

## SBSS.CH AKTUELL

SBSS News und Meldungen

# Erste Hilfe: Die 10 Grössten Mythen und Fehler, die es zu vermeiden gilt

Von der Schweizerischen Berufsschule Sicherheit

Erste Hilfe ist ein Thema, das viele betrifft. Ob auf Reisen, im Berufsalltag oder bei Outdoor-Abenteuern – die richtigen Kenntnisse können Leben retten. Allerdings kursieren viele Mythen und Irrtümer rund um die Erste Hilfe. In diesem Artikel beleuchten wir die zehn häufigsten Fehler und schaffen Klarheit.



### 1. Wer falsch hilft, macht sich strafbar

- **Irrtum:** Viele Menschen glauben, dass sie sich strafbar machen, wenn sie Erste Hilfe leisten und dabei etwas falsch machen.
- **Tatsache:** Das Gegenteil ist der Fall. Wer nach bestem Wissen und Gewissen hilft, macht sich nicht strafbar. Im Gegenteil: Unterlassene Hilfeleistung kann später mit Freiheits- und Geldstrafen geahndet werden. Jede Hilfe, auch die Verständigung des Rettungsdienstes, verbessert die Überlebenschancen der Verletzten.

## 2. Bei Unfall sofort Erste Hilfe leisten

- **Irrtum:** Viele Menschen glauben, dass sie bei einem Unfall sofort Erste Hilfe leisten müssen.
- **Tatsache:** Grundsätzlich sollte in der Reihenfolge “Schauen-Denken-Handeln” gehandelt werden. Der Eigenschutz hat oberste Priorität. Deshalb beginnt die Erste Hilfe mit dem Absichern der Unfallstelle. Erst danach verständigen Sie den Rettungsdienst und versuchen dann, weiter zu helfen.

## 3. Keine Wiederbelebung ohne Mund-zu-Mund-Beatmung

- **Irrtum:** Viele Menschen glauben, dass die Mund-zu-Mund-Beatmung bei der Wiederbelebung unverzichtbar ist.
- **Tatsache:** Moderne Leitlinien empfehlen die Herzdruckmassage ohne Mund-zu-Mund-Beatmung. Eine kontinuierliche Druckmassage ist effektiver und erhöht die Überlebenschancen bei einem Herzstillstand.

## 4. Unfallopfer immer in die stabile Seitenlage bringen

- **Irrtum:** Viele glauben, dass die stabile Seitenlage immer die richtige Massnahme ist.
- **Tatsache:** Die stabile Seitenlage wird heute nur noch bei bestimmten Verletzungen angewendet. Bei Bewusstlosigkeit und normaler Atmung sollte das Opfer in Rückenlage bleiben, um die Atemwege freizuhalten.

## 5. Niemals den Helm eines Motorradfahrers abnehmen

- **Irrtum:** Viele glauben, dass man einem bewusstlosen Motorradfahrer niemals den Helm abnehmen sollte.
- **Tatsache:** Wenn möglich, wird der Helm nicht abgenommen, um das Risiko Verletzungen zu minimieren, eine etwaige Wirbelsäulenverletzung zu verschlimmern. Ist ein verunglückter Motorradfahrer aber bewusstlos und atmet nicht, sollte der Helm vorsichtig abgenommen werden, um eine Wiederbelebung zu ermöglichen.

## 6. Bewusstlose Person «aufrütteln»

- **Irrtum:** Viele Menschen glauben, dass man eine bewusstlose Person schütteln sollte, um sie aufzuwecken.
- **Tatsache:** Es kann gefährlich sein, eine bewusstlose Person zu bewegen. Je nach Verletzung kann das Bewegen kontraproduktiv sein. Stattdessen sollte die Atmung überprüft und der Rettungsdienst verständigt werden.

## 7. Erstickungsgefahr beim Verschlucken

- **Irrtum:** Viele Menschen glauben, dass man jemandem, der sich verschluckt hat, sofort auf den Rücken klopfen sollte.
- **Tatsache:** In Wahrheit ist das Heimlich-Manöver effektiver, um Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen.



Mit dem Heimlich-Manöver, einen Fremdkörper aus der Luftröhre befördern. Hierfür muss der Druck in der Lunge plötzlich erhöht werden.

## 8. Wunden mit Alkohol reinigen

- **Irrtum:** Offene Wunden werden mit Alkohol gereinigt, um Bakterien abzutöten
- **Tatsache:** Dies ist ein weit verbreiteter Irrtum. Alkohol kann das Gewebe schädigen und die Wundheilung verzögern. Stattdessen sollten Wunden mit klarem Wasser und Seife gereinigt werden.

## 9. Unterkühlung bei Minus-Temperaturen

- **Irrtum:** Bei Plus-temperaturen ist Unterkühlung von Verunglückten kein Problem.
- **Tatsache:** Bereits ab 15 Grad Celsius kühlen Menschen aus und müssen warmgehalten werden.

## 10. Herzdruckmassage ist schädlich

- **Irrtum:** Aus Angst davor, etwas falsch zu machen, wird die Herzdruckmassage oft vermieden.
- **Tatsache:** Tatsächlich ist es bei der Reanimation entscheidend, das Herz durch wirksame Kompressionen zu unterstützen.

## Fazit

Ersthilfe beginnt mit dem Absichern der Unfallstelle. Warnblinkanlage einschalten, drosseln langsamer fahren und vor der Unfallstelle anhalten. Ziehen Sie eine Warnweste an und verschaffen Sie sich einen Überblick über das Unfallgeschehen. Erst danach verständigen Sie die Rettungskräfte und leisten im Rahmen der Situation und Ihrer Fähigkeiten weitere Hilfe.

Informieren Sie sich über aktuelle Richtlinien und Erkenntnisse, trainieren Sie regelmässig Ihre Erste-Hilfe-Kompetenzen und machen Sie sich bewusst, dass Ihre Fähigkeiten im Ernstfall Leben retten können.

**Haftungsausschluss:** Bitte beachten Sie, dass dies nur eine Auswahl der häufigsten Fehler und Irrtümer darstellt und es noch weitere, wichtige Aspekte der Ersten Hilfe gibt. Dieser Artikel spiegelt die Erfahrungen und Prioritäten der Redaktion wider und sollte nicht als medizinischer Rat verstanden werden. Im Notfall rufen ist immer der Rettungsdienst zu verständigen.

**Über die Autoren:** Die Schweizer Berufsschule Sicherheit bildet in Erste Hilfe, Brandbekämpfung, Deeskalation und weiteren Sicherheitsthemen aus. Die Instruktorinnen und Instrukturen sind vielfach ausgebildete Ersthelfende und engagieren sich ehrenamtlich im Zivilschutz oder bei der Feuerwehr.

Dieser Artikel erscheint auf SBSS.CH, Ausgabe Februar/2024.

powered by  SECURITAS

