atemwege transportiert und anschließend ausgeatmet wird. Dieser Vorgang wiederholt sich mit jedem Atemzug und mit jedem Herzschlag und führt dazu, dass fortlaufend Blut im Körperkreislauf zirkuliert.

# Besonderheiten beim Kind

## Das Gehirn

Das kindliche Gehirn wächst und entwickelt sich in den ersten Lebensjahren rasant. Es hat daher einen besonders hohen Bedarf an Energie und Sauerstoff und reagiert auf einen Sauerstoffmangel noch empfindlicher als das Gehirn von Erwachsenen. Das erklärt z. B. auch, warum ein nicht atmender Säugling schon nach sehr kurzer Zeit Zeichen eines Sauerstoffmangels aufweist und beispielsweise mit einer Blaufärbung der Lippen reagiert.

## Die Atmung

Da der kindliche Stoffwechsel sehr aktiv und der Sauerstoffbedarf der Organe sehr hoch ist, sind Säuglinge und Kinder in besonderem Maße auf eine ungehinderte Atmung angewiesen. Bei Säuglingen besteht eine weitere Besonderheit. Da sie überwiegend über die Nase atmen, kann bei ihnen schon eine leichte Schwellung der Nasenschleimhaut, etwa im Rahmen einer Erkältung, die Nasenatmung behindern und zu einer Atemstörung führen. Tatsächlich kommen Atemstörungen im Säuglings- und Kindesalter relativ häufig vor und können – je nach Ursache – die Sauerstoffversorgung unterschiedlich stark beeinträchtigen. Daher kommt der Prüfung der Atemfunktion eine zentrale Bedeutung zu. Auch bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand nimmt das Atmungssystem im Kindesalter eine übergeordnete Rolle ein. Denn bei Kindern ist – anders als bei Erwachsenen – in den allermeisten Fällen eine Störung der Atemfunktion der Grund für einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Daher sollte bei einem bewusstlosen Kind – unabhängig von der möglichen Ursache – die Atmung

rasch überprüft und bei einem Atemstillstand die Wiederbelebung mit **5 Atemspenden** begonnen werden.

## Das Herz-Kreislauf-System

Im Vergleich zu Erwachsenen kann bei Kindern schon eine relativ geringe Blutmenge zu einem relevanten Blutverlust und zu einer Minderdurchblutung lebenswichtiger Organe führen. Erschwerend kommt hinzu, dass die für Erwachsene typischen Schocksymptome bei Kindern zeitlich verzögert auftreten und den Ernst der Lage verschleiern können. Aus diesem Grund sollten starke Blutungen beim Kind schnell behandelt und die Vitalfunktionen engmaschig kontrolliert werden.

## Weitere Besonderheiten

- Die relativ große kindliche Hautoberfläche ist bei der Einschätzung und Ersten Hilfe nach einer Verbrennung oder Verbrühung wichtig. Dabei spielen auch die empfindliche Temperaturregulation und die Gefahr einer Unterkühlung eine Rolle, siehe Verbrennungen, [Seite 55](#).
- Die Größe der Zunge sowie die höhere Lage und die leicht gekippte Stellung des Kehlkopfes sind ein Grund dafür, dass schon leichte Einengungen im Bereich des Kehlkopfeingangs oder Schwellungen im Bereich des Kehildeckels bei Säuglingen und Kleinkindern zu Atemnot führen können. Dies ist nicht nur bei einer Atemstörung von Bedeutung, sondern auch bei den Erste-Hilfe-Maßnahmen im Notfall.
- Der geringe Durchmesser der Atemwege, siehe [Seite 23](#), und der noch unkoordinierte Kau- und Schluckvorgang tragen zum erhöhten Erstickenrisiko bei Säuglingen und Kleinkindern bei, siehe Erstickten, [Seite 42](#).
- Die Tatsache, dass die Schädeldecke noch nicht verknöchert und der Kopf im Verhältnis zum Körper relativ

groß ist, erklärt, warum sie nicht nur beim Sturz aus der Höhe, sondern auch beim Vornüberkippen in Wasserbehälter, besonders gefährdet sind.

- Auch die Fontanellen, also die insgesamt sechs bindegewebigen Lücken, die sich anfangs noch zwischen den Knochenplatten des Schädels befinden und erst im Laufe der Zeit verknöchern, erklären die Empfindlichkeit des kindlichen Schädels und können bei der Beurteilung einer Notfallsituation relevant sein, siehe Kopfverletzung, ab [Seite 51](#).

Diese Punkte machen deutlich, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind und neben den genannten körperlichen Besonderheiten auch spezielle psychischemotionale Bedürfnisse haben, die ein besonderes Vorgehen bei der Ersten Hilfe erfordern.

## WICHTIG

Bei der Reanimation eines Säuglings muss der Kopf in einer Neutralposition gelagert werden, um die Atemwege zu öffnen und einen optimalen Atemfluss zu ermöglichen (siehe [Seite 20](#)).

Eine der wichtigsten Empfehlungen lautet: Ruhe bewahren und das Kind beruhigen. Das ist nicht nur wichtig, damit du nicht in Panik gerätst, sondern auch, weil sich deine Angst auf das Kind übertragen und z. B. die Atmung im Notfall zusätzlich erschweren kann. Mit dem entsprechenden Wissen zur Ersten Hilfe kannst du im – hoffentlich nie eintretenden – Notfall die Prognose des betroffenen Kindes deutlich verbessern und sogar Leben retten.

**Tipp: Erste-Hilfe-Kurs**

Da ein Buch praktische Übungen nicht ersetzen kann, möchte ich dir den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses für Notfälle am Kind und eine regelmäßige Auffrischung deines Wissens ans Herz legen. Das gilt auch für Großeltern und Betreuungspersonen.

# Was ist ein Notfall?

Als Notfall wird jede Situation bezeichnet, die zu einer akuten Störung bzw. zu einem Ausfall lebenswichtiger Organfunktionen und ohne sofortige Hilfe zu schweren Organschäden und zum Tod des Betroffenen führt. Zu den lebenswichtigen Körperfunktionen gehören die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und im weiteren Sinne die Hirnfunktion. Diese werden auch als Vitalfunktionen erster Ordnung bezeichnet.

## Atemstillstand

Bei einer Störung der Atemfunktion ist die lebenswichtige Zufuhr von Sauerstoff beeinträchtigt. Wird die Ursache nicht umgehend behoben, kommt es zu einem Atemstillstand mit vollständiger Unterbrechung der Sauerstoffversorgung. Dies führt innerhalb kürzester Zeit zu einem Sauerstoffmangel im Blut, der nicht nur die Hirnfunktion beeinträchtigt und eine Bewusstlosigkeit verursacht, sondern auch zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand führt.

Während bei Erwachsenen ein Herz-Kreislauf-Stillstand in den meisten Fällen die Folge einer akuten Herzerkrankung, z. B. eines Herzinfarkts, ist, ist im Säuglings- und Kindesalter ein Atemversagen aufgrund von einer Beeinträchtigung der Atemfunktion der häufigste Grund für einen Herz-Kreislauf-Stillstand.

## Herz-Kreislauf-Stillstand

Bei einer Störung der Herz-Kreislauf-Funktion wird die Pumpleistung des Herzens beeinträchtigt. Wird die Ursache nicht behoben, kommt es zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand mit Erliegen der Kreislauffunktion. Die Folge ist ein akuter

Sauerstoffmangel der Organe. Nach Eintritt eines Herz-Kreislauf-Stillstands kommt es innerhalb kürzester Zeit zu einer Bewusstlosigkeit und zu einem Atemstillstand. Hält dieser Zustand an, kommt es zu irreparablen Organschädigungen und schließlich zum Tod des Betroffenen.

## WICHTIG

Bei einer Person, die bewusstlos ist und nicht atmet, ist von einem bestehenden oder baldigen Herz-Kreislauf-Stillstand auszugehen. Diese Person benötigt umgehend Hilfe und ist auf den sofortigen Beginn einer Herz-Lungen-Wiederbelebung angewiesen.



Bewahre Erste-Hilfe-Material an einem zentralen, leicht zugänglichen, aber für kleine Kinder unerreichbaren Ort in der Wohnung auf.

## Wiederbelebungszeit

Innerhalb einer gewissen Zeitpanne kann die Herz-Kreislauf-Funktion wiederbelebt werden, ohne dass es zu bleibenden Schäden der Organe kommt. Diese Zeit wird auch als Wiederbelebungszeit bezeichnet.

Die Wiederbelebungszeit der einzelnen Organe ist unterschiedlich lang. Für das Herz beträgt sie etwa 20 Minuten. Am kürzesten ist sie beim Gehirn, welches einen Sauerstoffmangel nur kurz toleriert und sehr schnell wichtige Funktionen einstellt:

- Nach 10 bis 20 Sekunden geht das Gehirn in den »Energiesparmodus« über, da die Nervenzellen dann weniger Sauerstoff verbrauchen. Die Folge ist eine **Bewusstlosigkeit**, die sich durch eine fehlende Reaktion auf äußere Reize sowie durch einen Ausfall der natürlichen Schutzreflexe äußert.
- Nach etwa 3 bis 5 Minuten kommt es zum **Absterben von Nervenzellen im Gehirn**.
- Ab 5 Minuten ist eine **irreparable Hirnschädigung** möglich.

Mit jeder Minute, in der ein Sauerstoffmangel fortbesteht, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für bleibende Organschädigungen, vor allem im Gehirn. Gleichzeitig sinkt sowohl die Überlebenschance des Betroffenen als auch die Erfolgsrate der Reanimation.

Die Erfolgsrate einer Reanimation liegt umso höher, je früher sie begonnen wird. Daher sollten Erste-Hilfe-Maßnahmen schnellstmöglich durch Ersthelfende am Unfallort eingeleitet werden. Ersthelfende sind alle Personen, die sich zum Zeitpunkt des Unfalls am Notfallort oder in der Nähe befinden und zur Ersten Hilfe verpflichtet sind. Im Notfall ist eine schnelle Einschätzung der Gefahrenlage und des körperlichen Zustandes sowie die Einleitung der Rettungskette erforderlich.

# Die Rettungskette

Die Rettungskette ist der Ablauf aller Hilfeleistungen nach einem Notfall. Sie beginnt mit den Sofortmaßnahmen der Ersthelfenden am Unfallort und hat das Ziel, die betroffene Person aus einer Gefahrensituation zu retten, den Rettungsdienst zu informieren und bis zu seinem Eintreffen die lebenswichtigen Körperfunktionen zu sichern bzw. zu übernehmen. Beim Eintreffen des Rettungsdienstes wird die weitere Versorgung durch professionelles Personal übernommen und bis zum Eintreffen in der Klinik fortgeführt.

Der Ablauf kann wie eine rettende Kette gesehen werden, bei der die Maßnahmen der Ersthelfenden entscheidend sind und einen großen Einfluss auf den Erfolg der Ersten Hilfe und die Prognose des Verunglückten haben.

Ohne die Sofortmaßnahmen würde beispielsweise der wichtige Notruf nicht erfolgen und die Hilfsfrist ungenutzt verstreichen. Diese umfasst die Zeitspanne zwischen dem Eingang eines Notrufes bei der Leitstelle und dem Eintreffen professioneller Hilfe am Einsatzort. Sie reicht von etwa 8 Minuten in dicht besiedelten Ballungsräumen bis hin zu 15 Minuten in ländlichen Gebieten.

## WICHTIG

Im Durchschnitt beträgt die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes 12 Minuten. Sie ist also deutlich länger als die Wiederbelebenszeit des Gehirns. Ohne die Maßnahmen der Ersthelfenden wäre nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand das Risiko bleibender Hirnschäden für die betroffene Person sehr hoch.

### 1. Sofortmaßnahmen

Unter Beachtung des Eigenschutzes:

- Absicherung der Unfallstelle.
- Rettung der verunglückten Person aus der Gefahrenzone.
- So schnell wie möglich: Notruf unter 112.

Der erste Schritt in der Rettungskette ist die Absicherung der Unfallstelle und die Rettung der verunglückten Person aus der Gefahrenzone. Dabei sollte stets der Eigenschutz beachtet werden.

Nach einer ersten Einschätzung der Situation sollte schnellstmöglich die Alarmierung des Rettungsdienstes erfolgen. Dies ist wichtig, damit Rettungskräfte rasch an den Einsatzort gelangen und die professionelle Versorgung übernehmen können. Je nach Notfallsituation und Notfallort kann sich der Ablauf der Sofortmaßnahmen unterscheiden. So ist z. B. der Ablauf der Rettungskette nach einem Verkehrsunfall etwas anders als nach einem Unfall im häuslichen Bereich.

Auch die Anzahl der Ersthelfenden vor Ort hat einen Einfluss auf die Reihenfolge. Wenn z. B. mehr als ein Ersthelfer da ist, können wichtige Schritte zeitgleich erfolgen: Während ein Helfer die Überprüfung der Vitalzeichen übernimmt, kann der andere Helfer zeitgleich den Notruf absetzen. Wenn nur ein Helfer am Unfallort ist, kann das Absetzen des Notrufes gegebenenfalls auch erst zu einem späteren Zeitpunkt (nach Sicherung der Vitalfunktionen) möglich sein.

## WICHTIG

Die Notrufnummer 112 ist europaweit kostenfrei erreichbar, auch mit dem Mobiltelefon und auch ohne Netz des eigenen Anbieters.

Beim Absetzen des Notrufs wird der Anrufer automatisch an die örtlich zuständige Leitstelle geleitet. Ein professioneller

## Bücher, die weiterhelfen

Anja Stern und Marie Kuon: **Hallo Hebamme. Liebevoller und ehrlicher Ratgeber für Wochenbett und Babyzeit.** Gräfe und Unzer Verlag

Ann-Katrin Ortmann: **Hör auf Anni. Babyprodukte unter der Lupe.** Mindfulbooks. Verlag der Schmieder-Media GmbH

Dr. med. Florian Babor und Dr. med. Nibras Naami: **High five. Die fünf Säulen einer gesunden und glücklichen Kindheit.** dtv

Dr. med. Karella Easwaran: **Das Geheimnis ausgeglichener Mütter: Starke Mütter - Starke Familien - Starke Gesellschaft.** Kösel

Dr. med. Nikola Klün: **Kompass Kinderernährung. Gesund und gut versorgt in jeder Altersstufe.** Südwest Verlag

Michaela Baake: **Gesunde Zähne für dein Kind. Kinderzähne richtig pflegen, stärken und schützen - vom ersten bis zum letzten Milchzahn.** riva Verlag

Till Rausch und Dr. med. Benedict-Douglas Sannwaldt: **Verknackst, verschluckt, verbrannt. Wie ihr euren Kids zu Hause helft - und wann ihr in die Klinik solltet.** Leben & erziehen

Carina Kittelberger: **Kleine Sprachhelden. Alles was dein Kind braucht, um sprechen zu lernen.** Kösel

Dr. Martina Stotz und Katy Weber: **Die Superkraft der liebevollen Führung. Kindern Orientierung, Freiraum und Grenzen schenken.** Beltz

## Internetadressen, die weiterhelfen

Kinderärztlicher Online-Videokurs von meinem Kollegen Olaf Conrad und mir zur Ersten Hilfe am Kind und Baby

<https://erste-hilfe-rettet-leben.de/>



Mein Blog für eine gesunde Kindheit: <https://die-kinderherztin.de/>

Mein Instagram Account für noch mehr kinderärztliche Informationen:

[https://www.instagram.com/die\\_kinderherztin/](https://www.instagram.com/die_kinderherztin/)

Deutscher Rat für Wiederbelebung – German Resuscitation Council (GRC) e.V. <https://www.grc-org.de/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
<https://www.bzga.de/was-wir-tun/kinder-und-jugendgesundheit/>

Gesundheitsplattform des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte:innen e.V. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/>

Leitlinien der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften im AWMF-Leitlinienregister.  
<https://register.awmf.org/de/leitlinien>

Der Kinderschutzbund, Gemeinnütziger Verein zur Stärkung der Rechte von Kindern und Jugendlichen in Deutschland  
<https://kinderschutzbund.de/>

Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen  
Kindesmissbrauchs <https://beauftragte-missbrauch.de/>

Paulinchen e.V., Initiative für brandverletzte Kinder  
<https://www.paulinchen.de/>



#### ZUR AUTORIN

**Dr. med. Snježana-Maria Schütt** weiß als Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin was im Notfall und Krankheitsfall zu tun ist. Mit ihrer Arbeit möchte die Mutter von zwei Kindern fachlich fundiert und umfassend zu kindergesundheitlichen Themen informieren. Das tut sie, mit ihrer einzigartig einfühlsamen Art, als »die-kinderherztin« im Netz. Ihr Wissen und ihre Erfahrung aus dem Bereich der Kinder-Notfallmedizin gibt sie im