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

Impressum:

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. Auflage 2023 - Frühere Auflagen erschienen unter dem Titel: Leben retten und Medizinische Selbsthilfe

Copyright © 2023 by Dr. Ulrich Eiden, Mainz
Verlag perfect rescue, Dr. Ulrich Eiden, Christofsstr. 2, 55116 Mainz
www.perfect-rescue.de
Druck www.druckterminal.de
KDD Kompetenzzentrum Digital-Druck GmbH
Leopoldstraße 68 * D-90439 Nürnberg

ISBN 978-3-9821453-3-4

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, einschließlich die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Texten, Abbildungen oder Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung, der Präsentation im Internet oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsprogrammen bleiben, auch nur bei einer auszugsweisen Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder Teilen ist auch im Einzelfall nur innerhalb der Beschränkungen des deutschen Urheberrechtsgesetzes in der jeweils gültigen Fassung zulässig. Sie ist in jedem Fall vergütungspflichtig. Verletzungen dieses Urheberrechtes werden entsprechend der Strafbestimmungen geahndet.

Bei verwaisten Werken, bei denen sich trotz sorgfältiger Recherche der Nutzungsrechteinhaber nicht ermitteln ließ, werden die Urheberrechte und die Verpflichtung zur Zahlung des üblichen Entgeltes anerkannt. Ein fehlender Hinweis auf einen Markennamen bzw. eingetragenes Warenzeichen (®) bedeutet nicht, das diese frei verfügbar sind.

Autor und Verlag genießen keine materielle Zuwendung Dritter für deren im Buch erwähnten Produkte - abgesehen der freundlicherweise zur Verfügung gestellten Fotos. Die Aufzählung der Produkte ist beispielhaft und nicht abschließend. Es mag ebenso gute oder bessere Produkte geben. Der fehlende Hinweis auf einen Markennamen bedeutet nicht, das diese

frei verfügbar sind.

Unter Pfadfinderinnen und Pfadfindern, im Rettungsdienst, unter Tauchern und in den Bergen über 2000 Metern ist das freundschaftliche **„Du“** normal und wird passenderweise für dieses Buch benutzt. Zur leichteren Lesbarkeit wird vorwiegend das generische, alle Geschlechter beinhaltende Maskulin verwendet, ohne eine Herabsetzung von Mädchen, Frauen und andere Geschlechter zu beabsichtigen, ebenso vice versa.

Sicherheitshinweis: Dieses Buch möchte **Augenmaß, Besonnenheit** und **Sicherheit** in der Lösung medizinischer Probleme vermitteln. Das ist natürlich eine Gratwanderung und Vereinfachung, denn letztlich gibt es in der Medizin nichts, was es nicht gibt: Hinter scheinbar harmlosen Beschwerden kann sich eine tödlich Erkrankung verstecken ebenso wie hinter einem schweren Krankheitsgefühl etwas Banales. Auch wenn sich viele von der modernen Medizin klare Antworten wünschen - nicht jedes Symptom ist erklärbar oder seine Ursache zu finden. Die Medizin unterliegt einer ständigen Weiterentwicklung, so dass das Buch allenfalls dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen kann. Sicher wird es trotz aller Sorgfalt Fehler oder Missverständliches enthalten.

Jeder Benutzer ist aufgefordert, vor der Einnahme von **Medikamenten deren Auswahl, Dosierung, Nebenwirkung und Gegenanzeigen im Beipackzettel** zu kontrollieren und im Zweifel einen **Arzt oder Apotheker zu fragen.** Er bleibt allein verantwortlich für seine medizinische Lageeinschätzung und Anwendung oder Nichtanwendung aller medikamentösen wie nicht-medikamentösen Optionen. Der **Verfasser und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung** für Schäden an Personen, Gegenständen oder ideellen Dingen, die aus irgendeiner Benutzung der im Buch enthaltenen Informationen oder Teilen davon entstehen.

Dieses Buch gibt zur Quellenangabe und weiterführende Informationen Links zu Websites Dritter an. Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Autor hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung waren keine ersichtlich. Autor und Verlag haben keinen Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der genannten Seiten. Das Setzen von externen Links bedeutet nicht, dass sich der Autor oder der Verlag hinter dem Verweis liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle der externen Links ist für Autor und Verlag ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße unzumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige externe Links in der folgenden Auflage gelöscht. Herzlichen Dank für die Vorlage des Webseiten-Disclaimers an: Einbock GmbH, Prinzenstraße 1, 30159 Hannover, www.juraforum.de

A DAS WICHTIGSTE

1. Niemals schaden.

Auf Latein heißt das „Primum nihil nocere“. Diese erste und grundlegende Regel der Medizin wird auf Hippokrates zurückgeführt, einem griechischen Arzt der vor bald 2500 Jahren auf der Insel Kos lebte. Das bedeutet:

- Wir behandeln Menschen und keine Sachen, die sich ersetzen lassen. Verhalte dich so, wie du selbst gerne betreut würdest.
- Ist die Situation unklar, dann gehen wir sicherheitshalber vom schlimmsten Fall aus („worst case scenario“) und sorgen für Evakuierung und professionelle Hilfe.
- Wir wählen den ungefährlichsten Weg für Heilung oder Linderung und tun nicht irgendetwas, nur um als Held zu glänzen oder gar etwas zu verkaufen.
- Je riskanter eine Maßnahme, desto kritischer schätzen wir unser Können ein. Das gilt erst recht, wenn wir nicht uns selbst, sondern anderen helfen wollen.

*„**You are not a doctor.** As a first aider you should send for a doctor at once except for minor injuries. **Your job is to keep the patient from getting worse until medical attention can arrive,** by preventing shock, stopping bleeding, giving artificial respiration or doing whatever else is necessary.”*

BiPi, Scouting for Boys

„Helfen - ja, aber...“: Der Spagat zwischen Hilfeleistungspflicht und Arztvorbehalt.
Einerseits sind in Deutschland, in Österreich, in der Schweiz wie in vielen anderen Ländern **alle** zur Hilfeleistung rechtlich verpflichtet, **soweit keine Eigengefährdung besteht.** Je besser medizinisch ausgebildet, desto größer ist die persönliche Verantwortung. Unterlassene Hilfeleistung wird bestraft. - *Andererseits:* Einige in diesem Buch genannte Maßnahmen, welche über die Erste Hilfe hinaus gehen, sind nor-

malerweise nur Ärzten und teils Rettungskräften erlaubt. Es wäre **strafbar,** sich **ohne rechtfertigenden Notstand darüber hinwegzusetzen!** Um solche Dinge eindeutig hervorzuheben, werden sie grau hinterlegt und zumeist in roter Schrift gedruckt. Dazu zählen:

1. **Wunddesinfektion** (S. 317).
2. **Eröffnen von Wunden** beim Verdacht auf Gasbrand (S. 317) oder bei Abszessen (S. 326). **Entlastungsschnitte** bei einem Kompartment-Syndrom (S. 205).
3. **Örtliche Betäubung** (Lokalanästhesie) am Auge, am Ohr, anal oder bei Verbrennungen (S. 77, 235ff, 241, 520, 526f).
4. **Sauerstoffgabe** bei Tauchunfällen oder schwerer Höhenkrankheit (S. 281 und 298).
5. **Medikamentengabe** bei Höhenkrankheit (S. 297f), von Insulin (S. 97), von Antibiotika und Anti-Malariamitteln bei Infektionen (S. 251, 257, 259, 436ff, 472, 520, 576ff).
6. **Thromboseprophylaxe** (S. 233).
7. **Entdrehen** einer Hodenverdrehung (S. 261).
8. **Befreiungsmanöver** bei Lagerungsschwindel (S. 455ff).
9. **Knochenbrüche geradeziehen** (S. 196) und das
10. **Einrenken** ausgekugelter Gelenke (S. 215ff).

Diese gesetzliche Beschränkung auf die, welche das von der Pike auf gelernt haben, soll helfen, Schaden von Verletzten oder Erkrankten abzuwenden – und natürlich klappt es auch da nicht immer. Ärzte achten von sich aus darauf, ob sie im Einzelnen überhaupt qualifiziert sind, ihre Haftpflichtversicherung das abdeckt und ihre Zulassung im Ausland ebenso gilt, sonst sind sie formal „Laien".

Ein Selbsthilfebuch für abgelegene Orte umfasst zwangsläufig mehr, als was in den **„Resuscitation Guidelines"** [1] des European Resuscitation Council als Aufgabe eines „normalen" Ersthelfers angesehen wird, dem der professionelle Rettungsdienst die Verantwortung nach wenigen Minuten wieder abnimmt. Zwar haben diese Empfehlungen zur Wiederbelebung und Behandlung lebensbedrohlicher Notfälle

nicht den Anspruch, den alleinigen richtigen Weg vorzugeben, aber trotzdem **brauchst du sehr gute Gründe, dich anders zu verhalten.** Schließlich stellen sie einen europaweiten Konsens unter renommierten Anästhesten, Kardiologen, Kinderärzten, Notfall- und Intensivmedizinern dar, die sich alle fünf Jahre treffen, um die aktuelle wissenschaftliche Literatur akribisch zu durchforsten!
Solche triftigen Gründe sind m. E. nur Situationen:
... **ohne** funktionierenden Rettungsdienst,
... **ohne** funktionierendes Gesundheitswesen und
... **ohne** rasche Evakuierungsmöglichkeit,
in denen Nichtstun zum **Tod** oder zu nicht mehr wieder gut zumachenden, **schweren gesundheitlichen Schäden** führt. In diesem Buch fasse ich solche Rahmenbedingungen als **„OOO“** oder **„Triple Zero“** zusammen. Hier stellen die genannten ärztlichen Maßnahmen – oder nur deren unprofessioneller Versuch – die einzige verbleibende Chance dar. Erst recht sind das Einrenken von Gelenken, das Richten von Brüchen oder gar eine Faszienspaltung nur als Verzweiflungstat denkbar. Beispiele für solch besondere Umstände sind Expeditionen in Polargebiete, Wüsten oder Dschungel, in entlegene Gebirge, die man zum Bergsteigen, Kajak- oder Skifahren bereist oder das Hochseesegeln. Sie können sich bei Überschwemmungen, Lawinen oder Erdbeben ergeben, wenn die medizinische Infrastruktur zusammenbricht oder unerreichbar wird. Weltweit sind die häufigsten Ursachen weder Naturkatastrophen noch eine abgelegene Lage, sondern Armut und Kriege! Außerhalb unserer mitteleuropäischen Komfortzone wird die medizinische Versorgung *sehr schnell sehr dünn* - siehe nächste Seite. Nur hier *kann* man Dinge tun, die sonst nicht erlaubt sind. **Fühle dich aber nicht durch die Schilderungen gedrängt, sie umzusetzen!** Im Gegenteil: Nur weil keiner da ist, der das gelernt hat, heißt das noch lange nicht, dass du es tun *musst*!

- Achte genau auf die **gesetzlichen Beschränkungen** des Reiselandes und die **Warnhinweise** im Text.

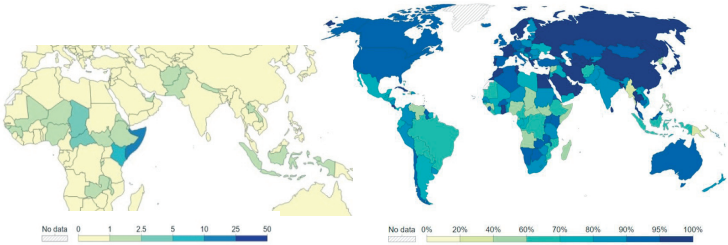

Abb. 1: *(links oben)* ***Tetanustote auf 100.000 Einwohner in 2019.*** *Ausschnitt aus: Hannah Behrens, Sophie Ochmann, Bernadeta Dadonaite and Max Roser (2019) - „Tetanus". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: ‚https://ourworldindata.org/tetanus' [Online Resource]*

Abb. 2: *(rechts oben)* ***Anteil der Kinder mit drei Impfungen gegen Tetanus/Diphtherie/Keuchhusten im 1. Lebensjahr.*** *Aus: Hannah Behrens, Sophie Ochmann, Bernadeta Dadonaite and Max Roser (2019) - „Tetanus". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: ‚https://ourworldindata.org/tetanus' [Online Resource].* *siehe auch S. 332ff.*

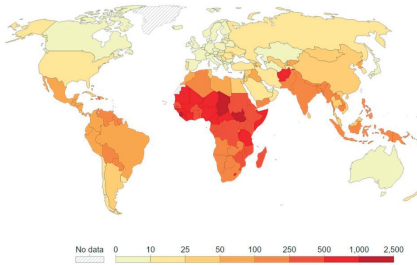

Abb. 3: *(rechts)* ***Müttersterblichkeit pro 100.000 Lebendgeburten 2020****. Aus: Max Roser and Hannah Ritchie (2013) - „Maternal Mortality". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: ‚https://ourworldindata.org/maternal-mortality' [Online Resource]. Südlich der Sahara erfolgt jede dritte Geburt ohne medizinischen Beistand.*

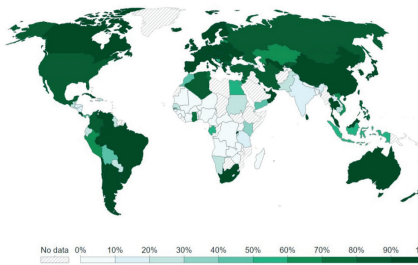

Abb. 4: *(rechts)* ***Einwohner mit Krankenversicherung 2011.*** *Aus: Esteban Ortiz-Ospina and Max Roser (2017) - „Healthcare Spending". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: ‚https://ourworldindata.org/financing-healthcare' [Online Resource]*

Weise erst recht in brenzligen Situationen klar und deutlich darauf hin, dass du **kein Arzt** bist.

- **Tue nichts an dem Erkrankten oder Verletzten gegen seinen Willen**, solange er noch wach und bei Verstand ist. Professionelle Hilfe zu rufen ist aber stets korrekt.
- **Nichts ersetzt medizinische Ausbildung und Erfahrung.** Man lernt ja Schwimmen und Radfahren auch nicht am Schreibtisch:
  „Es reicht nicht, über etwas in einem Buch zu lesen und zu denken, dass man schon weiß, wie ´s geht. Tatsächlich musst du die Situationen, in denen es drauf ankommt, üben, üben und das ganze öfters. (…) Erst damit gewinnst du das nötige Selbstvertrauen. Wenn in der Aufregung eines Unfalls dann alle nicht mehr wissen, was sie machen sollen, behältst du die Nerven und tust das Richtige."
  BiPi, Scouting for Boys

Heute beginnt *Learning by doing* im **Schulsanitätsdienst.** Der neunstündige **Erste-Hilfe-Kurs** (früher: Lebensrettende Sofortmaßnahmen, CH: Nothilfekurs) ist ein guter Einstieg und für Führerschein und die Jugendleiterkarte (Juleica) sowieso Pflicht. Da Gruppenleiter ab 16 Jahre in Deutschland als Betriebs-Ersthelfer fungieren, übernehmen die Berufsgenossenschaften die Kosten für sie.(2) Für Lösungen abseits ausgetretener Pfade gibt es vielerorts **Outdoor-Erste-Hilfe**-Kurse. Der **Rettungsschwimmerkurs** ab 12 Jahre schützt zuallererst dein eigenes Leben, s. Abschnitt 2.7/ Gewässerunfälle ab S. 27. Als spielerische Vorstufe lässt sich der Junior(wasser)retter bereits mit 10 absolvieren. Ab 16 bietet sich die **Sanitätsgrundausbildung** beim Arbeiter-Samariter-Bund, beim Roten Kreuz, bei den Johannitern oder Maltesern an. In den 48 bis 100 Stunden, verteilt über 5 bis 6 Wochenenden, erhältst du einen guten Überblick über Ursachen, Symptome und die Behandlung von Notfällen. Sie ist Voraussetzung für die Teilnahme im medizinischen Katastrophenschutz, an Sanitätsdiensten und für die Wei-

terqualifizierung zum Erste-Hilfe-Ausbilder. Die dreimonatige **Rettungssanitäter**-Ausbildung lässt sich gut zwischen Abitur bzw. Matura und Studium, im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres oder des Bundesfreiwilligendienst unterbringen. Teils kann sie auch an Wochenenden absolviert werden. Beim Arbeiter-Samariter-Bund Österreich (ASBÖ), beim Österreichischen Roten Kreuz (ÖRK), beim Malteser Hospitaldienst Austria oder bei der Johanniter Unfallhilfe durchlaufen viele Zivildiener die 300-stündigen Kurse. In Deutschland lässt sich mit dieser Qualifikation im Rettungsdienst und Krankentransport auch Geld verdienen. Anders in Österreich: Hier wird die Rettung großteils ehrenamtlich geleistet, vergleichbar mit der Freiwilligen Feuerwehr!

(1) European Resuscitation Council Guidelines 2021, Resuscitation 2021,161: 1-432, Deutsche Übersetzung: www.grc-org.de

(2) Kläre zuvor, in welcher Berufsgenossenschaft eine Mitgliedschaft besteht. Gilt für kirchliche und viele andere ehrenamtliche Tätigkeiten. www.dguv.de/medien/fb-erstehilfe/de/documents/info-mitglied.pdf

2. Eigensicherung vor Fremdrettung

BiPi´s Erzählungen sind reich an Pfadfindern, die ihr eigenes Leben auf´s Spiel setzen, um andere zu retten. Tapfer, nobel und dem Heroismus der damaligen Zeit entsprechend.

Aber: **Du bist nicht unverwundbar. Verletzt nützt du niemandem, sondern brauchst selber Hilfe.**
Achte zuerst auf das, was dir selbst gefährlich werden könnte, so sehr du auch helfen willst.

Als Rettungsassistent oder Notarzt lernt man schnell, der Feuerwehr den Vortritt zu lassen, wenn es heiß wird. Und kein Feuerwehrmann geht alleine oder ohne Atemschutz in ein brennendes oder verrauchtes Gebäude. Ein Rettungsschwimmer weiß, dass ein Ertrinkender sich gefährlich an ihn klammern kann und wird zunächst eine Rettungsleine werfen und sich nur vorsichtig nähern. Polizisten sichern sich gegenseitig, wenn ihnen Aggressionen entgegenschlagen. Also immer: Eigensicherung vor Fremdrettung. Du hast

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)