



Uli Eiden

Leben retten und medizinische Selbsthilfe

Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde,
für den Alltag, unterwegs und an abgelegenen Orten,
mit Lagerfeuergeschichten und Pfadfindertricks.

Mit Graphiken von Sonja Heller und 10 Original-Zeichnungen
von Lord Robert Baden-Powell

2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2019

Impressum:

Uli Eiden

Leben retten und medizinische Selbsthilfe

Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde,
für den Alltag, unterwegs und an abgelegenen Orten,
mit Lagerfeuergeschichten und Pfadfindertricks.

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

2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2019

Copyright © 2019 by Dr. Ulrich Eiden, Mainz

Verlag perfect rescue, Dr. Ulrich Eiden, Christofsstr. 2, 55116 Mainz,
www.perfect-rescue.de

Druck KDD Kompetenzzentrum Digital-Druck GmbH, Nürnberg
www.druckterminal.de

ISBN 978-3-9821453-0-3

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 Funkübertragung, der Mikroverfilmung, der Präsentation im Internet oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsprogrammen bleiben, auch nur bei einer auszugsweisen Verwendung, 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, dass 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, dass 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 werden vorwiegend männliche Anreden und Berufsbezeichnungen 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 Gradwanderung 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 Websites 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.
- 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 juristische Spagat zwischen Hilfeleistungspflicht und Arztvorbehalt.

Einerseits ist jedermann in Deutschland, in Österreich, in der Schweiz wie in vielen anderen Ländern zur Hilfeleistung verpflichtet, *soweit man sich nicht selbst in Gefahr bringt*. Je besser jemand medizinisch ausgebildet ist, desto größer wird seine persönliche Verantwortung. Eine unterlassene Hilfeleistung wird bestraft. - Andererseits: Manche in die-

sem Buch genannte Maßnahmen, welche über die Erste Hilfe hinaus gehen, sind 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:

- Die Wunddesinfektion und das Eröffnen von Wunden beim Verdacht auf Gasbrand (S. 345).
- Eine örtliche Betäubung bei Augenverätzungen (S. 237) oder bei Ohrenschmerzen (S. 498).
- Die Sauerstoffgabe bei Tauchunfällen oder schwerer Höhenkrankheit (S. 298, S. 314).
- Die Medikamentengabe bei Höhenkrankheit (S. 314).
- Die Gabe von Antibiotika bzw. Anti-Malariamitteln (S. 273, 279, 282, 412, 424, 442, 497, 530 und 567ff).
- Eine Thromboseprophylaxe (S. 251).
- Die Notfallmanöver bei einer Hodenverdrehung (S. 258) oder bei dem gutartigen Lagerungsschwindel (S. 491).
- Das Richten verschobener Knochenbrüche (S. 209), das Einrenken ausgekugelter Gelenke (S. 232) und schlimmstenfalls Entlastungsschnitte bei einem Kompartmentsyndrom (S. 218).

Diese gesetzliche Beschränkung auf Leute, die das von der Pike auf gelernt haben, soll dazu dienen, Schaden von Verletzten oder Erkrankten abzuwenden – und natürlich klappt es auch da nicht immer. Ärzte selber achten penibel darauf, ob sie überhaupt für die einzelne Maßnahme qualifiziert sind, ihre Haftpflichtversicherung diese abdeckt und ob im Ausland ihre Zulassung ebenso gilt, sonst sind sie formal gleichfalls „Laien“. Ein Selbsthilfebuch für abgelegene Orte umfasst damit zwangsläufig mehr, als was in den „**Resuscitation Guidelines**“ des European Resuscitation Council als Aufgabe eines „normalen“ Ersthelfers angesehen wird, dem der professionelle Rettungsdienst die Verantwortung nach wenigen Minuten wieder abnimmt. Natürlich haben

diese Empfehlungen zur Wiederbelebung und Behandlung lebensbedrohlicher Notfälle nicht den Anspruch, den alleinigen richtigen Weg vorzugeben, aber trotzdem **braucht es schon sehr gute Gründe, um sich anders zu verhalten**. Schließlich stellen sie einen weltweiten Konsens unter renommierten Kardiologen, Kinderärzten, Anästhesisten, Notfall- und Intensivmedizinern dar, die sich alle fünf Jahre treffen, um akribisch die aktuelle wissenschaftliche Literatur zu durchforsten!

Solche triftigen Gründe sind meines Ermessens nur Situationen („**Triple Zero**“ oder „**OOO**“-Bedingungen):

... **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.

Hier stellen die genannten ärztlichen Maßnahmen – oder nur deren unprofessioneller Versuch – die einzige Chance dar. Erst recht sind das Einrenken von Gelenken, das Richten von Brüchen oder gar eine Faszienspaltung nur als Verzweifelungsstat 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*!

Abb. 1: Die Welt,
flächentreue
Darstellung

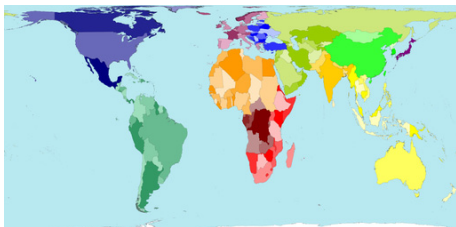


Abb. 2: Weltweite
Bevölkerungsdichte

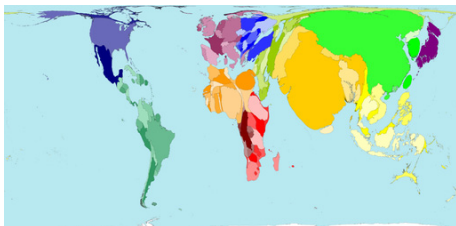


Abb. 3: Öffentliche
Gesundheitsausgaben
pro Einwohner

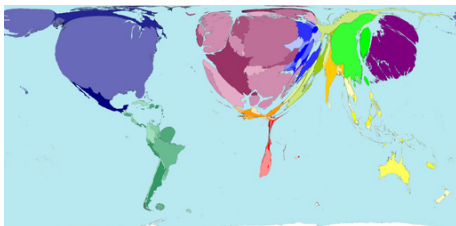
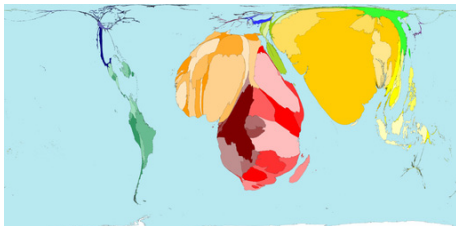


Abb. 4:
Müttersterblichkeit
unter der Geburt



Abdruck mit der
freundlichen
Genehmigung von
Worldmapper Ltd.

- Achte genau auf die **gesetzlichen Beschränkungen** des Reiselandes und die **Warnhinweise** im Text.
- Weise erst recht in brenzlichen 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


Hier beginnt unser *Learning by doing* im **Schulsanitätsdienst**. Der neunstündige **Erste-Hilfe-Kurs** (früher: Lebensrettende Sofortmaßnahmen, CH: Nothilfekurs) stellt einen guten Einstieg dar und ist 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.⁽¹⁾ Für Lösungen abseits ausgetretener Pfade gibt es vielerorts **Outdoor-Erste-Hilfe-Kurse**. Der **Rettungsschwimmerkurs** ab 12 Jahre schützt zuallererst dein eigenes Leben, s. nächstes Kapitel. 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 die Einstiegsvor-

aussetzung in den medizinischen Katastrophenschutz, für die Teilnahme an Sanitätsdiensten und für die Weiterqualifizierung zum Erste-Hilfe-Ausbilder. Die dreimonatige **Ret-tungssanitäter**-Ausbildung lässt sich gut zwischen Abitur bzw. Matura und Studium, im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres oder des Bundesfreiwilligendienst unterbringen. Beim Arbeiter-Samariter-Bund Österreich (ASBÖ), beim Österreichischen Roten Kreuz (ÖRK), beim Malteser Hospitaldienst Austria oder bei der Johanniter Unfallhilfe durchlaufen viele Zivildienstler 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!

European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015, Resuscitation 2015, 95: 1-311, Deutsche Übersetzung: www.grc-org.de/leitlinien

(1) Kläre zuvor, in welcher Berufsgenossenschaft eine Mitgliedschaft besteht. Gilt für kirchliche und viele andere ehrenamtliche Tätigkeiten.

www.dguv.de/medien/fb-ersthilfe/de/documents/info-mitglied.pdf



Lesebuch, Fundgrube und Rettungsanker: von Erster Hilfe über Husten, Schnupfen, Heiserkeit bis hin zu akuter Bergkrankheit, Malaria oder dem Schultereinrenken am Ende der Welt - „**Leben retten und medizinische Selbsthilfe**“ ist ein nach Symptomen geordnetes Nachschlagewerk für alle, die es genau wissen wollen. Über 1200 Stichwörter und mehr als 800 Querverweise lotsen durch 594 vollgepackte Seiten und bringen den Leser auf die Fährte. Zuviel? Ach was: Erstens geht's hier um Heilkunst und zweitens hat jedes anständige Klampfenbuch schon 400! Ab 14 Jahre, 300 g, mit 360 Fotos, Zeichnungen und Flussdiagrammen. Passt im DIN A6-Format noch in die Hosentasche.

Aktualisierungen auf www.perfect-rescue.de

„Denk dran: wenn du ein Ass aus dem Ärmel ziehen willst, musst du es vorher reinstecken.“
Rudi Carell (1934 - 2006)



ISBN 978-3-9821453-0-3

30 Euro [D/A] - **35 SFR** [CH]

Davon gehen 5 Euro für das Ende der Lepra an die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e. V. (DAHW)



Lepra- und Tuberkulosearbeit

WELTWEIT

DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

