

## Notruf- Erste Hilfe

™ Jannet Kern, B.A. Lia Schumann, B.Sc. Marco Hedel, Max Zimmermann, M.Sc. Marit Derenthal,  
Dipl. Med. Olaf Haberecht

### Hintergrundinformationen

Unter Erste Hilfe wird die Erstversorgung, das bedeutet die Einleitung und Durchführung von Erstmaßnahmen zur Aufrechterhaltung des Lebens oder der Gesundheit bei plötzlichen Erkrankungen oder unmittelbar bedrohten Zuständen verstanden. Ein Notruf ist eine Maßnahme zur „Ersten Hilfe“ für sich selbst, Angehörige und fremden Personen mit dem Ziel Leben zu retten. In Deutschland und ganz Europa ist die Feuerwehr und der Rettungsdienst kostenfrei über die Rufnummer 112 zu erreichen. Menschen mit eingeschränkten Sprach- und Hörfähigkeiten können auch einen Notruf, in Form eines Notruf-Faxes an die 110 oder 112 senden. Die Polizei können Sie mit der 110 in ganz Deutschland kontaktieren. Zudem gibt es den ärztlichen Notdienst, welcher unter der 116117 erreichbar ist und die [Notruf-App nora](#). Dort können Sie direkt Kontakt zu den Leitstellen von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst aufnehmen (vgl. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe,

o. D.).

### Der Notruf

Der Notruf wird von dem/r Ersthelfer: in abgesetzt. Wenn Sie in eine solche Situation kommen, beantworten Sie die vier W-Fragen

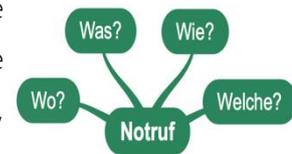


Abbildung 1: Notruffragen

und warten Sie auf eventuelle Rückfragen. Erst dann können Sie das Telefonat/ Gespräch beenden. Die Fragen sind:

1. Wo ist der Notfallort?
  2. Was ist geschehen?
  3. Wie viel Verletzte gibt es?
  4. Welche Verletzungen?
- (vgl. Deutsches Rotes Kreuz, 2025)



### Notrufsituationen

Unter einem Notfall werden Unfälle, Vergiftungen und Erkrankungen verstanden, die einen Notruf rechtfertigen.

### Maßnahmen der Ersten Hilfe

Die Versorgung der hilfebedürftigen Person (Verletzte/r oder Erkrankte/r) steht an erster Stelle.

#### a) Maßnahmen bei einem Verkehrsunfall:

Am Einsatzort wird als erstes die Kontrolle des Bewusstseins sowie die Atmung überprüft. Bei bewusstlosen Patient: innen wird wie folgt vorgegangen:

1. die **betreffene Person** **laut ansprechen**,
2. die Person **an beiden Schultern spürbar schütteln** und einen leichten **Schmerzreiz** (kurzes kneifen in einen Arm) setzen,
3. danach den **Mund-Rachenraum auf Blockierungen** durch Fremdkörper überprüfen,
4. Aufgrund der Erstickungsgefahr sollten z.B. Fremdkörper, Erbrochenes oder Blutkoageln aus dem Mund-Rachenraum entfernt werden. **Wichtig: vor dem Entfernen der Fremdkörper bei der bewusstlosen Person, ihr/ ihm einen Mundkeil, zum Beißschutz einsetzen sowie Handschuhe zu Ihrer eigenen Sicherheit tragen!**
5. den **Kopf überstrecken**,
6. Durchführung der **stabilen Seitenlage**,
7. **Warten auf den Notarzt/ die Notärztin/ Rettungswagen**



(vgl. Deutsches Rotes Kreuz, 2025)

#### **Durchführung der stabilen Seitenlage**

1. Patient:in **auf den Rücken legen**
2. nehmen Sie den **linken Arm** der bewusstlosen Person und führen Sie ihn seitlich an den Körper und schieben die Hand **unter das Gesäß**
3. **stellen Sie das linke Bein auf**
4. halten Sie mit einer **Hand die rechte Schulter** und mit **der anderen Hand das Becken** des Patienten/ der Patientin fest und **drehen Sie die**

**betreffene Person vorsichtig auf die linke Seite**

5. den linken Arm der hilfebedürftigen Person ein Stück nach hinten legen
6. den Mund öffnen und den Hals des Patienten/ der Patientin überstrecken und seine/ ihre Hand unter dem Kinn platzieren

#### b) Maßnahmen bei einem Kreislaufstillstand:

Viele Menschen haben Angst bei einer Reanimation in einer Notfallsituation etwas falsch zu machen. Bitte denken Sie immer daran: **In dieser Situation können Sie nichts falsch machen, außer wenn Sie der betroffenen Person gar nicht helfen.** Bei einem Herzstillstand muss der **Bewusstseinszustand und die Atmung** der betroffenen Person überprüft werden. Danach sollte die Tel. **112 oder 116117** gewählt und alle wichtigen Fragen vollständig geklärt werden. Im Anschluss beginnen Sie mit der **Herzdruckmassage**. Beachten Sie hierbei die Vorgaben der Reanimationsleitlinie. Beugen Sie sich senkrecht über die Brust der hilfebedürftigen Person und drücken Sie mit gestreckten Armen das Brustbein **ca. fünf bis sechs cm tief** in Richtung Wirbelsäule mit einem Rhythmus von **30:2 bei**



**Erwachsenen (30 x Drücken, 2 x Beatmen) und bei Kindern 15:2 (15 x Drücken, 2 x Beatmen).** Dabei sollten die Zeitabstände zwischen Druck- und Entlastungsdauer gleich sein. (Der Takt entspricht dem Rhythmus des Songs „Stayin' Alive“ von den Bee Gees). Die Herzdruckmassage muss durchgeführt werden, bis das Rettungsteam eintrifft (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. D.).

c) Maßnahmen bei Verdacht auf einen Herzinfarkt zu Hause

Im Falle eines Notfalls, z. B. den Herzinfarkt sind folgende **Maßnahmen** zu beachten (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. D):

1. Wählen Sie die Telefonnummer **112** oder **den ärztlichen Notdienst über die 116117** und beenden Sie erst das Gespräch, wenn es keine Rückfragen gibt.
2. Um die Atmung zu verbessern, sollte der **Oberkörper von enger Kleidung befreit werden.**
3. Versuchen **Sie ruhig zu bleiben.**
4. Bei Bedarf kann das Fenster geöffnet werden.

Falls es Sie selbst betrifft, versuchen Sie eine Person in der Nähe zu finden, die Sie überwacht. Wenn Sie selbst die Erste Hilfe ausüben, bleiben Sie die ganze Zeit bei der betroffenen Person (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. D.).

d) Maßnahmen bei Verdacht auf einen Schock

1. **112** oder **116117** anrufen
2. **Befreiung der Atemwege** und eventuell Beatmung
3. **Beine des Patienten/ der Patientin hochlagern**, um die Durchblutung der zentralen Organe zu gewährleisten
4. der Patient/ die Patientin ist **vor Unterkühlung oder Überwärmung zu schützen**
5. Patient:in beruhigen
6. Warten auf den Notarzt/ die Notärztin



**Fazit:**

In einer Notsituation ist es wichtig die 112 oder 116117 anzurufen. Wenn die Polizei benötigt wird, muss die 110 gewählt werden. Wichtig ist immer, dass Sie die Ruhe bewahren und immer daran denken, dass Sie nichts falsch machen können, außer gar nicht zu handeln.

## Quellen

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. (o. D.). *Erste Hilfe und Notruf*. Abgerufen von [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Erste-Hilfe-und-Notruf/erste-hilfe-und-notruf\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Erste-Hilfe-und-Notruf/erste-hilfe-und-notruf_node.html)

Deutsche Herzstiftung (o. D.). *Herzinfarkt rechtzeitig erkennen: Auf diese Anzeichen sollten Sie achten*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen>

Deutsches Rotes Kreuz. (2025). Auffinden einer Person. Abgerufen von <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/auffinden-einer-person/>

Deutsches Rotes Kreuz. (2025). Notruf 112. Abgerufen von <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/notruf-112/>