



Uli Eiden

Medizinische Selbsthilfe von der Haustür bis ans Ende der Welt

Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde,
mit Lagerfeuergeschichten und Pfadfindertricks.

Mit Grafiken von Sonja Heller und zehn Original-
Zeichnungen von Lord Robert Baden-Powell

3. überarbeitete und erweiterte Auflage 2023

INHALT

A Das Wichtigste	13
1. Niemals schaden	13
2. Eigensicherung vor Fremdrettung	18
2.1 Raus aus der Gefahrenzone (19), 2.2 Ansteckende Krankheiten (20), 2.3 Stromunfälle (21), 2.4. Gefahrstoffe (21), 2.5 Verkehrsunfälle (24), 2.6 Brandbekämpfung (24), 2.7 Gewässerunfälle (27), 2.8 Im Eis eingebrochene Person (31), 2.9 Verschüttete Person (33)	
3. Rechtzeitig Verstärkung rufen	39
3.1 Notrufnummern (39), 3.2 Wichtige Informationen im Notfall (43), 3.3 Ortung eines Notfalls (47)	
4. Beistand und Ruhe bewahren	52
5. Schmerzen beachten	59
5.1 Wofür Schmerzen gut sind: (59), 5.2 Allgemeine Schmerztherapie (65), 5.3 Ursache behandeln (65) 5.4 Nicht-medikamentöse Schmerztherapie (67) 5.5 Schmerzmittel (71)	
6. Wenn nötig, zügig evakuieren	78
B Blaulicht	86
7. Bewusstlosigkeit	88
7.1 Motorradfahrer (92), 7.2 Zuckerkrankte (93) 7.3 Wassermangel (97), 7.4 Gelbe Haut (99) 7.5 Rote und schwarze Hautstellen (99)	
8. Kreislaufstillstand	101
9. Das A/B/C/D/E-Schema	111
9.1 Viele Verletzte (114), 9.2 Was steckt hinter „A/B/C“? (118), 9.3 Kombinierte A- u. B-Probleme (119), 9.4 Allergien (120), 9.5 Kombinierte B- u. C-Probleme (123), 9.6 Spurenlesen (123), 9.7 Angstattacke (129), 9.8 Fazit (131)	

10. Blockierte Atemwege (A-Probleme)	132
11. Gestörte Atmung bzw. Brustkorbbewegungen (B-Probleme)	137
11.1 Allgemeine Erste Hilfe bei jeder Luftnot (139)	
11.2 Sauerstoff (139), 11.3 Asthma u. Raucherlunge (140)	
11.4 Lungenkollaps (141), 11.6 Sonderfälle (142)	
12. Kreislaufstörungen (C-Probleme)	144
12.1 Schock (146), 12.2 Blutungen (149), 12.3 Schmerzen im Brustkorb (155), 12.4 Nur hoher Blutdruck (160)	
13. Neurologische Defizite (D-Probleme)	162
13.1 Schlaganfall (162), 13.2 Epileptischer Krampfanfall (167), 13.3 Wirbelsäulenverletzungen mit/ohne Querschnittslähmung (172), 13.4 Sonstige Lähmungen (176)	
14. Erhalt von Körpertemperatur und Privatsphäre (E-Probleme)	179
14.1 Unterkühlung (Hypothermie, 182)	
14.2 Fieberkrampf, Sonnenstich, Hitzeschlag (188)	
15. Fehlstellungen von Knochen und Gelenken (F-Probleme)	191
15.1 Knochenbrüche (191), 15.2 Ausgekugelte Schulter (208), 15.3 Sonstige Verrenkungen (221)	
16. Gefäßnotfälle an den Gliedmaßen (G-Probleme)	228
16.1 Arterieller Gefäßverschluss (229)	
16.2 Venenthrombose und Lungenembolie (230)	
17. Hautnotfälle (H-Probleme)	235
17.1 Verbrennungen, Verbrühungen (235)	
17.2 Verätzungen (239)	
18. Intoxikationen (Vergiftungen, I-Probleme)	242
18.1 Dosenwurst-Vergiftung (243)	
18.2 Methanol (245), 18.3 Kohlenmonoxid (247)	
19. Besondere Situationen	249
19.1 Alarm- und Warnzeichen bei Kopfschmerzen (249)	
19.2 Alarm- und Warnzeichen bei Bauchschmerzen (253)	

19.3 Psychische Auffälligkeiten (265), 19.4 Erlittene Gewalt (269), 19.5 Bade- u. Tauchunfälle (270), 19.6 Höhenkrankheiten (288), 19.7 Blitzschlag, Stromunfälle (307)

C	Das 1 x 1 für unterwegs	312
20.	Wundversorgung	312
20.1	Allgemeine Wundversorgung (314), 20.2 Spezielle Wunden (320), 20.3 Wundstarrkrampf (Tetanus, 332)	
21.	Verletzungen durch Tiere	338
21.1	Hunde- und Katzenbisse (338), 21.2 Tollwut (344)	
21.3	Giftschlangen, Spinnen und Skorpione (348)	
21.4	Giftige Meerestiere (362)	
22.	Juckreiz und Hautparasiten	372
22.1	Eichenprozessionsspinner (373)	
22.2	Juckende Hautreizung nach einem Seebad (375)	
22.3	Zecken, Borreliose, FSME (376)	
22.4	Insektenstiche (383), 22.5 Läuse (389)	
22.6	Flöhe, Wanzen, Krätzmilben, Erntekräuze (394)	
22.7	Hautmaulwurf (401), 22.8. Hautpilz (401)	
23.	Sonnenbrand	403
24.	Verletzungen ohne Fehlstellung	409
24.1	Verstauchungen (409)	
24.2	Zerrung des Schultergelenks (414)	
24.3	Knieverletzungen (416)	
24.4	Knieschmerzen bei Ausdauersportarten (420)	
24.5	Sehnenverletzungen (426)	
24.6	Muskel- und Wadenschmerzen (429)	
25.	Durchfall, Hygiene und der Fuchsbandwurm	431
25.1	Infektiöser Durchfall (431), 25.2 Trinkwasser und Hygiene (440), 25.3 Fuchs- und Hundebandwurm (447)	
26.	Übelkeit, Erbrechen und Schwindel	449
26.1	Übelkeit & Erbrechen (449), 26.2 Schwindel (451)	
26.3	Gutartiger Lagerungsschwindel (454)	
26.4	Höhenschwindel (464)	
26.5	„Aerotoxisches Syndrom“ (465)	

D Alltagskrankheiten	466
27. Wissenswertes über Fieber	466
28. Häufige Infektionen	473
28.1 Atemwegs- und Lungenentzündungen (473)	
28.2 Harnwegsinfekte (485), 28.3 Hautausschlag (488)	
29. Kopfschmerzen	495
29.1 Ursachen (495), 29.2 Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen (496), 29.3 Migräne (496), 29.4 Spannungskopfschmerzen (500)	
30. Sehstörungen und schmerzhafte, rote Augen	501
30.1 Beidseitige rote oder schmerzhafte Augen (506)	
30.2 Einseitige rote oder schmerzhafte Augen (509)	
31. Zahnschmerzen und Verletzungen	513
32. Ohrenscherzen und Hörminderung	517
32.1 Ohrenscherzen (517), 32.2 Hörminderung (526)	
33. Beschwerden am Gesäß oder Schließmuskel	526
34. Rückenschmerzen	530
34.1 Alarmzeichen (530), 34.2 Warnzeichen (530)	
34.3 Unspezifische Rückenschmerzen (532), 34.4 Bandscheibenvorfall (534), 34.5 Kreuzschmerzen (535)	
35. Tennisellenbogen	537
36. Dauerhafte Erkrankungen	538
36.1 Epilepsie (538), 35.2 Asthma (540), 35.3 Insulinpflichtiger Diabetes (542), 35.4 Der alte Pfadfinder (548)	
37. Abhängigkeiten	551
36.1 Tabak und Nikotin (551), 36.2 Cannabis (555), 36.3 Alkohol (558), 36.4 Amphetamine (565)	
E Anhang	567
38. Packliste Erste-Hilfe-Ausrüstung	567
39. Unfälle unterwegs vermeiden	580
40. Unterricht in Erster Hilfe	582
41. Abkürzungsverzeichnis und Pfadi-Glossar	585
42. Stichwortverzeichnis	586

42. Stichwortverzeichnis

A **A-Problem 132ff, A/B/C 118f** **A/B/C/D/E-Schema 111ff**

A-Streptokokken 477f
Abführmittel 264, Abhängigkeit 551ff
Absence 169, **Abszess 326**, 478, 514, 528f
Acetazolamid 252, 27, **301ff**, 478
Acetylsalicylsäure, ASS, Aspirin® 74
Achillessehne 427f,
Aciclovir 340, 404, 512
Acute mountain sickness, AMS 288f
Adamsapfel 136, Aderpresse 151
Adrenalin-Injektoren bei Allergien 122
Advanced Mobile Location, AML 48
AED, automatischer Defibrillator **105ff**
AEResc® EASY Splint 198, 201f, 414
Aerotoxisches Syndrom 465
Affenbisse/-herpes 340, -pocken 489
Afterdrop bei Unterkühlung 183
Agranulozytose (Abwehrstörung) 478f
Airbag für Radfahrer (Hövdling®) 580
Aircast® (Knöchelschiene) 414
Akklimatisierung Hochgebirge 292, 300
Akrozyanose (Blausucht der Finger) 125
Akupressur **68f**, 154, 227, 257, 264, 450, 496, 498, 514
Akute Bergkrankheit (AMS) 288f
Alarmzeichen - Notruf! Auge 512, Bauch 253, Brust 156f, Fieber 181, Innere Blutung 149f, Kopfschmerz 249ff, Rücken 528, Schädelbasisbruch 89, Beinschmerz 229, Unterkühlte 181ff
Aleppo-Beule 385
Alkohol 54, 90, 94, 164, 182, 262f, 267, 271, 450, **558ff**, Desinfek. 318, 346, Methanol 245, Erntekräuze 400
Allergien 120ff
Almotriptan (Migränemittel) 498
Aloe vera 159, 239, 332, 372, 384, 406
Alpines Notfallsignal 50
Aluschiene, biegsame 198, 201f, 414
Ambosswolken 307

„Ameisenlaufen“ s. Taubheitsgefühl
Amitriptylin **72**, NfCI: 330, 478
Amöbenruhr 439, Amoxicillin 578, Amphetamine 565f
Amputation 203f, AML 48, AMS 288f
Analekzem 527, -fissur 527
Analvenenthrombose 526
Anaphylaxie 120, Anemone 366f
Anfahrtspunkt für d. Rettungsdienst 48
Anfall, epileptischer 167ff
Angelhaken-Verletzung 325
Angina tonsillaris 476f
Angstattacke 130
Anorektales Schmerzsyndrom 527
Ansteckende Krankheiten, Hygiene 20, 431f (Durchfall), 443ff, 473ff
Anti-Baby-Pille 131, 231, 450, 495/7, 576f
Antibiotika 577ff, Pro/Con 433f, 474f
Aorta 157, 172f, 253ff, Aphthen 513
Apnoe (Tauchen) 272f, 275
Apothekennotdienst 41
Appendizitis 258f, Appendix 254f, Arrhythmie, absolute 127
Arterienverschluss 229
Ärztfunkdienst (CH), Ärztl. Notfall- (A), Ärztl. Bereitschaftsdienst (D) 41
Aspirin®, ASS, Acetylsalicylsäure **74**
Asthma bronchiale 540, Erste Hilfe 140f
-**Spray 140**, AMS-Pharylaxe 305
Atemanhalten beim Tauchen 272ff, 275
Atemantrieb, schwach 142
Atemgeräusch beim Ausatmen 137, 540, beim Einatmen 132, 480f
Atemnot 123, bei Kleinkindern 124
Atemweg 132, Atemwegsinfekte 473ff
Atemzüge/Atmung: gestört 137ff, 142f, schnell 123, periodisch 292
Atovaquon/Proguanil 372, 451, 472
Augen: -Flimmern 161
- gelbe/Gelbsucht **99**, 256, 480
- Grippe 507, -Höhle, vereiterte 509ff,
- Infektionen 506-512,
- Innendruck 252, 503, 510

- Lider 504f, Gerstenkorn 509f, hängen-de 176, Trachom 503, Nach-außen-Stülpen 505, Schwellung 289, 387, 505-509, vereitert 507-510
- **rote Augen** 241, 252, 387, 488, **506-510**
- Ruckeln (Nystagmus) 452-457
- Schmerzen, plötzliche 252, 504
- **Verätzung 241**
- **Verletzungen, penetrierend 504, 509**
- Zucken (Nystagmus) 452-457
- Aura (Migräne) 497, (Epilepsie) 539
- Ausbildung 17, in Erster Hilfe 582ff
- Auslandsrankenversicherung 84f
- Auswurf - weiß, gelb, grün: 475, 479
 - rosafarben, schaumig: 123
- Ausschlag s. Hautausschlag
- Automatischer elektr. Defibrillator 105ff
- Auwaldzecke 470,
- Azithromycin 578
- B** **B-Problem 137ff**
- Bade-/Tauch-/Gewässerunfall 27ff, 270ff
- Badedermatitis (Saugwürmer) 375
- Baden-Powell, s. BiPi,
- Bänderverletzung 408, Bärenreck 159
- Ballistol® 317f, Bandscheibenvorfall 532
- Barotrauma b. Tauchen 277, 279f, 521f
- Basisches Körpermilieu 292, 303
- Bauchaorta 253ff, Einriss 172f, 253
- Bauchdeckenreizung, Bauchhöhlenver-
eiterung (Peritonitis) 253
- Bauchschmerzen 253ff,**
- Bauchspeicheldrüse 254f, 263
- Beatmen 107f, Beckenbruch 152**
- Befreiungsmanöver (Schwindel) 455ff
- Beinschmerzen:** Achillessehne 427, Ery-
sipel 489, 491, Gefäßproblem
229ff, Infektion? Knieverletzung
416ff, Knieüberlastung 420ff,
Knochenbrüche 198ff, 204f, 224ff,
Tauchunfall 278, Verstauchung
409ff, Wade 429ff, Wunde?
- Beinschwellung, ein- oder beidseits 146
- Beistand, psychischer 52ff
- Beklopfen des Brustkorbes/Lunge 138
- Bends (Tauchunfall) 278
- Bergungstod 183, Bergwacht 41,
Besondere Situationen 251ff
- Betäubung, örtliche (Lokalanästhetika)
77, 239, 241, 508, 520, 527
- Betablocker 122, 291, 430,
- Beten 58f, Betrunkener, siehe: Alkohol
- Bettwanzen 395ff
- Bewegungsdrang, exzessiv 267f
- Bewusstlosigkeit 88ff,** Biberfieber 437
- Bienen**, -gift, -stich 383f, in Zunge 132
- Bifonazol-Creme gegen Hautpilz 401
- Bilharziose 438, 487
- Bindehaut 502, -Entzündung 506ff**
- BiPi 7, 13, 17, 24, 28, 52, 55, 71, 79, 81, 86,
151, 168, 208f, 239f, 258, 265, 270,
326, 348f, 440, 513, 533, 559ff, 581
- BiPi-Zeichnungen 6, 20, 25, 32, 79, 184,
208, 348, 572
- Bissverletzungen 338ff**
- Bite-away® (Insektenstiche) 384
- „Biker-Nodus“/Knoten/„Knubbel“ 529
- Bizeps-Sehne 426,
- Blackout 88, BLACKROLL® 533
- Bläh-/Raucherlunge, COPD 137, 140,
- Blähung 435, Blasenentzündung 485ff
- Blasenpflaster 331
- Bläuliche Wundverfärbung 317**
- Blaualgien 376, **Blausucht 124f**
- Blickfeld/Gesichtsfeld (Auge) 502f
- Blinddarmentzündung 258f**
- Blindheit, Erblinden, Sehstörungen**
162f, 241, 252, 503f
- Blindschleiche 351, Blitzschlag 307ff
- Blutarmut (Anämie) 125, 131, 495
- Blutdruck 157f, niedrig 147ff, hoch 160f**
- hoher Blutdruck bei Schwangeren 161
- Bluterguss Auge 89, 509f, Fingernagel
325, Ohrmuschel 518
- Blutgefäße, erschlafft 144f
- Bluthusten 124, 148, -Kreislauf 119, 228
- Blutstillung 150ff**

Blutungen 75f, 144, 149ff, 253f,
 Blutverdünnung 75f, 89, 127, 154, 167,
 Thromboseprophylaxe: 232ff
„Blutvergiftung“, Sepsis 89, 99f
 Bogengänge (Innenohr, Schwindel) 454
 Bombenanschläge 116ff
 Borreliose 378ff, Lymphozytom 379,
 Wanderröte/Erythema migrans 378f
 Botulismus 243f
 BPLS (Lagerungsschwindel) 454ff
Brandbekämpfung 24ff, -Klassen 27
 Brandsalben 237, 320
 Brechdurchfall, Gastroenteritis 431ff
 Bremsen 385f, Borreliose 378
 Brennen: beim Wasserlassen 485, der
 Augen 506ff, Schließmuskel 527
Brennende Person 24f
 Brennhaare/EPS 374,
 Brennschmelze 318, 346, 400
 Bretthartes Auge 252, Bauchdecke 253
 brillenförmiger Bluterguss „Panda“ 89
Brodeln der Lunge 138
 Bronchitis 479f
 Brustkorbbewegungen, gestört 137f
Brustschmerzen 155ff
Buchstabiertafel 46
 Burn Jel® (Brandwunden-Gel) 77
 Buruli-Geschwür 485
 Buscopan®, Butylscopolamin 252, 256f,
 260, 263f, 432, 528
C C-Problem 144ff
 Cannabis 506, 555ff, CBD/Cannabidiol 556
 CB-Funk (citizen´s band radio) 51
 Cefpodoxim, Cephalosporine 578
 Cetirizin 121, Augeninnendruck 252,
 Harnverhalt 263, Krampfanfall 539
 Chassaignac-Lähmung 222ff
 Chikungunya-Fieber 100, 387
 Chininhaltige Limo 432f, Chinolone 578f
 Chitosan (Blutstillung) 153
 Chlor, Hypochlorid 178, 319, 441f
 Chokes (Tauchen) 278, Cholangitis 256
 Cholera 437
 Cholinerge Substanzen 177f, 465
 Christoffel-Blindenmission 504
 Cialis® 157, Höhenkrankheiten 298, 305
 Ciclopirox-Lack 401, Ciguatera 436
 Cilodex® 520, Ciloxan® 509
 Ciprofloxacin 578f
 Cleat/Schuhplatten/Klickpedale 420ff
 Clindamycin 579, Clotrimazol 576
 CO (Kohlenmonoxid)-Intoxikation 247f
 Codein 72-74, 295, 480, 495, 500
 COPD (Raucher-/Blählunge) 137, 140
 Corhelp3r 110, Coronavirus 473f, 481f
 Cotrimoxazol (Antibiotik.) 437, 478, 577
 COVID-19/corona virus disease 473f, 481f
 Creeping eruption, Hautmaulwurf 401f
 Crystal Meth (Amphetamin) 565f
 „cut“ (Platzwunde beim Boxen) 321
 Cyanobakterien („Blualgen“) 376
 Cytisin (Tabex®) 553f
D D-Problem 162ff
 Dämmerzustand nach Krampfanfall 169
 D-Ärzte 192, Dapagliflozin 97
 Darmbein-Kreuzbein-Gelenk 535
 DEET-Lösung (vertreibt Mücken) 388
Defibrillator (AED) 105ff
Dehydrierung (Wassermangel) 97f
 Dekompressionskrankheit 277, Ohr 279,
 Hotlines/Sofortmaßnahmen 283
Delir, Verwirrtheitszustand 266ff, 564
 Dengue-Fieber 100, 387, 490
 Dent, Clinton Thomas 50, Dentinox® 77
 Depression 265f
 Dexamethason 297, 304, Infecto- 481
Diabetes mellitus 542ff, im Alter/Typ II
 548, **Bewusstlosigkeit/„Hypo“/**
Unter-/Überzuckerung 93ff
 Diamox® (Acetazolamid) 301ff
 Diclofenac 66, 71, 76, 120, 272, 372,
 403, 438
 Dimenhydrinat 252, 297, 403, 432, 451
 Dimeticon (Läusemittel) 391
 Diphtherie, „echter Krupp“ 481
 Direkte orale Antikoagulantien 232, 234

- Distanzrasseln der Lunge 138
 Divertikulitis 260
D/M/S (nach Knochenbruch) 194f
 DOAK (Blutverdünner) 232, 234
 Dolortriptan® (Migränemittel) 498
 Doppelbilder b. Muskellähmungen 176,
 Botox 244, Schwindel/Schlaganfall
 453, Kopfschmerz/Aura 497
 Dosenwurst-Vergiftung/Botox 243f
 Doxycyclin (Antibiotikum) 478, **579**
 Drachenkopf (Skorpionfisch) 369f
 Drehschwindel 452ff, Tauchen 276, 279
 Dreiecktuch 572, Drei-Tage-Fieber 489
Druckverband (Blutstillung) 150ff
 Dukoral®, Choleraimpfung 437
 Durchblutung, Motorik, Sensibilität 194f
Durchfall 428ff, blutig 254, 438f,
 Wassermangel als Folge 97f
E **E-Problem 179ff**
 E 605 (Pflanzenschutzmittel) 178f
 Echinacea (Erkältungsmittel) 474
 Echinokokkose (Bandwurm) 447f
 economy-class-syndrome 233
 EchoSOS 48, Echo112/Reanimation 110
 EichenprozeSSIONsspinner, „EPS“ 373f
 Eigensicherung vor Fremdrettung 18ff
 Eileiter-, Eierstockerkrankung 254, 260
 Einatmenphase, verlängert 132
Eingedrückter Kehlkopf 136
 „Eingeschlafen“ s. Taubheitsgefühl
 Einnässen 88, 167
Einriss Hauptschlagader 157, 172f, 253ff
 Einziehungen beim Einatmen 124
 Eis: im Eis eingebrochene Person 31f
 -beutel 154, 190, 192, 202, 262, 384, 410
 Eklampsie (Schwangerschaft) 161
 Ektropionieren der Augenlider 505
 Ellenbogenverrenkung 222
 Elmsfeuer 307
 Embolus 127,163, 229f, 254
 Emla®, Emulus® 77, Empaglifozin 97
 Emser Pastillen® 477, Endocort® 481
 Entenbillharziose, -flöhe 375
 Entkeimungstabletten, -Tropfen 441
Entzugsdelir 267, 564
 EPAP® (erhöhter Atemwegsdruck) 298f
 Epiglottitis (Kehlkopfdeckelentzü.) 479
Epilepsie 538ff, Krampfanfall 167ff, 275
 EPS/EichenprozeSSIONsspinner 373f
 Erblinden, Blindheit 162f, 246, 252, 503f
Erbrechen 449ff
 Erbsbrei-artige Durchfälle (Typhus) 439
 Erdgas 34, Erfrieren 182ff, -ungen 327ff
 Erhalt Temperatur u. Privatsphäre 179ff
Erkältung 473f,
 Erntekräuze (Trombidiose) 399ff
 Ertrinken 27f, 119, 270ff, 539f
 Ertuglifozin 97, Erysipel-oid 491f
 Erythema migrans 378f,
 Eskimo-Brille 508
 Esmarch, Friedrich von 102, 191, 572f
 Essig 364, 368, Essigwasser 391, 393
 Essoufflement beim Tauchen 275f
 Ethyl-2-cyanacrylat-Wundkleber 322f
 Euminz® gegen Kopfschmerzen 500
 Europ. Krankenversicherungskarte 83f
 EVALI 554, Everest 50, 124, 288, 302
 Excited Delirium Syndrom 267f
 E-Zigarette zur Tabakentwöhnung 553f
F **F-Problem 191ff**
 Fadenmethode: Ring 206f, Haken 325
 Faget-Zeichen 470
 Feldfieber 470, Feldscher 235, 600ff
 Feldskorpion, gelber 361, Fenchel 159
 Fersen: -falltest 258, 529, -sporn 425f
 Ferse-Schienbein-Versuch 453
 (Rot-) Feuerfisch 371, Feuerqualle 362f
 Feuerwehrtragegriff 79
Fieber 466ff, -Krampf 169f, nach Reisen
 469ff, i. d. (Sub-)Tropen 100, 471ff
 Filzläuse 389
 Finalgon® (Wärmesalbe) 532
 Finger gebrochen 201, verrenkt 224,
 Finger-Nase-Versuch 453,
 auf Fingern pfeifen 50f
 Fischgräte 133, Fischvergiftung 177, 436

Flammazine®-Creme 237, 320
 Flaschennahrung (Milchpulver) 445f
 Flattern der Hände bei Gelbsucht 99
 Fleck, gelber (Netzhaut des Auge) 501
 Fliegen 385ff, im Auge 505,
 Flöhe 394, Borreliose 378
 Flüssigkeitsersatz 98f
 Folienpflaster 316
 Fontanelle (Schädellücke) 97, 250, 433
 Formigran® 498f, Forxiga® 97
 Fosfomycin 487
 Frauenhaus-/Notruf 270
 Frischhaltefolie 239, Frostbeulen 330
 Frühsommer-Meningoenzephalitis 381f
 FSME 381f
 Fuchs- und Hundebandwurm 447f
 Funkverkehr, Funkgeräte 51
 Furunkel Gehörgang 521, Gesäß 529
G **G-Problem (Gefäße) 228ff**
 Gänsefüßchen-Syndrom 421
 Gallen-kolik 256, -wegsentzündung 256
 Gammahydroxybuttersäure 90f
 Gardiasis 372, 437, Gamstragegriff 79
 Garmin® inReach®-Gerät 52
 Gasbrand (Wundinfektion) 317
 Gasembolie, arterielle, Tauchunfall 278
 Gastritis, Magenreizung 262
 Gedächtnisstörungen 266ff
 Gefahrentafel, Gefahrgut, -stoffe 21ff
Gefäßnotfälle der Gliedmaßen 228ff
 Gefäßverschluss, arteriell 228ff
 Gehörgangsinfektionen 519ff
Gehirnerschütterung, -verletzung 88
 Gelbe Haar- oder Nesselqualle 362f
 Gelbe Augen-/Hautfarbe, Gelbsucht 74,
 99, 256, 267, 339f, 480
 Gelenk (einzelne Gelenke siehe dort)
 Borreliose 380, Einblutung 411,
 entzündet/gerötet 380, 469, 549,
 Erguss 411, Gichtanfall 549, Tauch-
 unfall 278, Verrenkung 208ff, 221ff,
 Verschleiß 409, Verstauchung
 409ff, Wackelgelenk 409
 Genickbruch, Querschnittslähmung 173
 Gerstenkorn, Lidinfektion 509f
Geruch - nach faulen Eiern 34, 437
- nach Nagellack/frischen Äpfeln 97
 Gesichtsschmerzen, Jucken, Nässen 526ff
 Gesetz von Boyle-Mariotte 273, -Hagen-
 Poiseuille 275, Henry 274
 Gesichtslähmung 162, 164, 381, 379ff, 521
 Gesichtsschwellung 147, 162, 172, 291
 Gespinstmotte 375
 Gewahrsamstod 125
 Gewalt, -verbrechen, erlittene 269f
 Gewässer: Unfälle 27f, Hautreizung 375f
 Gewitter 307ff, -asthma 541, GHB 90f
 Gicht 549f, Giardiose, -iasis 347
Giftinformationszentrale 242
 Giftschlangen 348ff, Seeschlangen 176
 Giving-way-Phänomen am Knie 418
 Glaukom 503, Anfall 252, GlauPax® 302
 Gleichgewichtsnerv 452, 517
 Gletscherbläschen 403, -milch 435
 Global Maritime Distress and Safety
 System (GMDSS) 51
 GlucaGen® Hypo-Kit®, Glucagon 95f
 goTenna® 51
 Grasmilbe (Ernte-/Herbstkrätze) 399f
 Grippeartige Kopf- u. Gliederschmerzen
 sind unspezifische Symptome: 466ff
 Grubenotter 352, **Erste Hilfe: 354**
 Gürtelrose 489, 493f, 511, 520
 Gutartiger Lagerungsschwindel 454ff
H **H-Problem (Haut) 235ff**
 HACE, Höhenhirnödem 293
 HAH, Höhenkopfschmerz 288
 HALE, örtl. Schwellungen i. d. Höhe 289
 Halluzinationen, Trugbilder 266, 293
 Halskrause 174f
Halsvenen gestaut 145
 Hammerfinger 202, 427
 Hämoglobin (Sauerstoffträger) 119
 Hämophilus influenzae Typ B 479
 Hämorrhagisches Fieber 100
 Hämorrhoiden 526f, -Blutungen 253

- Handfläche (Verbrennungsregel) 236
 Hand-Fuß-Mund-Krankheit 400
 Hand- und Fußsohlen, schuppig 478
 Hanf (Cannabis) 506, **555ff**
 Hantavirus-Erkrankungen 470
 HAPE: Höhenlungenödem 294
 Harara 385, HARHR 295
 Harnblase, übervolle 172, 263, 278
 Harndrang 263, 485, -Verhalt 172, 263, 278, Harnwegsinfektionen 485ff
 Haschisch, Cannabis 506, **555ff**
 Hasenpest 470
 Hauptschlagader (Aorta) 254f, Riss, Einriss 157, 172f, 253ff
Hausmittel s. Abführmittel, Aloe vera, Akupressur, Ballistol®, Blasentee, Cannabidiol, Echinacea, Eisbeutel, Emser®-Pastillen, Essig, Euminz®, Fenchel, Frischhaltefolie, Heißwassermethode, Honig, Ilon®-Salbe, Ingwer, Kältekompressen, Kaffee, Kamille, Koka, Lakritze, Magnesium, Melisse, Melkfett, Nasobol®, Nelken, Nudelholz, PECH-Schema, Pfefferminz, Salbei, Schwarzkümmelöl, Schwarzwertich, SEABAND®, Sekundenkleber, SODIS, Spitzwegerich, Tape, Vit. B₆, Winterrettich, Wadenwickel, Wärmflasche, Zink/oxid, Zugsalbe, Zwiebel
- Haut 235ff**
 - Ausschlag 99f, 120, 365, 373, 379, 394, 398, 400-403, 439, 478f, 488ff, 511
 - Blasen 236, 330ff, 362, 394, 403ff
 - **blau-graue Farbe** 90, 101, **124f**, 133, 147, 167, 183, 194, 230, 317, 370
 - **Blutungen (bei einer Sepsis) 99f**
 - Kleber (Wundversorgung) 322f
 - **Knistern: 193, 317**
 - Krebs, schwarzer, weißer 405f
 - **marmoriert - rot 279f, - blau-grau s. o.**
 - Maulwurf, Larva migrans cutanea 401f
 - Parasiten 375ff, 385-402, - Pilz **401f**, Antipilzmittel 576
 - **Quaddeln 121**, 362, 375, 384, 397ff, 403
 - Rötung 488ff, rot-marmoriert 278f
 - schuppig 401f, 478
 - **schwarz 99f, 229f, 236, 329, 405f**
 - Sensibilität: s. Taubheitsgefühl
 - **Verätzung/-brennung/-brühe 235ff**
 - **weiß 229, 236**
 - Wunde 312ff, Wundversorgung 314ff
HDM, Herzdruckmassage 102, **104**
 Hechel-Atmung 276
Heimlich-Manöver 134f
 Heimsauerstoff 140, Heimweh 264
 Heiserkeit 159, 238, 469, **473**
 Heißwassermethode, -Bad 370
 Helium 275, Helmbildung 93
 Hepatitis, Leberentzündung, infektiöse Gelbsucht 74, 99, 339f
 Herbst-, Erntekräuter, Trombidiose 399f
 Herpes 403f, am Auge: 511
Herzdruckmassage, HDM 102, **104**
Herzinfarkt 101, 123, 128, 144, **155ff**, 450
 Herz-Lungenödem 123, -muskelentzündung 101, 144, 482, -rasen 129,
Herzschwäche 123, 144
 Herzspitzenstoß 126, Heuschnupfen 122
 Heumilbe 399f, Hexenschuss 534
 HiB 479, Hibler-Wärmepackung 187
 high altitude - cerebral edema 293,
 - headache 28, - localized edema 289,
 - pulmonary edema 294, - retinal hemorrhage 295
 Hilfeleistungspflicht 13
 Hinterkammer des Auges 501f
 Hippokrates 13, 208, 484
 Hirnblutung 89, Hirnschlag 162ff,
Hirnhautentzündung 99, 250ff
 Histaminblocker **122**, 252, 263, 539
 Hitzeanwendung, gezielte 372, 384
Hitzeerschöpfung 190, -Frieseln/-Pickel 405,
-Kollaps/-Schlag/-Schock 190f
 HIV 74, 102, 341, 469, 479, 484, 531
 Hoden, -Verdrehung, -Prellung 261f

Höhenangst 464
Höhenkrankheiten 288ff, Akute Berg-
krankheit 288, **Erste Hilfe 296ff**,
Hirnödem 293, Kopfschmerz 288,
Lungenödem 294, Prophylaxe 300,
Reizhusten 294, lokale Schwellung
289, Sehstörungen/Netzhaut 295
Höhenschwindel 464
Hörsturz, -verlust 526, Hövding® 580
Hoher Blutdruck 160f
Holzbock 376f, Holzpolter 33
Honig Knopfzellen 242, Verstopfung
264, Husten 479
Hornhaut (Auge) 241, 252, 322, **501f**,
508, 511f
Hornissen 383
Hüfte, ausgerenkt 224
Hühnerknochen im Hals 133
Hummeln 383, **Hunde 341f**, 338ff
Hundebandwurm 447f,
Husten 473ff, 479-485, -stillter 480
Hygiene 20, 431f (Durchfall), 440ff
Hyperaktivität, Bewegungsdrang 267f
Hyperglykämie (Überzuckerung) 96f
Hyperventilation **123**, 129, 291, 295, 302
Hypochlorid-Lösungen 178, 319, 441
„Hypo“/Hypoglykämie 93ff, 544f
Hypothermie 180-188

I I-Problem: Intoxikation 242ff

Ialugen plus 237, 320
Ibuprofen 75, 296f, 301, 468
Icaridin (vertreibt Mücken) 388
Ice (Crystal Meth, Amphetamin) 566
ICE – In Case of Emergency 45
Iliosakralgelenk 535ff, Iliotibialband-
(Friction)-Syndrom 424
Ilon®-Salbe classic 326, 529
InfectoDexaKrupp® 481
Infektionen 473ff, nach Reisen 470ff
Infektionsschutzgesetz 337, 381, 392, 397
Influenza 482, Ingwer gg Übelkeit 450
Injektion Auge konjunktival/ziliar 510
In-line-Stabilisierung, Wirbelsäule 174

Innenmeniskus 417ff
Innenohr 280, 451ff, 517, 526
Insektenstiche 383ff
Insulin 542, Insulinmangel 97f, 542, 548
Intoxikationen, I-Probleme 242ff
iRega®, Rega-(Notruf-)App 48
Iris (Regenbogenhaut des Auges) 501f
ISG 535ff, Ivermectin 399, 401, 504
ITBS/ITBFS 424

J

Jacutin pedicul® 391, Jardiance® 97,
Juckreiz 372
Juckreiz Auge 502, Ohr 519, Gesäß 526f

K

Kabinenhöhe von Flugzeugen 293
Kaffee - gegen Höhenkopfschmerz 291,
gg. Husten 480 - Auslösen v. Sod-
brennen 159, v. Kopfschmerz 495f
kaffeesatzartiges Erbrechen 253
Kaffeesatz gg Bienen und Mücken 388
Kälte-kompressen 154, 190, 192, 203, 262,
384, 410, -schock 183, -zittern 180ff
Kamille 159, 474, 479, 513, Kaolin 153
Kapillarfüllung 125f, Karbunkel 529
Katzenbisse 338-341, Tollwut 344
Katzenkratzkrankheit 340
Kegelschnecke 177
Kehlkopfdeckel-Entzündung 479
Kehlkopf eingedrückt, -Schnitt 136
Ketoazidose (Insulinmangel) 96f
Keuchhusten (Pertussis) 481f
Kiefergelenksverrenkung 227
Kinderseele in Notfallsituationen 55
Kindesmissbrauch, Hilfetelphone 270
kissing disease, Mononukleose 478f
KKT (Körperkerntemperatur) 180ff, 466
Klammerpflaster bei Platzwunden 321
Kleiderläuse, Körperläuse 393
Kleienflechte, Pityriasis versicolor 401f
Klickpedale/Cleat/Schuhplatten 420ff
Klopfeschall (Brustkorb) 138
Knebelverband (Blutstillung) 151
Kniescheibe: Schmerzen 420ff, Verren-

kung 224f
 Knieschmerzen beim Sport 420ff
 Knieverletzung 416ff
Knistern Haut 193/Lunge 138/Wunde 317
 Knöchel, -Ödem/dick/geschwollen 146,
 verstaucht, umgeknickt 412ff
Knochenbruch 191ff, Erste Hilfe 196,
 Finger 197, - hüftnah 198f, Richten
 197f, Schienen 196ff, Zehe 202
 Knocheninfektion 193f, Knochenreiben/
 -knirschen/-knacksen 192
 Knopfzelle, verschluckte 242
 Ko-Analgetika 72, **Kochende Lunge** 138
 Kohlenhydrate 118, 272, 303
 Kohlendioxid **34, 119f, 124, 132, 272, 276,**
 291f, 303, -löscher 27f
 Kohlenmonoxid, -vergiftung 34, 247f
 Konjunktivitis 506-510
 Koka-Blätter (Höhenkrankheit) 304
 Kompartmentsyndrom 204ff
 Kompressen, sterile 315
 Kompressionsverband (Schlangen) 355f
 Konsulat, konsularischer Schutz 42
 Kontaktlinsen in großer Höhe 508
 Kopf-Dreh-Test 461, -Impuls-Test 453
 Kopfpläuse 389ff
 Kopfplatzwunde 153
Kopfschmerzen 249ff, 495ff, Alarmzei-
 chen/vernichtend 249f, Doxycyclin
 579, einseitig 251, 496f, Höhen-
 (HAH) 288f, 293, 296, Substanz-
 500, Warnzeichen 251f, 579
 Kopfsprünge in flaches Wasser 173
Kopferverletzung 88f, 580, Motorrad 92f
 Körper(kern)temperatur 180ff, 466
 Körper- und Kleiderläuse 393
 Körpermilieu 88, 96, 131, 246, 292, 303
 Kortison: allgemein u. Bergsteigen 304
 K.o.-Tropfen 90, Krätze, -milbe 396ff
 Krankenversicherung, Ausland 83ff
Krampanfall, epileptischer 167ff, 538ff
Kreislaufproblem, -Störung 144ff,
 -Schock 146f, -stillstand 101ff
 Krepitatio 192, Kreuzbänder 417f
 Kreuzbein 535ff, Kreuzgriff 164
Kreuzotter 348-354, Erste Hilfe: 354
 Kreuzritter 62ff,
Kreuzschmerzen 531ff, 535f
 Kriebelmücken 378, 385f, Krupp 481
 Kugelfisch 177
 Kurzsichtigkeit 503, Kutschersitz 139
L
Lähmungen 162ff, 172ff, 176ff, 379, 381
 Lagerbauchweh 264
 Lagerungsschwindel, gutartiger 454ff
 Lakritze 159, Lamblien 437
 Larva migrans cutanea 401f
 laufendes Ohr 522
 Läuse, -Kamm, -Larven 389ff
 Lebensmittelhygiene 443ff
 Leberentzündung, Hepatitis, infektiöse
 Gelbsucht 74, 99, 339f
 Lederhaut (Auge) **501, 509f**
 Legionellen 481, Leishmaniosen 385
 Leistenbruch 260f, -Schmerzen 257
 Lepra 61ff, Lethargie: s. Schläfrigkeit
 Leuchtqualle 362f,
 Lichtdermatose/Sonnenallergie 403-407
 Lider: s. Augenlider, Lidhalter 505
 Lidocain (örtliches Betäubungsmittel)
 77, 239, 241, 508, 520, 527
 Lidschwellung 289, 387, 507-511
 Linse, Linsentrübung (Auge) 501ff
 Lippenbremse 140, 299
 Lippenbläschen, -herpes 403f
 Liquid Ecstasy 90, Liraglutid 550
 Lokalanästhetika, Betäubungsmittel,
 Lidocain 77, 239, 241, 508, 520, 527
 Loperamid (gegen Durchfall) 432
 Loratadin **121, Löschen (Feuer) 24ff**
 Loslassschmerz 253, 255f, 258
 low bubble diving 285ff
 Luftbrustkorb 138, 141, 284
Luftnot 123f, Erste Hilfe 139ff
 Luftrettung 81ff
 Lungenbläschen 119, 137f

- Lungenembolie** 231
Lungenentzündung 137f, 159, 481f
Lungenkollaps 138, 141f, 284
Lungenödem 123, 137, bei Schwimmern/
 SIPE 273, bei Alpinisten/HAPE 294
 Lymphangitis 493, -knoten 339ff, 470f,
 477, 479, 488, 492, 505
 Lymphödem 146, Lymphozytom 379
- M**
 Magen-Darm-Infekt 431ff
 Magengeschwür, -Reizung 262
 Magenrube, Schmerzen in der 262
 Magnesium bei Wadenkrämpfen 431
Malaria 387, 471f, 577, -Mücke 386f
 Malarone® (Atovaquon/Proguanil) 472
 MalleoLoc® (Knöchelbandage) 414
 Mallorcaakne 403, Maltafieber 470
Mandelentzündung 476ff, -geruch 143
 Marihuana (Cannabis) 506, 555ff
 Mariske 527
Marmorierte Haut 90, 147, 278f
 Marschenfieber (Malaria) 387f, 471f
 Masern 488, 490
Massenanfall v. Verletzten, MANV 114ff
 McBurney-Punkt, Appendizitis 258f
 McIsaac-Score, Tonsillitis 477
 MCP®, Metoclopramid 451
 Meerestiere, giftige 176f, 362ff,
 Meer-/Salzwasser 316, 474
 Meine-Stadt-rettet 110
 Melisse 159, Melkfett 432, 527ff
 Menière'sche Krankheit 452f
Meningismus (Nackensteife) 249f
Meningitis (Hirnhautentz.) 99f, 250f
 Meningoenzephalitis (FSME) 381f
Meningokokken-Sepsis 99f
 Meniskus 417-421, 425
 Mentale Schmerzkontrolle 69ff
 Metallsplitter, Auge 509
 Metamizol (Schmerzmittel) 77
 Methämoglobin 77, 445
 Methanol-Vergiftung 245f
 Metoclopramid, MCP® 451
- Metronidazol (Antibiotikum) 579
 Migräne 496ff, Milben-/gang 396-399
 Milchbart bei Hautausschlag 478, 491f
 Minen 204
 Mittelohr 517, -Barotrauma 280
 Mittelohrentzündung/MOE 522f
 Mittelschmerz 260, Mobile Retter 110
 MOE, Mittelohrentzündung 522f
Monokel-Bluterguss 89
 Monkey pox 488f, Mononukleose 478f
 Morphin 71, Mpox 488f
 Mücken 384ff, im Auge 505
Mund-zu-Mund/-Nase-Beatmung 107f
 Muräne 371
 Muskelentspannung 67f,
 - **Krämpfe/-Schmerzen/-Risse** 30, 429f
 - **Lähmung** 162ff, 172ff, 176ff, 379, 381
 - Logensyndrom 204ff,
 - Zittern 177, Kältezittern 180, 467
 - **Zucken (Synkope, Epilepsie)** 88, 167ff
 Myokarditis 101, 144, 468, 482
- N**
 Nachtschreck, Parvor nocturnus 268
Nackenschmerzen 67ff, 528ff, **Unfall** 172
Nackensteife 250f, bei Sonnenstich 189,
 bei HACE 293
 Nagelbettentzündung, „Umlauf“ 326f
 Nagelbettprobe (Kapillarfüllung) 125f
 Nagelpilz 401f
 Naproxen 71, 76, 264, 438, 498f
 Naratriptan (Migränemittel) 496f
 Nasenbluten 154f, **Nasenflügeln** 124
 Nasennebenhöhlen 475f, Tauchen 276
 Nasensprays/Xylometazolin 122, 276,
 473, 476, 523f, Zungenstich 133
 Nasentamponade bei Nasenbluten 155
 Nasobol® Inhalo Brausetabl. 295, 479
 Nausema® gegen Übelkeit 450
 Nehberg, Rüdiger 57, 388, 443, 565, 601
 Nelken, -Öl (gg. Zahnschmerzen) 514
 Nervendehnungsschmerz 535
Nervengifte 177f
 Nervenstimulation (TENS) 533

Nesselkapseln, -Tiere 362ff, 366f
Nesselsucht, Hautquaddeln 120
 „Nestlé®-Skandal“, Milchpulver- 445f
 Netzhaut 163, 295, **501ff**
Neurocheck bei Tauchunfall 282
 Neurologische Ausfälle, 162ff, 530ff
 Neuronitis vestibularis 452, NFCl 330
 Nicht-Opioide 71
 nicht-steroidale Antirheumatika 71
 Niemals schaden, nihil nocere 13
 Nierenbeckenentzündung 258, 486f
Nierenkolik 257f
 Nifedipin 146, 257, 292, **297, 304**
 Nikotin 551ff, NINA (Notfall-App) 311
 Nissen, Nissenkamm 389ff
 Nitro-Spray (Brustschmerzen) 157
 Nitrox 275, 281, Nitroxillin 486
 non-freezing cold injury (NFCl) 330
 Noroviren (Durchfallerreger) 436f
 Notfälle „je nach Situation“ 249ff
Notfallsignal, alpines 50
 Notfallspray, bronchienerweiternd 140f
Notrufnummern 39ff, 242, 266, 270, 283
 Notruf 39, -säule 47, Satelliten 52
 Notstand, „rechtfertigender“ 14f
 Novalgin®, Novaminsulfon® 77
 NSAR (Schmerzmittelgruppe) 71
 Nudelholz, bei Rückenschmerzen 533
 Nursemaid's-Elbow 222ff
 NYDA® (Dimeticon, Läusemittel) 391
O „OOO“-Bedingungen 15
 Oberarmbruch 195, 198, 201
 Oberschenkelbruch 195, 198ff
 Octenidin, Octenisept® 315, **319f**, 346
 Ödeme (Wassereinlagerungen) 146
Öffnen der Atemwege (Esmarch) 102f
 Ogluo® (Glucagon-Fertigpen) 96
 Örtliche Betäubungsmittel, Lidocain 77,
 239, 241, 508, 520, 527
 Ohnmacht 54, 129
 Ohr: abstehendes 523, „laufendes“
 522f, „verstopftes“ 519
 Ohrenscherzen 517ff, -Stöpsel 520ff,
 524, -Tropfen 519f, 523, 525
 Ohrfeige 524, Ohrfeigenkrankheit 491f
 Ohrläppchen-Lymphozytom 379
 Ohrmuschel **517f**
 Ondansetron (gegen Übelkeit) 451
Opioide 71ff
 Orientierungsstörung, Verwirrtheit 266f
 Oroya 385, Osteoporose 409, **530f**
 Otalgan®, Otobacid® 520
 Ottawa-Ankle-Rule/-Knöchel-Regel 412
P
 Packliste Erste Hilfe-Ausrüstung 567ff
 Pankreatitis **263**
 Panotile®Cipro, Ohrentropfen 520
 Paracetamol 76f, AMS: 297, 301
 Parathion® (Pflanzenschutzmittel) 177f
 Paratyphus 439, Parvor nocturnus 268
 Paspertin® 451, Paxlovid 474, 482
PECH-Schema 192, 410
 „Pelziges“ Gefühl: s. Taubheitsgefühl
 PEEP®, erhöhter Atemwegsdruck 299ff
 Periode (erste), Regelschmerzen 264
 Peritonitis, Bauchdeckenreizung 253
 Permethrin (Insektizid) 387, 397
 Pertussis (Keuchhusten) 481
 Peru-Warzen 385, Pervitin 565
 Pes anserinus 421, Petermännchen 368ff
Pfadi-Helpline (PBS/CH) 42
 Pfadfinder, alter 548ff, -grab 35ff
 Pfefferminz 159, 479, 500
 Pfefferspray 342, Auge 241, Lunge 267
 Pfeifen - als Notsignal 50f,
 - beim Ausatmen: 120f, 137, 540f,
 - beim Einatmen: 124, 132, 481
 Pfeiffersches Drüsenfieber 478f
 Pferdestecher 385f
 Pflanzenschutzmittel-Vergiftungen 177f
 Pflasterverband (Tape) 410, 413ff
 „Pille danach“ 576
 Pilzkrankungen 401f, 474, 519, 576f
 Pilzvergiftung 177
 Pityriasis versicolor 401f
 Pivmecillinam 486

Placebo 69ff, Platzwunden 320ff
 Plica mediopatellaris, -Syndrom 422
 Pneumonie/Lungenentz. 137f, 159, 481f
Pneumothorax (Lungenkollaps) 138,
 141f, 284, Spannungs- 284
 Polymorphe Lichtdermatose 403-407
 Pontiac-Fieber 481, Popoye-Muskel 426
 Porphyrie (Sonnenempfindlichkeit) 404
 Portugiesische Galeere 364f
 positive end-expiratory pressure 299ff
 Povidon (Desinfektionsmittel) 320, 326
 Präeklampsie 161, Prilocain 77
 Proctalgia fugax 527f
 Prostata, -entzündung 263, **486f**
 Pseudokrupp 480, Psoralene 403f
 Psychische Auffälligkeiten 264ff
Puls 126ff, 470, langsam 128, 177
 - Seitendifferenz, Schock 149, 173, 254
 - unregelmäßig 127
Pupille 501f, bei Schlangen 352
 - eng/„Stecknadelkopf“-klein: Opioide
 74, cholinerge Stoffe 177
 - entrundet, unrund 252, 512
 - verschieden große 89, 165, 249, 453
 - weit: Angst: 130, 268, Krampfanfall:
 167, THC: 556, Unterzuckerung: 93
 Purpur-Sonnenhut (Echinacea) 474
Q
 Qdenga® 387, Q-Fieber 470
 QT-Zeit 432, 450, 578f
Quaddeln: Allergie 120, Quallen 362ff,
 EPS, Entenflöhe 374f, Insekt. 384ff,
 Milben 397ff, „Sonnenallergie“ 403
 Quallen 362ff,
Querschnittslähmung 172ff
 QuikClot® (Blutstillung) 153
R
 Racecadotril (Durchfallmittel) 433
Rachenentzündung 476ff, -Stich 132f
 Rachtis (Vitamin D-Mangel) 408
 Rasseln der Lunge 138
 Rattenbissfieber 470, 488
 Raucher(bläh)lunge (COPD) 137, 140f
 Räude 396, **Rautek-Griff 19**
 Ready-Heat®-Wärmedecke 187
 Rechtfertigender Notstand 14
 Rectodelt® bei Pseudokrupp 480
 Reflextod durch eiskaltes Wasser 32
 Rega-App 48, Regelschmerzen 264
 Regenbogenhaut (Auge) 501f
 Reisekrankheit 449, -Tabl. 297, 451
 „Reiswasser“-artige Durchfälle 437
Reithosentaubheit 172
Reizgas 342, **Auge 241,** Lunge 267
 Reizhusten (ohne Auswurf) 294f, 479ff
 Rekompensation, nasse 284
 Restube® (Schwimmboje) 29
 Rettungs-decke 568f, -Sanitäter 18,
 -Schwimmer 28f
 Rifaximin 433, Ringe entfernen 206f
 Ringelnatter 350ff, Ringelröteln 491f
 Rippenbruch 137, 141, 202
 Rippe, „eingeklemmte“ 158
Riss der Aorta 157, 172f, 253ff
 Rochen, Stachelrochen 365, 370
 Röteln 491f, 507
Rote Hautstellen 99f, 488f
 Roter Hautstreifen 493
 Rotfeuerfisch 371, Rotlauf 491f
 Rückenmark, -Verletzung 172ff
Rückenschmerzen 530ff
 - Kreuzschmerzen 535ff
 Rucksackverband (Schlüsselbein) 201
 Rückwärtsversagen (Herzpumpe) 123
S
 Sab Simplex® 242, Samariter 318
 Salmeterol zur HAPE-Prophylaxe 305
 Salbei, Salviathymol® 476, 513
 SAM®-Splint (Aluschiene) 198, 201f, 414
 Sandmücken 385, Sandvipere 351f
 Sanitätsgrundausbildung 17
 Sanohra® fly 524, Sarin 178
 SARS-COV2 (schwere COVID-19) 481f
 Satelliten-gestütztes Notrufsystem 52
 Säuglingsbotulismus 244
 Sauerstoff 139f, 275, 280f, 298

- Saures Körpermilieu 88, 96, 131, 246, 303
 Scabioral® (Ivermectin) 399, 401, 504
 scew division (vers. Blickachsen) 453
 Schädel-Hirn-Trauma, -Basisbruch 88f
 Schafzecke 470, Scharlach 478
 Schaufensterkrankheit 230
 Schaumbildner, Vergiftung mit 242
 Schiefhals s. Nackenschmerzen 67, 530
 Schienbeinschmerzen 422
 Schiene: Bruch, Zerrung 174f, 196ff, 414
 Schistosomiasis 438, **Schläfrigkeit 88ff**
 Schlaganfall 162ff, 453
 Schlangen 348ff, Seeschlange 176
 Schleimlöser 479, Schleudertrauma 174
 Schlingnatter 350, 352
 Schlüsselbeinbruch 201
Schmerz 59ff, -Therapie allgemein: 65ff
 „Schnakenstiche“ *gibt's nicht!* 387, 509
 Schneeblindheit 508
 Schnellspanner 581, Schnittwunde 320ff
Schock 146ff, Schocklage 148
 Schrittspannung (Stromunfälle) 21
 Schuhplatten/Cleat/Klickpedale 420ff
Schulter - ausgekugelt/-einrenken 208ff,
 -eckgelenkzerrung 414f, **Schulter-**
schmerzen: gebr. Oberarmkopf?
 208ff, 256 (Gallenkolik), 414, 426
 Schulterschleppgriff/Ertrinkende 20
 Schüttelfrost (Fieber) 180, 188, 467
Schwangere
 - Bauchschmerzen 254
 - Beinschwellung/-schmerzen 146, 231
 - Blutdruck, Gewichtszunahme 161
 - Brustschmerzen mit/ohne Luftnot 131
 - Kopfschmerzen, **Krampfanfall 161**
 - Übelkeit und Erbrechen 448
Schwangerschaftsvergiftung 161
 Schwankschwindel 451ff
Schwarze Haut/Zehen/Finger 99f, 228,
230, 236, 329, 405f
 Schwarzkümmelöl 377f
 Schwarzrettich 479
 Schwarzwasserfieber (Malaria) 471f
 Schwarzzelte 580
 Schwefelwasserstoff 34
Schweiß, kalter(Schockzeichen) 147
 Schwellung der Beine 146, von Lidern,
 Händen, Füßen 146, 161, 289
 Schwimmbad-Blackout 272
 Schwindel 451ff, Schwindelfreiheit 464
 Scopolamin, -derm® 451
 Scromboid-Synd. 120f, SEA BAND® 450
 Seeigel, schwarzer 367f
 Seekrankheit 449ff, Seenotrettung 41
 Sehnenverletzungen 426ff
 Sehnerv 501ff, Sehrinde 502f,
Sehstörung 161ff, 246, 293, 295f, 450,
**465, 503ff, 508, „schwarzer Regen/
 Vorhang/Mauer/Schneien“ 163**
 Seilschlaufensitz 80
 Seitenlage, stabile 91f, -stechen 256
 Sekundenkleber (für Wunde) 322f
 Selbsteinrenken der Schulter 211ff
 Selbsttötung, Suizid 265f
Sensibilität: s. Taubheitsgefühl
Sepsis 89, 99f, 493, SGLT-2-Hemmer 97
 Silberionen 441, Sildenafil 157, 298, 305
 Simeticon 242, Sinusitis 475
 SIPE (Schwimmer-Lungenödem) 271
 Skorpion 359ff, -Fische (Drachenköpfe,
 Stein- und Feuerfische) 369cff
 Sodbrennen 159ff, SODIS 441f
 Sonnenallergie/Lichtdermatose 403-407
Sonnenbrand 403-407, -Stich 190
 Sonnenlicht zur Desinfektion 441f
 Spannungsluftbrustkorb, Spannungs-
 pneumothorax 284
 Spannungskopfschmerzen 500
 Speichenköpfchenverrenkung 222ff
 Spinnen 357f, Spitzwegerich 384
 SPOT® Gen3-/SPOT® X-Messenger 52
Sprache fehlend, gestört, lallend 162ff
 Sprech-Luftnot 123
 Sprunggelenk-Verrenkung 226
 Stachelrochen 365, 370
 Stack'sche Schiene (Sehnenabriss) 202

Star, grauer 501ff, grüner 503f
STaRT-Schema bei vielen Verletzten 114
Stechmücken 385ff, Borreliose 378
Stechnadelkopf-kleine Pupillen 74, 177f
Steglujan® 97, „**steifer Nacken**“ 249f
Steinfisch 369f, Lähmungen 176
Steißbeinfistel, -Reizung 527
SteriStrips® (Klammerpflaster) 321
Sternenhimmel (Windpocken) 489, 494
Stichverletzung 149, 323f
Stocksitz (Verletztentransport) 80
Streckentauchen, Ertrinken beim 272
Streckschienen (Knochenbruch) 199f
Streptokokken 477f
Stridor (Pfeifen b. Einatmen) 124, 132, 481
Stromunfälle 21, 307ff
Stufenkonzeption Erste Hilfe 584
Stufenlage (Bandscheibenvorfall) 532
Stuhlinkontinenz (Querschnitt) 172, 534
Subluxatio radii perianularis, -capituli radii, „nursemaid elbow“ 222ff
Substanzkopfschmerz 500, Süßholz 159
Suizid, Selbsttötung 265f
Sulfadiazin-Silber-Salben 237, 320
Supraspinatus-Sehne (Schulter) 426f
swimmer's ear (entz. Gehörgang) 519
swimming induced pulm. edema 271
Synkope (kurze Bewusstlosigkeit) 88
Syphilis (Antibiotika nötig) 488, 491, 513

T

Tabak 551ff, Tabex® 553
Tadalafil 157, Höhenkrankheit: 298, 305
Tape-/verband 204, 410, 413ff, 422ff, 427
Taubheitsgefühl, gestörte Hautsensibilität 130, 162, 172, 194, 204, 278, 534
Taucherflöhe (Jucken nach Unfall) 278
Tauchunfälle 272ff, **Erste Hilfe 280ff**, **Tauchunfall-Hotlines 283**, Prophylaxe 285ff, Symptome 278ff
Taumeln 451, Tauchunfall 278, HACE 293
Teerstuhl (Magenblutung) 150, 253
Telefonseelsorge 266

Tennisellenbogen 537, TENS 533
Tetanus 332ff, -Aufrischung 333ff
Tetrahydrocannabinol/THC 506, 555ff
Thermometer 180f, 468
Thoraxdrainage (Lungenkollaps) 284
Thrombose, Thrombophlebitis 230ff
-Verhütung, -Prophylaxe 232ff
Tiefenrausch (Stickstoff, Tauchen) 275
Tieftauchen 272, 275,
Tierköder 344, 347 -milben 396,
Tietze-Syndrom 156, Tilidin 73
Tiorfan® (Durchfallmittel) 433
Tollwut 346ff, Tonsillitis 476ff
Tourniquet (Knebelverband) 151
Torwartstellung 139, Trachom 503f
Tractus iliotalibialis, Tractussyndrom 424
Tränengas 342, Auge 241, Lunge 267
Trage 81, Tramadol 72f, trench foot 330
Triage (Verletzensichtung) 114f, 117
Trinkschwäche bei Säuglingen 469
Trinkwasser 441ff, Wundreinigung 315
Triple Zero, „000“-Situationen 15
Triptane (Migränemittel) 498f
Trombidiose (Herbst-, Erntekräuze) 399f
Trommelfell 517, -riss 276f, 280, 526
Trugbilder, Halluzinationen 266, 293
Tubenkatarrh 523f, Tuberkulose 483ff
Typhus, Typhim®, Typhoral® 439

U

Übelkeit 449ff, Überdruckzelt 298
Überhitzung 180f, 188ff,
Überrollte Person, vom Auto 33,
Übersäuerung 88, 96, 131, 246, 303
Umgeknickter Knöchel 412ff
Umckaloabo® (gegen Bronchitis) 480
Umlauf (Nagelbettentzündung) 326f
Umschläge, kalte (Fiebersenken) 467
Unfallverhütung 580ff, Messer 323f
Unglück von Westernohe 581f
Unterarmbruch 195, 201
Unterkühlung 180-188
Unterricht in Erster Hilfe 582ff
Unterstützende Schmerzmittel 72

Unterzuckerung 93ff, 544f

UV-Licht: Skorphone 361f, Krätze 398,
Kleinpilzflechte 401, Sonne 403ff,
Desinfektion 441f, schneebblind 508

V

Vapri^{no}® (Durchfallmittel) 433
Venenthrombose 230ff
Ventil-Gesichtsmaske 299
Ventilverband (bei Lungenkollaps) 142
Verätzungen 239f, der Augen 241
Verband einer Wunde 315f
Verblitzen (Auge) 508
verbrannte Körperoberfläche/VKOF 236

Verbrennungen, Verbrühungen 235ff

Verdunstungskälte 188, 410, 544
Vereiterte Augenlider, -höhle 509ff
Vergewaltigung, Hilfe nach 269f
Vergiftung 242ff, einzelne Gifte s. dort
Verhütung v. Unfällen 580, Messer 323f
Verkehrsunfall 24, überrollte Person 33

Verlegte Atemwege 132ff

V/E/R/M/A/S/S/E/L/T 44

Verschüttete Person 33f, 119
Verstand, gestört, verwirrt 266ff
Verstauchung 408ff, Verstopfung 264
Verwirrtheit 266ff
Viagra[®] 157, Höhenkrankheit 298, 305
Viele Verletzte/Erkrankte (MANV) 114ff
Vier-Hand-Sitz 79f
Vitalwerte: Blutdruck, Puls, Temp. 132
Vitamin **B₆** 450/**B₁₂** 372/**C** 474/**D** 408, 474
VKOF/verbrannte Körperoberfläche 236
Voltaren[®] s. Diclofenac
Vomex[®] 252, 297, 403, 432, 451
Vorhofflimmern 127

Vorwärtsversagen (Herzschwäche) 123

W W-Fragen (Notruf) 43

Wachsrose (Anemonenart) 367
Wackelgelenk n. Bänderverletzung 408
Wadenkrämpfe, -schmerzen 30, 429f
Wadenwickel nach Fiebersenken 467f
Wahnideen 266, Wanderröte 378f
Wanzen 395f

Wärmedecke Ready-Heat[®] 187

Wärmeflasche, -pflaster, -salbe 532

WarnWetterApp 311

Warzenfortsatz (hintern Ohr) 523

Wassereinlagerungen („Ödeme“) 146

Wassermangel 97ff, 189

Weathers, Beck 288, Weiherhibbel 375

Weißer Fäden im Stuhl 527

Weißer Ring (Opferhilfe) 270

Wenoll[®]-System (Sauerstoff) 282

Wespen **383f**, Zunge 132, Borreliose 378

Westernohe, Unglück von 581f

Wettervorhersage 311, -leuchten 307,
-sturz 182

Whisky 318, **Wiederbelebung 101ff**

Wiesengräserdermatitis 403f

Windeltechnik 569

Windpocken 489, 493f, 511

Winterrettich 479,

Wirbelkanal/-säule 172ff

Wunde, Versorgung 312ff, Desinfektion
317ff, Kleber 322f, Knistern 317

Wundrose 491f, Wundstarrkrampf 332ff

Würmer 375, 447f, 483, 504, 527

Wurmfortsatz (Appendix) 254f, 258f

XYZ X- bzw. Y-Stellung 82

Xifaxan[®] (Mittel gegen Durchfall) 433

Xylometazolin-Nasensprays 122, 276,

473, 476, 523f, Zungenstich 133

Zahnrettungsbox 516, -Schmerzen

513ff, -Verletzung 514ff

Zecken 376f, 470, -Karte, -Schlinge 377

Zeckentests: Borreliose 378, FSME 381

Zehe, gebrochene 202

Zerkariendermatitis, Weiherhibbel 375

Zink 432, 474, -leimverband 411f

Zinkoxid 372, 407, 410, 432, 527, 529

Zugsalbe 327, 529

Zunge, himbeerfarben (Scharlach) 478

Zungenbiss 167, Stich in Zunge 132

Zweiflügler 385ff, Zwiebel 384

Zwölffingerdarm 254f, -Geschwür 262

Zyanid 143, **Zyanose (Blausucht) 124f**



1. Cool bleiben 2. Sicherheit 3. Notruf	Seite
A/B/C/D/E (Untersuchungsschema)	112
Allergie, Anaphylaxie	121
A-Problem/blockierte Atemwege/Zungenstich	132
B -Problem/erschwerzte Atmung	139
Bewusstlosigkeit	91
Blutung stillen	150 - 155
Brustschmerzen	155
C -Problem/Kreislauf	148
Gefahrentafeln (GHS-Piktogramme)	22
Heimlich-Manöver (verstopfte Atemwege)	134
Herzinfarkt	155-157
K nochenbruch	196
Kreislaufstillstand	110
M eerestiere, giftige	176, 362
Notrufnummern, ABC/Buchstabiertafel	39ff, 46
Querschnittslähmung („In-line-Stabilisierung“)	174
Schlaganfall	162
Tauchunfall	280 -284
Verbrennung, Verbrühung, Verätzung	237ff
V/E/R/M/A/S/S/E/L/T (Notfallinformationen)	44
Viele Verletzte/Erkrankte (STaRT-Schema)	115
W iederbelebung (Reanimation)	110
Wundversorgung	314



Lesebuch, Fundgrube und Rettungsanker: von Erster Hilfe über Husten, Schnupfen, Heiserkeit bis hin zu akuter Bergkrankheit, Malaria oder dem Schultereinrenken -

„Medizinische Selbsthilfe von der Haustür bis ans Ende der Welt“ ist ein nach Symptomen geordnetes Nachschlagewerk für alle, die es genau wissen wollen. Über 1400 Stichwörter und mehr als 800 Querverweise lotsen durch 604 vollgepackte Seiten und bringen den Leser auf die richtige Fährte. Zuviel? Ach was: Erstens geht's hier um Heilkunst und zweitens hat jedes anständige Klampfenbuch schon 400. Ab 14 Jahre, 310 g, mit 385 Fotos, Zeichnungen und Flussdiagrammen. Passt im DIN A6-Format und dank 60 g-Papier noch in die Hosentasche. Die dritte Auflage 2023 wurde komplett überarbeitet, erweitert und aktualisiert.

Aktualisierungen auf www.perfect-rescue.de



ISBN 978-3-9821453-3-4

32 Euro [D/A]

Davon unterstützen 5 Euro die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e. V. (DAHW)



Lepra- und Tuberkulosearbeit

WELTWEIT

DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

