

# Helfen auf Schritt und Tritt

**Wandern entwickelt sich zu einem Volkssport. Das schöne Wetter lockt zahlreiche Wanderer und Berggänger nach draussen. Ungenügende Vorbereitung oder Vorsicht können zu kleineren oder grösseren Verletzungen führen.**

*Text: Petra Zenhäusern / Bilder: James D. Walder*

Eine Baumwurzel oder ein Stein und schon ist es passiert. Ein Sturz. Schürfwunden oder gar eine Verstauchung können die Folge sein. Erste-Hilfe-Kenntnisse sind in solchen Fällen gefragt. Die Redaktion hat näher hingeschaut und zeigt, was zu tun ist, wenn trotz guter Vorbereitung unterwegs doch etwas passieren sollte.

## Sturz in den Bergsee

Bereits ein Sturz in einen kalten Bergsee kann zu einer Unterkühlung führen, wenn nicht sofort gehandelt wird. Besonders gefährdet sind Säuglinge, Kinder, ältere Menschen oder Leute, die Alkohol getrunken haben. Zittern und blass-kalte, trockene Haut sowie Teilnahms- und Orientierungslosigkeit sind Symptome einer Unterkühlung.

### Erste Hilfe bei Unterkühlung

- Patienten wach halten
- Alarmieren
- Weiteren Wärmeverlust verhindern: Nasse Kleider ausziehen, in Rettungsdecke oder Decke einhüllen, vor dem kalten Boden schützen, Kopf mit Mütze vor weiterer Unterkühlung schützen.
- Den Patienten langsam aufwärmen, an einen warmen Ort gehen, heisse gezuckerte Getränke ohne Alkohol geben.
- Bei einem bewusstlosen Patienten zuerst alarmieren, danach nach BLS-AED-Schema vorgehen und so wenig wie möglich bewegen. Mit einer Rettungsdecke weitere Auskühlung verhindern und nicht aktiv aufwärmen.



Zittern und blaue Lippen sind Symptome einer Unterkühlung.

Nasse Kleider ausziehen und das unterkühlte Kind in eine Rettungsdecke einhüllen, um es aufzuwärmen.



## Sturz beim Wandern

Unter Wunden versteht man eine Durchtrennung der Haut. Diese entsteht durch äussere Einwirkung wie bei einem Sturz auf dem Waldweg. Damit fällt lokal die Funktion der Haut weg, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Je nach Tiefe der Wunde können grössere Blutgefässe, Nerven, Muskeln, Knochen oder weitere Organe mitverletzt sein. Je stärker die Wunde blutet, umso geringer ist die Infektionsgefahr. Bei allen Wunden ist an die Gefahr von Starrkrampf (Tetanus) zu denken.

Bei Schürfwunden wird oft nur die Lederhaut verletzt. Hier ist die Reinigung besonders wichtig, da Fremdpartikel gefärbte Narben hinterlassen können, z.B. schwarze Narben von Asphalt.

### Erste Hilfe bei Schürfwunden

- Handschuhe anziehen – kein Latex wegen Allergien
- Wunde nicht berühren
- Auswaschen mit Trinkwasser
- Verband anlegen



Schürfwunden unbedingt reinigen, da Fremdpartikel gefärbte Narben hinterlassen können.

Sobald die Wunde gereinigt ist, eine sterile, nicht klebende Kompresse auf die Wunde.

## Ein falscher Tritt

Ein Misstritt und schon ist es passiert. Durch Gewalteinwirkung auf Gelenke können Verstauchungen, Verrenkungen, Bänderrisse oder auch Gelenkbrüche entstehen.

Bei einer Verstauchung (Distorsion) werden Gelenkteile mit Gewalt gegeneinander verschoben und kurzzeitig voneinander getrennt. Dabei werden die Bänder oft erheblich überdehnt. Blutgefässe können verletzt werden, dadurch entsteht eine Schwellung.

## Erste Hilfe bei Verstauchungen

Verstauchungen werden nach dem PECH-Schema behandelt:

### P – Pause

Jede Bewegung vermeiden. Die betroffene Körperregion ruhig stellen.

### E – Eis

Eis verringert die Schwellung und trägt zur Schmerzstillung bei. Bei der Anwendung von Kältepackungen oder Eisbeuteln direkten Hautkontakt vermeiden.

### C – Compression

Auf die betroffene Körperregion wird mit einem Kompressionsverband Druck erzeugt. Durchblutung, Sensibilität und Motorik regelmässig überprüfen.

### H – Hochlagern

Die betroffene Körperregion hochlagern. Arztbesuch, wenn keine Besserung eintrifft.



Eine Verstauchung äussert sich in Schmerzen und Berührungsempfindlichkeit sowie eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bis zu Funktionsverlust. Die verletzte Körperpartie schwillt an, später Blauverfärbung im Bereich der Verletzung.



Die Mutter legt ihrer Tochter einen Kompressionsverband an.

## Zu viel Sonne schadet

Verbrennungen und Verbrühungen können oberflächlich oder tief sein. Durch die massive Hitzeeinwirkung wird dem Körper die lebensnotwendige Flüssigkeit entzogen.

Ein Sonnenbrand tritt typischerweise 4 bis 6 Stunden nach dem Sonnenbad auf und erreicht seinen Höhepunkt nach 12 bis 24 Stunden. Er ist gekennzeichnet durch eine flächenhafte Rötung, evtl. auch Schwellung oder Blasenbildung, Schmerzen und Juckreiz. Bei Sonnenbrand im Gesicht können auch die Augen betroffen sein. Wie schnell ein Sonnenbrand droht, hängt ab vom Hauttyp, der Bestrahlungsdauer und dem UV-Index, d.h. der Intensität der Sonne.

Die betroffenen Hautbereiche am besten mit feuchten Umschlägen, zum Beispiel mit Quark und kühlenden Cremes oder Gels behandeln.

## Erste Hilfe bei Sonnenbrand oder Verbrennungen

- Unabhängig vom Verbrennungsgrad mit Wasser kühlen. Die Wasserqualität ist nebensächlich. Keine Kleider entfernen, wenn sie an der Haut kleben.
- Die Kühlung dauert bis zur Schmerzlinderung oft 15 Minuten oder länger.
- Die Kühlung erfolgt unter fliessendem Wasser, durch Eintauchen der verbrannten Körperpartie in Wasser, mit Übergiessen, mit häufig wechselnden Umschlägen, vor allem im Gesicht
- In ärztliche Behandlung gehören folgende Verbrennungen:
  1. Grad: Falls begleitet von Fieber und Unwohlsein
  2. und 3 Grad: immer



Ein Sonnenbrand ist bereits eine Verbrennung 1. Grades.



Sonnenbrand kühlen, um die Schmerzen zu lindern.

## Blasen

Blasen sind eine Schutzfunktion der Haut. Durch starke Reibung und ständigen Druck hebt sich die Epidermis, die oberste der drei Hautschichten, an. Es bildet sich ein Hohlraum, der sich mit einer durchsichtigen Gewebeflüssigkeit füllt. Häufigste Ursachen für Fussblasen sind schlecht sitzende Schuhe oder Socken, feuchte Füße oder ungewohnte Läufe (Bergab-Strecke, lange Wanderungen).

### Behandlung von Blasen

- Intakte, schmerzfreie Blasen: Entlasten und schützen
- Intakte, schmerzende Blasen: Waschen, desinfizieren, mit einer sterilen Nadel kleine Öffnungen an der Blasenbasis anbringen, Blase leeren und mit steril verpacktem Material abdecken, Infektionszeichen beachten.
- Offene Blasen: Waschen, desinfizieren, nicht störende Blasenhaut belassen und mit steril verpacktem Material abdecken, Infektionszeichen beachten.



Der Helfer soll nur Blasen behandeln, welche durch eine Reibung entstanden sind.



Für Blasen gibt es spezielle Blasenpflaster, die direkt auf die Blase angebracht werden. Pflaster belassen, bis es wegfällt. Nicht vergessen, vorher zu reinigen.

Die Bilder für den Report und das Wissen sind in Zusammenarbeit mit dem Samariterverein Malans GR entstanden.

# Monatshit

Immer griffbereit

## Schlüsselanhänger Samariter

mit Beatmungstuch und einem paar Vinyl-Handschuhe



Art. 3508

**CHF 4.90**

ab 10 Stück CHF 4.50

Preis inkl. MwSt., Versandkostenanteil von CHF 9.– für Bestellungen unter CHF 200.–.

Angebot gültig bis  
17. 9. 2012

**S+** samariter

**Bestellung  
Schlüsselanhänger Samariter**

Anzahl Art. 3508

Kundennummer

Verein/Verband

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Einsenden an:  
Schweizerischer Samariterbund  
Warenshop, Postfach, 4601 Olten

Telefon 062 286 02 86  
Telefax 062 296 03 71  
E-Mail shop@samariter.ch  
http://shop.samariter.ch



## Unsere neuen Sicherheitsbausteine sorgen für zusätzliche Sicherheit in allen Lebenslagen.

Mit den Sicherheitsbausteinen der Basler ergänzen Sie Ihren Versicherungsschutz um innovative Zusatzleistungen. Wählen Sie aus einer Vielzahl an attraktiven Leistungen und stellen Sie sich Ihren optimalen Versicherungsschutz zusammen, ganz nach Ihren Bedürfnissen. Für mehr Sicherheit, auch bei unvorhergesehenen Ereignissen. Mehr über die neuen Sicherheitsbausteine erfahren Sie bei Ihrem Kundenberater oder unter [baloise.ch](http://baloise.ch).

**Wir machen Sie sicherer.**

[www.baloise.ch](http://www.baloise.ch)

 **Basler**  
Versicherungen