

Fit für den Notfall

Bei der Erstversorgung am Berg denken viele zuerst an die Folgen eines Sturzes, ob beim Wandern, Klettern oder Mountainbiken. Dabei gibt es genügend Situationen, in denen Bergsportler auch ohne Unfall Hilfe benötigen.

Text: Daniela Hornsteiner
Illustrationen: Georg Sojer



UNTERZUCKER/DIABETES

👁 ERKENNEN

- › Heißhunger
 - › Übelkeit und ggf. Erbrechen
 - › Zittern
 - › Weiche Knie
 - › Starker Leistungsabfall
 - › Unfreundlich, patzig
 - › Diabetiker zusätzlich:
Unruhe, orientierungslos, ggf. Krampfanfälle, evtl. bewusstlos
- Symptome treten nicht alle und nicht immer gleichzeitig auf.

🛠 HELFEN

- › Kennt die betroffene Person die Symptome?
- › Falls bekannt: fragen, was zu tun ist
- › Muss die Person essen und trinken: zuerst Traubenzucker, gezuckerte Getränke wie Cola oder Tee. Als Nächstes Müsliriegel und belegte Brote oder Nudeln
- › Helfen, falls die erkrankte Person Unterstützung bei der Einnahme ihrer Medikamente braucht
- › Beruhigen und gut zureden
- › Warm halten

📞 NOTRUF?

- › Verbessert sich die Situation nicht: Notruf 112 absetzen

Platzwunden, Verstauchungen, Brüche oder Prellungen sind typische Verletzungsmuster am Berg. Druckverband, Kühlen und Ruhigstellen sind dann die Mittel der Wahl bei der Versorgung von Verunfallten. Aber auch Erschöpfung und Kreislaufprobleme auf Tour sollten rechtzeitig erkannt werden, um weitere, schwerwiegende (Unfall-) Folgen zu vermeiden. Geht es einem Gruppenmitglied unterwegs zunehmend

schlechter, gilt es folgende Fragen zu beantworten, um schnell und vor allem gut zu helfen:

- › Wie erkenne ich als Ersthelfer, welches Problem zugrunde liegt?
- › Was kann ich tun, wie kann ich helfen?
- › Wann brauche ich Hilfe und muss einen Notruf absetzen?
- › Kann die Person die Tour fortsetzen? Kann sie selbstständig absteigen? Braucht sie Begleitung?

DEHYDRIERUNG/ HITZEERSCHÖPFUNG

👁 ERKENNEN

- › Auffallend blass
- › Hochgradig schwach
- › Kalter Schweiß mit Frösteln
- › Normale Körpertemperatur
- › Krampfanfälle
- › Halluzinationen, verwirrter Zustand
- › Bewusstseinsbeeinträchtigung bis Bewusstlosigkeit

Symptome in zeitlicher Abfolge.

🛠 HELFEN

- › Anstrengung sofort stoppen
- › Schatten
- › Schocklagerung
- › Flüssigkeitszufuhr, solange Person noch selbst trinken kann
- › Elektrolytzufuhr (Müsliriegel, Nüsse, usw.), solange Person noch selbst essen kann
- › Wärmeerhalt bei Frösteln
- › Beruhigen und gut zureden

📞 NOTRUF?

- › Durch Ruhe, Schatten, Schocklagerung, ausreichendes Trinken und Essen verschwinden die Symptome nach einiger Zeit meist von selbst.
- › Notruf 112 bei sehr starken Symptomen wie z. B. Halluzinationen, Bewusstseinsbeeinträchtigung, Bewusstlosigkeit oder wenn sich der Zustand nicht ausreichend verbessert.



SONNENSTICH

👁 ERKENNEN

- › Hochroter, heißer Kopf
- › Normale Körpertemperatur
- › Unruhe
- › Kopfschmerzen
- › Schwindel
- › Evtl. Nackensteifigkeit
- › Übelkeit bis Erbrechen
- › Bewusstseinsbeeinträchtigung bis Bewusstlosigkeit

Symptome treten oft verzögert, ein paar Stunden nach Aufenthalt in der Sonne auf.

🛠 HELFEN

- › Schatten
- › Ruhe, unnötige Bewegung vermeiden
- › Oberkörper hoch lagern (keine Schocklage!)
- › Kopf und Nacken kühlen
- › Bewusstsein kontrollieren
- › Trotz lokaler Kühlung verletzte Person warm halten
- › beruhigen und gut zureden

📞 NOTRUF?

- › Durch Ruhe, Schatten, Hochlagerung des Oberkörpers und Kühlung vergehen leichte Symptome nach einigen Stunden meist von selbst.
- › Notruf 112 bei sehr starken Symptomen wie z. B. Bewusstseinsbeeinträchtigung oder Bewusstlosigkeit



Basentabs pH-balance Pascoe®

Basisch im Gleichgewicht

- mit basischen Mineralien
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei
- Calcium ist wichtig für den Energiestoffwechsel
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- inkl. 21 pH-Teststreifen



* 592 Personen haben die Basentabs pH-balance Pascoe® im Rahmen der Bild der Frau-Testaktion 2018 getestet und würden diese weiterempfehlen.

KREISLAUFPROBLEME/ -KOLLAPS

👁 ERKENNEN

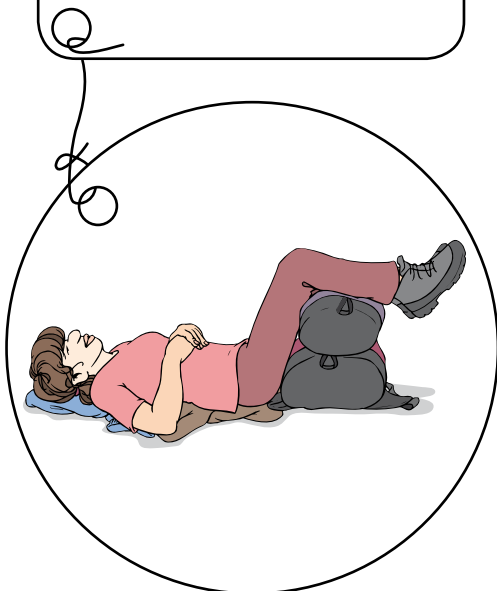
- › Auffallend blass
- › Hochgradig schwach
- › Kalter Schweiß mit Frösteln
- › Übelkeit
- › Schwindel
- › Sterne vor den Augen
- › Plötzliches Wegsacken der Beine
- › Ggf. Herzrasen
- › Ohnmacht

🛠 HELFEN

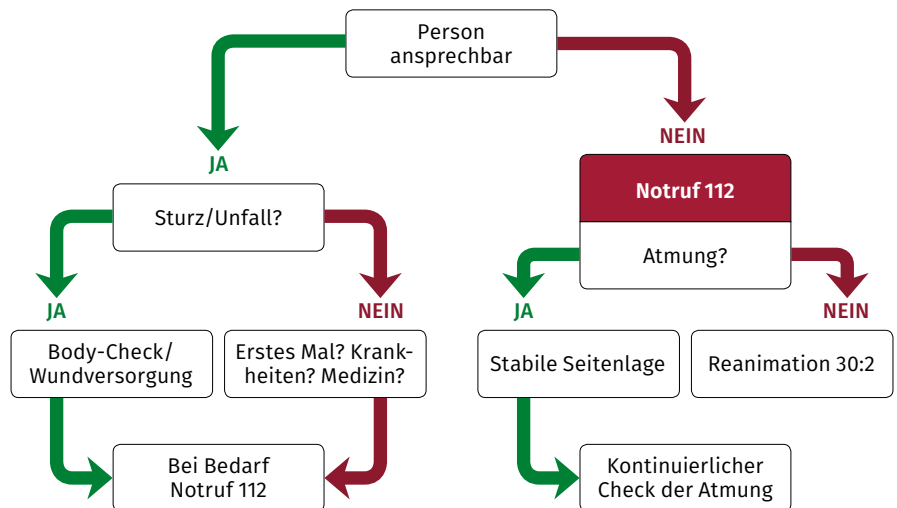
- › Anstrengung sofort stoppen
- › Schatten
- › Schocklagerung
- › Flüssigkeitszufuhr, solange Person noch selbst trinken kann
- › Kühlung der Stirn
- › Beengende Kleidung am Hals öffnen, ggf. Gürtel lockern
- › Beruhigen und gut zureden
- › Warm halten
- › Nach 10 Min. vorsichtig aufsetzen, etwas warten, dann erst aufstehen
- › Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage oder Reanimation

☎ NOTRUF?

- › Durch Ruhe, Schatten, Schocklagerung und ausreichendes Trinken sollten die Symptome nach ca. 10 Minuten verschwinden.
- › Notruf 112, wenn sich Situation nach 10 Min. nicht verbessert oder Person ohnmächtig wird und nicht innerhalb 30 Sekunden wieder zu sich kommt.



Vorgehen im Notfall



Die genannten Krankheitsbilder lassen sich durch eine gute Tourenplanung, passende Ausrüstung, einen gut gepackten Rucksack und Aufmerksamkeit auf Tour weitestgehend vermeiden.

Risiko durch Planung verringern:

- › Zum Start der Tour mit mind. Sonnenschutzfaktor 30 eincremen
- › Eine ausreichende Kopfbedeckung tragen, die auch Ohren und Nacken schützt und trotzdem luftig ist, ggf. Tuch oder Hemd mit Kragen für den Nackenschutz
- › Genug zu trinken dabei haben, mindestens einen Liter. Je größer die Tour, desto mehr Wasser braucht der Körper
- › Genug zu essen dabei haben, v.a. auch „nachhaltiges“ Essen, wie Müsliriegel und Brotzeit, und nicht nur schnelle Einfachzucker (Traubenzucker, Powergel, Schokolade)
- › Jeder muss sein/ihr Tempo gehen (man sollte sich noch unterhalten können und nicht laut schnaufen müssen). Nicht von anderen hetzen lassen. Tour muss dem Tempo aller Gruppenmitglieder angepasst sein
- › Regelmäßig, ca. alle 45 Min. bis 1 Stunde Pause machen und essen und trinken. Besser öfters und

kürzere Pausen machen, als nur eine lange Pause

- › Pausen möglichst im Schatten machen
- › Zeitpuffer in die Tourenplanung einbauen
- › Aktuellen Wetterbericht beachten und unterwegs Himmel/Wolken beobachten
- › Rechtzeitig umkehren, wenn ein Gruppenmitglied oder das Wetter ein Weitergehen aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt
- › Gegenseitige Beobachtung auf Tour, um rechtzeitig mögliche Veränderungen oder Überforderungen zu erkennen und entsprechend gegenzusteuern
- › Ist die erkrankte Person noch zurechnungsfähig, muss die Gruppe gemeinsam entscheiden, ob die Tour fortgesetzt werden kann, ob ein Abstieg nötig ist oder ein Notruf abgesetzt werden muss. Indikator für den Notruf: Wenn erste Zweifel aufkommen, ob die Situation mit der verletzten Person allein gemeistert werden kann. Das eigene Bauchgefühl ist dabei ein guter Indikator.



Daniela Hornsteiner ist Einsatzleiterin bei der Bergwacht Krün und Ausbilderin für Erste Hilfe. Sie bietet regelmäßig Outdoor-Erste-Hilfe-Kurse an.
danihornsteiner.de