

Erste Hilfe: Wer richtig informiert ist, kann Leben retten!

Ein Ratgeber mit Ratschlägen rund um die Erste Hilfe, sowie einer Interviewreihe mit Vertretern der Berliner Feuerwehr, des Arbeiter-Samariter-Bundes und die Johanniter.



Inhalt

Vorwort	3
Erste Hilfe: Wann und von wem sollte sie geleistet werden?.....	4
Atemkontrolle und stabile Seitenlage	6
Maßnahmen bei einem plötzlichen Herzstillstand.....	7
Sonderfälle bei der Ersten Hilfe.....	9
Sonderfall 1: Erste Hilfe bei Kindern.....	9
Sonderfall 2: Offene (stark blutende) Wunden.....	9
Sonderfall 3: Knochenbrüche	10
Sonderfall 4: Personen sind eingeklemmt.....	10
Sonderfall 5: Ein Fahrzeug steht in Flammen.....	11
Der Erste-Hilfe-Kurs	12
Vollständiges Interview mit Ralf Sick, Bereichsleiter Bildung, Erziehung und Ehrenamt, in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.....	13
Vollständiges Interview mit Michael Sonntag, Referent Katastrophen-/Zivilschutz, Rettungsdienst beim ASB-Bundesverband	17
Vollständiges Interview mit Sven Gerling, Hauptbrandmeister und Pressevertreter der Berliner Feuerwehr	22
Impressum	27

Vorwort

Egal, ob durch einen Autounfall oder andere Gegebenheiten, täglich verletzen sich Menschen und sind in dieser Situation auf die Hilfe anderer angewiesen. Doch oft ist die Hemmschwelle groß und potenzielle Ersthelfer haben Angst, etwas falsch zu machen. Allerdings ist die einzige unangemessene Handlung einfach nichts zu tun.

Oft reicht es schon aus, wenn Sie dem Verletzten zur Seite stehen, beruhigend auf diesen einwirken und gemeinsam auf das Eintreffen der Rettungskräfte warten.

Doch wenn es zum Herzstillstand kommt, ist schnelles Handeln geboten. Bis der Rettungsdienst eintrifft können mehrere Minuten vergehen – mit jeder sinken die Überlebenschancen des Betroffenen um circa 10 Prozent.

Daher ist ein beherztes Eingreifen, auch von Laien, bei einem Herzstillstand überlebenswichtig. Das richtige Vorgehen sieht folgendermaßen aus:

- Zustand des Verletzten überprüfen (Atmet dieser noch?)
- Den Notruf (112) betätigen und die Situation schildern sowie den Aufenthaltsort durchgeben
- Wiederbelebensmaßnahmen einleiten

Wie Sie Wiederbelebensmaßnahmen durchführen müssen, erfahren Sie in diesem Ratgeber. Weiterhin gehen wir auf die wichtigsten Punkte der Ersten Hilfe ein. Zusätzlich kommen Experten zu Wort, die weitere Tipps geben.

Damit Sie im Ernstfall angemessen reagieren können, empfehlen wir, diesen Ratgeber zu lesen und gegebenenfalls auszudrucken bzw. mitzuführen. Denn Erste Hilfe kann Leben retten!

Erste Hilfe: Wann und von wem sollte sie geleistet werden?

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass eine Hilfsleistung von jedem Menschen durchführbar ist. Schon das Absetzen des Notrufes stellt eine solche Hilfe dar. Weiterhin ist wichtig, dass die verletzte Person betreut wird. Dabei muss nicht immer die Wundversorgung im Vordergrund stehen. Auch ein Gespräch bzw. jede Ablenkung von den Schmerzen stellt häufig schon eine Verbesserung des Zustands des Betroffenen dar.

Simpler Beistand ohne Maßnahmen zur Erstversorgung ist nur dann angebracht, wenn der Verunfallte keine schwerwiegenden Verletzungen davongetragen hat. Diese müssen umgehend behandelt werden, damit weitreichende Konsequenzen ausgeschlossen werden können und im Ernstfall auch der Tod des Verletzten verhindert wird.

Konkret sollten Sie folgendermaßen vorgehen, wenn es beispielsweise zu einem Autounfall mit Personenschaden gekommen ist:

- Sichern Sie die Unfallstelle ab! Somit verhindern Sie Folgeunfälle und minimieren das Risiko für sich selbst und den Verunfallten.
- Prüfen Sie den Zustand des Verletzten. Kontrollieren Sie, ob dieser atmet und welche Art der Verletzung er davongetragen hat.
- Setzen Sie den Notruf (112) ab! Um eine optimale Einschätzung der Rettungskräfte gewährleisten zu können, müssen Sie die vier „W-Fragen“ beantworten (Wo ist es passiert? Was ist geschehen? Wie viele Personen sind verletzt? Welche Art der Verletzungen haben Sie festgestellt) Anschließend sollten Sie Rückfragen abwarten, falls einige Details in der Aufregung von Ihnen vergessen wurden.
- Beginnen Sie danach mit den Hilfeleistungen.

Viele potenzielle Ersthelfer haben eine Hemmschwelle, wenn es darum geht anderen Menschen zu helfen. Die Angst, etwas dabei falsch zu machen, ist groß. Laut Michael Sonntag, Referent für Katastrophen-/Zivilschutz, beim Rettungsdienst des ASB-Bundesverband, sei diese allerdings unbegründet, denn *„[j]eder kann Erste Hilfe leisten. Und sei es, dass er nur den Notruf 112 absetzt oder Hilfe holt. Selbst Kindergartenkinder lernen schon die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe: Hilfe rufen und trösten.“*

Es gilt also der Grundsatz „Jede Hilfeleistung ist besser, als diese komplett zu unterlassen“. Ralf Sick, Bereichsleiter Bildung, Erziehung und Ehrenamt, in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., dazu: *„Das Strafgesetzbuch zielt nicht darauf, hilfsbereite*

Menschen zu bestrafen. Es zielt mit seiner Strafandrohung ausschließlich auf die unterlassene Hilfeleistung. Uns ist auch kein Fall bekannt, in dem ein Ersthelfer wegen Fehlern bei der Hilfeleistung verurteilt wurde.“

Einzig wer nicht hilft, hat also strafrechtliche Konsequenzen zu befürchten. Dabei handelt es sich um die strafbare Handlung der Unterlassenen Hilfeleistung laut Paragraph 323c des Strafgesetzbuches (StGB). Diese wird mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder einer Geldstrafe sanktioniert.

Dennoch können bei der Erstversorgung vermeidbare Fehler auftreten. Michael Sonntag sieht ein großes Problem darin, dass sich Ersthelfer nicht ausreichend selbst schützen. Dabei würden sie bei einem Verkehrsunfall das Fahrzeug z.B. ohne Warnweste verlassen oder nicht auf den nachfolgenden Verkehr achten. Auch die Absicherung der Unfallstelle durch das Aufstellen eines Warndreiecks werde nicht immer korrekt durchgeführt.

Um Folgeunfälle zu vermeiden, sollten laut Sonntag folgende Mindestabstände zum Unfallort eingehalten werden:

- Autobahn: Mindestabstand 200 Meter
- Landstraße: Mindestabstand von 100 Meter
- Stadtgebiet: Mindestabstand von 50 Meter

Sven Gerling, Hauptbrandmeister und Pressevertreter der Berliner Feuerwehr, sieht in dem Umstand, dass Beobachter eines Unfalls oft frei nach dem Motto *„Irgendjemand anderes wird schon die Feuerwehr alarmiert haben. Ich muss da jetzt nicht auch noch anrufen“*, einfach weiterfahren. Daher spricht sich Gerling dafür aus, *„lieber einmal mehr“* anzurufen. Auch wenn der Unfall schon im Einsatzrechner registriert sei, stelle dies kein Problem dar.

Im folgenden Abschnitt wollen wir Ihnen nun aufzeigen, welche Hilfeleistungen Sie bei den einzelnen Verletzungsarten anwenden sollten.

Atemkontrolle und stabile Seitenlage

Bei einer bewusstlosen verunfallten Person sollten Sie zuerst die Atmung überprüfen. Michael Sonntag empfiehlt dabei wie folgt vorzugehen: „Legen Sie [...] eine Hand auf die Stirn und die Finger der anderen Hand unter das Kinn des Betroffenen. Neigen Sie den Kopf des Bewusstlosen nach hinten, bei gleichzeitigem Anheben des Kinns. Prüfen Sie nun die Atmung: Beugen Sie sich dazu tief herunter - mit Ihrem Ohr nahe über Mund und Nase des Patienten und dem Blick zum Brustkorb. Hören Sie Atemgeräusche? Fühlen Sie einen Luftstrom an Ihrer Wange? Sehen Sie deutliche Atembewegungen des Brustkorbs?“

Können Sie Atemgeräusche wahrnehmen, sollten Sie den Verletzten in die stabile Seitenlage umlagern. Dies ist wichtig, da die Zunge des Betroffenen sonst dessen Atemwege blockieren könnte. Auch Erbrochenes kann die Atmung behindern. Die nachfolgende Grafik visualisiert, wie der Patient in eine stabile Seitenlage gebracht werden kann:



(Quelle: Johanniter-Unfall-Hilfe)

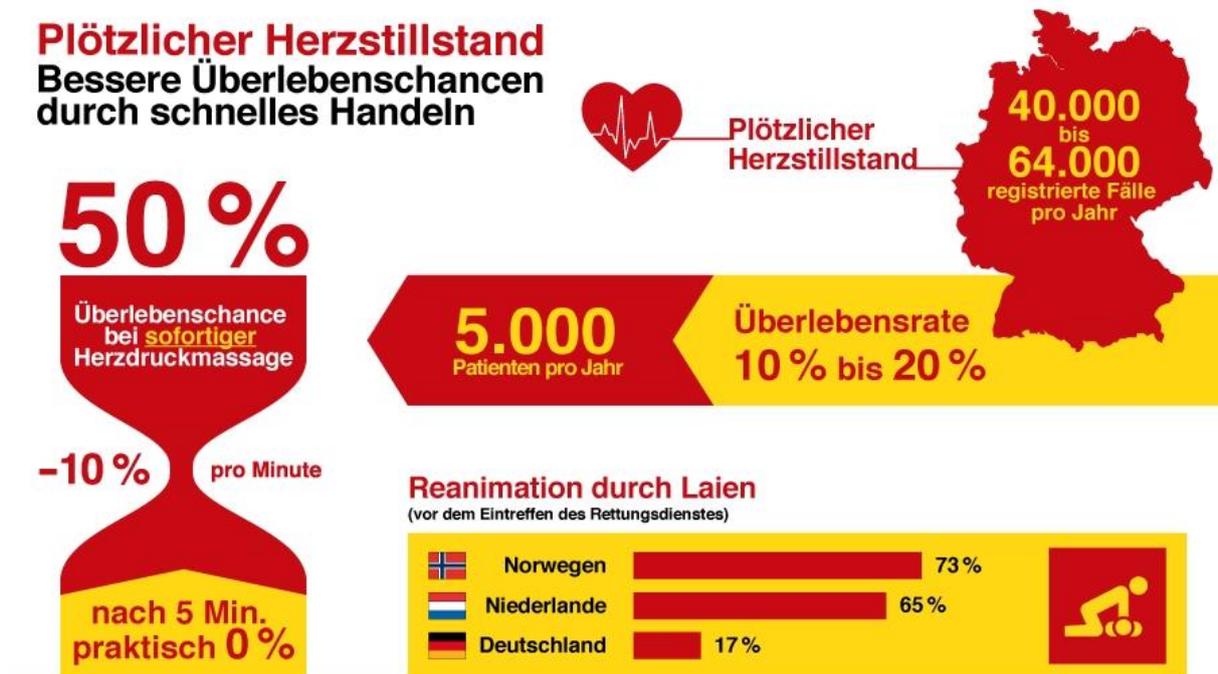
Anleitung für die stabile Seitenlage:

- Knien Sie sich seitlich neben den Bewusstlosen. Strecken Sie dessen Beine und legen Sie den nahen Arm des Betroffenen angewinkelt nach oben (auch die Handfläche zeigt nach oben).
- Greifen Sie nun den anderen Arm am Handgelenk, kreuzen Sie diesen vor dessen Brust und legen Sie die Handoberfläche auf die Wange des Bewusstlosen. Wichtig: Lassen Sie die Hand nicht los!
- Greifen Sie nach dem fernen Oberschenkel und beugen Sie das Bein des Patienten.
- Ziehen Sie den Oberschenkel nun herüber. Richten Sie das oberliegende Bein so aus, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.

- Überstrecken Sie nun den Hals. Dadurch wird sichergestellt, dass die Atemwege frei werden. Der Mund des Betroffenen sollten Sie zusätzlich leicht öffnen.

Nun sollte sich der Patient in einer Position befinden, die ihm das Atmen deutlich erleichtert. Sie sollten dennoch regelmäßig die Atmung prüfen, bis die Rettungskräfte eintreffen und die weitere Versorgung übernehmen können.

Maßnahmen bei einem plötzlichen Herzstillstand



Quellen: Reanimationsregister 2013; 100pro Reanimation, Berdowski et al., Circulation 2011; Lindner et al., Resuscitation 2011; ©Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. 2015



(Quelle: Arbeiter-Samariter-Bund)

Diese Grafik zeigt deutlich, wie wichtig das beherzte Eingreifen eines Ersthelfers bei einem plötzlichen Herzstillstand ist. Mit jeder Minute, die ohne eingeleitete Wiederbelebungsmaßnahmen verstreicht, sinkt die Überlebenschance des Patienten um 10 Prozent.

Sven Gerling von der Berliner Feuerwehr äußert sich dazu wie folgt: *„Erste Hilfe ist bei einer Herz-Lungen-Wiederbelebung extrem wichtig. Wir wissen, dass die Rettungskräfte, nachdem der Notruf eingegangen ist, in einer Großstadt wie Berlin um die acht Minuten brauchen, um am Unfallort zu sein. Wir wissen aber auch, dass ein Gehirn, das zwei Minuten ohne Sauerstoff ist, bleibende Gehirnschäden davonträgt.“*

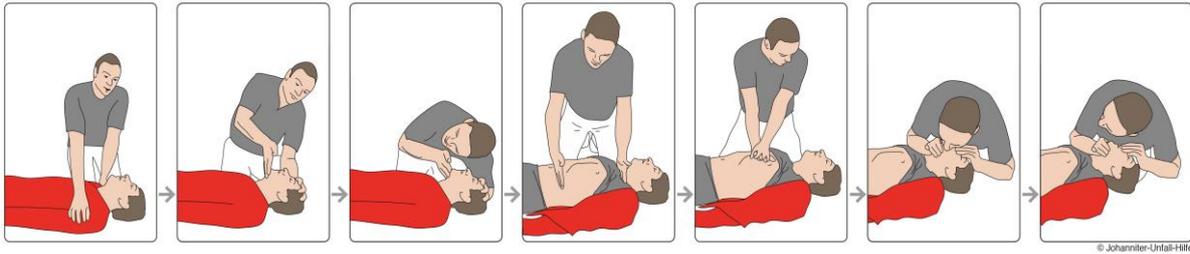
Daraus schlussfolgert der Hauptbrandmeister: *„Die Feuerwehr wird es niemals schaffen bei einem Kreislaufstillstand bleibende Hirnschäden zu vermeiden. Deshalb ist Erste Hilfe lebenswichtig. Der Ersthelfer muss anfangen, Wiederbelebungsmaßnahmen einzuleiten, sonst stirbt derjenige oder er trägt bleibende Schäden davon. Das gilt es zu verhindern. Dazu kann jeder seinen Teil beitragen.“*

Führen Sie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durch, weil Sie einen Herzstillstand beim Verletzten feststellen, sollten Sie wie folgt vorgehen:

- Zunächst legen Sie den Betroffenen auf den Rücken. Knien Sie sich daneben und machen Sie dessen Oberkörper frei.
- Im nächsten Schritt platzieren Sie Ihre Hände übereinanderliegend in der Mitte des Brustkorbes.
- Drücken Sie nun mit dem Ballen auf den Brustkorb des Patienten. Die Bewegung sollte senkrecht von oben ausgeführt werden, die Arme sind durchgestreckt. Der Druck sollte vier bis fünf cm tief gehen.

Wichtig: Sie sollten eine Frequenz von etwa 100 Ausübungen pro Minute erreichen. Nach 30 Kompressionen erfolgt die Beatmung. Dazu verschließen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Nase des Betroffenen. Atmen Sie normal ein und umschließen Sie mit Ihren Lippen den Mund des Verletzten. Beatmen Sie diesen nun etwa eine Sekunde lang gleichmäßig. Spüren Sie das Zurücksinken des Brustkorbes, kann eine zweite Beatmung nach demselben Schema erfolgen.

Ist eine Mund-zu-Mund-Beatmung aufgrund von Verletzungen nicht möglich, können Sie auch eine Mund-zu-Nase-Beatmung anwenden. Bei dieser Variante verschließen Sie den Mund des Patienten und umschließen dessen Nase mit Ihren Lippen. Auch hier müssen Sie das Intervall von zwei Beatmungen nach 30 Kompressionen einhalten.



(Quelle: Johanniter-Unfall-Hilfe)

Sonderfälle bei der Ersten Hilfe

Sonderfall 1: Erste Hilfe bei Kindern

„Kinder sind kleine Erwachsene“ – Dieser Leitspruch ist gerade in Bezug auf die Erste Hilfe nicht anwendbar. Zwar befinden sich die Organe grundsätzlich an derselben Stelle, dennoch sind beispielsweise bezüglich der Wiederbelebung einige Besonderheiten zu beachten. Michael Sonntag stellt den Unterschied heraus: *„Bei der Herzdruckmassage bei einem Säugling drückt der Helfer nur mit einem Mittel- und Zeigefinger auf den Brustkorb des Säuglings. Bei einem Kind reicht es, mit dem Ballen einer Hand die Herzdruckmassage auszuüben.“*

Weitere Besonderheiten, die bei Kindern zu beachten sind, können Sie in darauf spezialisierten Erste-Hilfe-Kursen erlernen. Unsere Experten empfehlen daher, diese in regelmäßigen Abständen zu besuchen.

Sonderfall 2: Offene (stark blutende) Wunden

Hat der Verunfallte Wunden davongetragen, ist es wichtig, die Blutung erst einmal zu stoppen. Hier kommt ein Verbandskasten zum Einsatz, den jeder Kfz-Fahrer laut Gesetz mitführen muss. Auch in öffentlichen Einrichtungen und Betrieben muss ein solcher stets vorhanden sein.

Im Verbandskasten finden Sie alle benötigten Utensilien, um einen Druckverband anzulegen. Zunächst sollten Sie dafür eine Wundauflage verwenden. Mit dieser können Sie die Wunde abdecken. Wickeln Sie einen Teil des Verbandes im Anschluss um die betroffene Stelle.

Im nächsten Schritt benötigen Sie ein Druckpolster (dabei kann es sich z. B. um einen zusammengerollten Verband handeln). Das Druckpolster umwickeln Sie dann zusätzlich mit der Verbandsrolle und fixieren es so.

Bei einer Wundversorgung sollten Sie außerdem folgende Punkte beachtet werden:

- Berühren Sie die Wunde nicht.
- Tragen Sie bei der Versorgung medizinische Handschuhe. Diese befinden sich ebenfalls im Verbandskasten.
- Reinigen Sie die Wunde nicht mit Sprays oder Desinfektionsmitteln.
- Lagern Sie die verbundenen Gliedmaßen hoch. Damit wird der Blutverlust reduziert.

Sonderfall 3: Knochenbrüche

Haben Sie bei einem Verletzten einen Knochenbruch festgestellt, so sollten Sie als Ersthelfer diesen eher konservativ behandeln. Das heißt: Bewegen Sie keinesfalls die Bruchstelle bzw. den Patienten. Versuchen Sie auch nicht, eigenständig den Bruch zu schienen. In der Regel sollten Sie stattdessen eine Wundauflage nutzen, um die Wunde zu kühlen und abzudecken.

Ist ein Motorradfahrer durch einen Unfall verunglückt, so steht der Ersthelfer oft vor der Frage, ob er den Helm abnehmen sollte. Grundsätzlich ist dies erforderlich, wenn die Person bewusstlos ist. Denn nur so können Sie die Atmung überprüfen und einen eventuellen Kreislauf- bzw. Herzstillstand feststellen und eine Herz-Lungen-Wiederbelebung einleiten.

Gehen Sie bei der Helmabnahme mit äußerster Sorgfalt vor. Wichtig ist, dass Sie die Halswirbelsäule des Betroffenen stabilisieren, falls diese in Mitleidenschaft gezogen wurde.

Sonderfall 4: Personen sind eingeklemmt

Gerade bei Autounfällen, können Personen im Fahrzeug eingeklemmt werden und somit in diesem feststecken. Diese selbstständig zu befreien ist allerdings nicht immer ratsam. Ralf Sick von der Johanniter-Unfall-Hilfe stellt klar:

„Als Ersthelfer retten Sie Betroffene nur aus dem Auto, wenn Gefahr besteht wie z.B. durch einen drohenden Brand des Fahrzeugs. Ferner sollten Sie z.B. feststellen, ob der Betroffene nicht erweckbar, also bewusstlos, ist und ggf. sogar auch keine Atmung mehr hat. Hier müssen Sie den Verletzten ebenfalls aus dem Autowrack holen, weil Sie nur so die lebensrettenden Maßnahmen durchführen können. Das funktioniert natürlich nur, wenn der Betroffene ohne eine Gefährdung für den Ersthelfer mit einfachen Handgriffen befreit werden kann. Dann sollten Sie den Betroffenen mit Hilfe des sogenannten Rautek-Rettungsgriffes aus dem Gefahrenbereich bringen. Dazu greifen Sie mit beiden Händen von hinten unter seinen Achseln durch und umfassen einen möglichst unverletzten Arm mit beiden Händen.“

Der folgenden Grafik können Sie die korrekte Ausübung des Rautek-Rettungsgriffes entnehmen:



(Quelle: Johanniter-Unfall-Hilfe)

Sonderfall 5: Ein Fahrzeug steht in Flammen

In diesem Fall gilt laut Hauptbrandmeister Gerling der Grundsatz „Der Ersthelfer soll sich nicht selbst in Gefahr begeben“. Als Beispiel führt er an: „Wenn es nach einem Verkehrsunfall ein Feuer an einem Auto gibt, das schon so weit fortgeschritten ist, dass man sich selbst verletzt, muss man es lassen – so Leid es einem tut.“

Weiterhin führt Gerling an, dass die Rettungskräfte mit Schutzausrüstung und Löschmitteln schnellstmöglich vorgehen würden, um die betroffenen Personen zu retten. In solch einem Fall bleibt für den Ersthelfer also in der Regel nur die Möglichkeit, einen Notruf abzusetzen.

Der Erste-Hilfe-Kurs

Wer in Deutschland eine Fahrerlaubnis erhalten möchte, muss als Voraussetzung den Erste-Hilfe-Kurs „lebensrettende Sofortmaßnahmen“ besuchen. In neun Unterrichtsstunden werden die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe beleuchtet. Dabei werden die Schüler auch selbst aktiv und führen beispielsweise eine Herz-Lungen-Wiederbelebung an einer Puppe durch.

In Deutschland ist allerdings niemand verpflichtet, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. Dies ist wie beschrieben nur Pflicht, wenn Sie die Fahrerlaubnis erlangen wollen oder als Sicherheitsbeauftragter in einem Betrieb arbeiten.

Im Zuge der immer wieder aufkommenden Diskussion über eine Fahrtauglichkeitsprüfung von Kfz-Fahrern ab einem gewissen Alter, wird auch immer wieder eine Debatte über verpflichtende regelmäßige Erste-Hilfe-Kurse geführt.

Sven Gerling würde diese „*sehr begrüßen*“. Da somit eine Routine in einer Ersten-Hilfe-Handlung entstünde und jeder in Not geratene davon profitieren könnte. Die Johanniter und der ASB sind hingegen gegen eine gesetzliche Verpflichtung, den Erste-Hilfe-Kurs aufzufrischen, sprechen sich aber für einen regelmäßigen freiwilligen Besuch der Kursangebote aus. Ralf Sick empfiehlt die Wiederholung „*alle zwei Jahre*“.

Vollständiges Interview mit Ralf Sick, Bereichsleiter Bildung, Erziehung und Ehrenamt, in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. wurde am 7. April 1952 gegründet und ist seitdem in etlichen karikativen Bereichen tätig. Zugehörig zum Johanniterorden, bestehen die Aufgaben unter anderem im Rettungs- und Sanitätsdienst oder Katastrophenschutz. Wichtiger Bestandteil ist auch die Erste-Hilfe-Ausbildung.

Ralf Sick von der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. steht im Interview Rede und Antwort zu den wichtigsten Themen, die Erste Hilfe betreffend:

Worauf kommt es bei der Ersten Hilfe an? Wie sollte vorgegangen werden?

Ralf Sick: An erster Stelle steht immer die Eigen- und Fremdsicherung! Leider sind in der Vergangenheit einige Ersthelfer vom nachfolgenden Verkehr oftmals wegen fehlender oder nicht ausreichender Absicherung erfasst, verletzt und manchmal ums Leben gekommen. Deshalb liegt uns Johannitern die Aufklärung zum Absichern besonders am Herzen, weil auch diese viele Leben rettet. Erst nach dem Absichern kommen alle weiteren Maßnahmen ganz nach der Reihenfolge der Aufgaben eines Ersthelfers: Schützen- Melden-Helfen

- Schützen: sich selber, den Betroffenen und andere Menschen im Umfeld
- Melden: z. B. über den Notruf
- Helfen: also alle Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Reihenfolge nach Wichtigkeit

Gibt es Einschränkungen bzw. wann ist eine Hilfeleistung unzumutbar?

Ralf Sick: Wichtig ist, dass Sie hier auch an Ihren Eigenschutz denken. Dazu tragen Sie die in jedem Verbandkasten vorhandenen / mitzuführenden Schutzhandschuhe. Wann eine Hilfeleistung unzumutbar ist, hängt von dem Ersthelfer ab – wir Johanniter appellieren, dass jeder zumindest den Rettungsdienst verständigen sollte.

Was ist zu tun, wenn Personen eingeklemmt sind?

Ralf Sick: Als Ersthelfer retten Sie Betroffene nur aus dem Auto, wenn Gefahr besteht wie z.B. durch einen drohenden Brand des Fahrzeugs. Ferner sollten Sie z.B. feststellen, ob der Betroffene nicht erweckbar, also bewusstlos, ist und ggf. sogar auch keine Atmung mehr hat. Hier müssen Sie den Verletzten ebenfalls aus dem Autowrack holen, weil Sie nur so die lebensrettenden Maßnahmen durchführen können. Das funktioniert natürlich nur, wenn der Betroffene ohne eine Gefährdung für den Ersthelfer mit einfachen Handgriffen befreit werden kann. Dann sollten Sie den Betroffenen mit Hilfe des sogenannten Rautek-Rettungsgriffes aus dem Gefahrenbereich bringen. Dazu greifen Sie mit beiden Händen von hinten unter seinen Achseln durch und umfassen einen möglichst unverletzten Arm mit beiden Händen.

Was ist zu tun, wenn das Fahrzeug in Flammen steht?

Ralf Sick: Mit einem Feuerlöscher können Sie nur beginnende Brände eines Kfz löschen. Dabei müssen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit beachten, dass Sie immer mit der Windrichtung arbeiten und am Brandherd beginnen. Ansonsten gilt: Schützen Sie sich selbst und andere, indem Sie genügend Abstand halten. Verständigen Sie umgehend den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112.

Wer ist qualifiziert, Erste Hilfe zu leisten?

Ralf Sick: Jeder kann und sollte helfen!

Was sind die häufigsten Fehler von nicht ausgebildeten Ersthelfern?

Ralf Sick: Das Einzige, was man falsch machen kann, ist gar nicht zu helfen. Und jeder kann im Minimum doch als Mensch einem anderen Menschen im Notfall tröstend zur Seite stehen.

Außerdem ist Erste Hilfe so kinderleicht, dass niemand Angst vor seinem eigenen Mut haben muss, im Notfall auch als Erster heranzugehen.

Drohen Konsequenzen, wenn die Erste Hilfe falsch durchgeführt wurde und sich der Zustand des Verletzten dadurch verschlechtert hat?

Ralf Sick: Das Strafgesetzbuch zielt nicht darauf, hilfsbereite Menschen zu bestrafen. Es zielt mit seiner Strafandrohung ausschließlich auf die unterlassene Hilfeleistung. Uns ist auch kein Fall bekannt, in dem ein Ersthelfer wegen Fehlern bei der Hilfeleistung verurteilt wurde. Das Gericht wertet immer, die positive Absicht einem anderen Menschen im Notfall beizustehen und dass in dieser Situation der Helfer auch unter Stress steht.

Gibt es Fälle, in denen eine Erste Hilfe zu unterlassen ist?

Ralf Sick: Immer nur dann, wenn Sie sich selbst bei einer Hilfeleistung in Gefahr bringen (Hochspannung, Brand ...). Verständigen Sie in einer solchen Situation trotzdem umgehend Hilfe, indem Sie z. B. den Rettungsdienst verständigen.

Halten Sie verpflichtende Erste-Hilfe-Kurse in regelmäßigen Abständen für Kfz-Fahrer für sinnvoll?

Ralf Sick: Wir Johanniter empfehlen die Wiederholungen alle zwei Jahre, sprechen uns aber nicht für eine gesetzliche Verpflichtung aus. Vielmehr möchten wir den Menschen Lust auf Erste Hilfe machen. In einem Wiederholungskurs werden nicht nur die wichtigen Inhalte aus dem ersten Kurs wiederholt und trainiert. Vielmehr werden Sie viel Neues und Interessantes kennenlernen. Sie können aber auch durch spezielle Erste-Hilfe-Kursangebote wie z.B. „Erste Hilfe am Kind“ für Eltern und andere Familienmitglieder oder „Erste Hilfe in Freizeit und Sport“ - schon einmal Erlerntes auffrischen und ganz Neues erfahren. Wer sich praxissicher fühlt, geht auch beherzter und selbstsicherer an den Notfall heran. Deshalb empfiehlt sich besonders für Themen wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung das wiederkehrende praktische Training.

Sind bei Kindern Besonderheiten zu berücksichtigen?

Ralf Sick: Die Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern unterscheidet sich deutlich von der Hilfe für Erwachsene. Es gilt in vielen Punkten das Motto „Kinder sind keinen kleinen Erwachsenen“. So gibt es durch anatomische Besonderheiten und die noch laufende körperliche Entwicklung andere Probleme als bei Erwachsenen z.B. rund um die Atmung. Hier empfehlen wir unbedingt einen Kurs zu besuchen – das lässt sich nicht mit ein paar Sätzen erklären.

Wie wichtig sind Veranstaltungen wie der internationale Tag der Ersten Hilfe um das Bewusstsein in der Bevölkerung für Hilfsleistungen bei Unfällen zu stärken?

Ralf Sick: Wir nutzen solche Tage, um den Menschen unsere Botschaft näher zu bringen: Helfen kann jeder! Deshalb liegt uns der Tag der Ersten Hilfe besonders am Herzen.

Vollständiges Interview mit Michael Sonntag, Referent Katastrophen-/Zivilschutz, Rettungsdienst beim ASB-Bundesverband

Der Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V. (ASB) wurde 1888 gegründet und agiert als politisch und konfessionell unabhängige Hilfs- und Wohlfahrtsorganisation. Die Kernaufgaben umfassen unter anderem Rettungsdienste, Krankentransporte oder auch die Altenpflege. Dazu arbeiten sowohl freiwillig Engagierte als auch fest angestellte Mitarbeiter für den ASB.

Der Referent für Erste Hilfe steht im Interview Rede und Antwort zu den wichtigsten Fragen rund um die lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Unfallort.

Worauf kommt es bei der Ersten Hilfe an? Wie sollte vorgegangen werden?

Michael Sonntag: Wenn Sie eine regungslose Person auffinden, sollten folgende Schritte beachtet werden:

1. Auf Sicherheit achten

Denn ein Notfallereignis stellt immer eine Ausnahmesituation dar, in der noch weitere Gefahren wie Strom oder Gas drohen. Nähern Sie sich deshalb vorsichtig der betroffenen Person. Gerade bei einem Autounfall gibt es für Helfer besondere Gefahren, wie zum Beispiel unbeleuchtete oder nicht einsehbare Unfallstellen. Daher haben das Tragen einer Warnweste sowie das Aufstellen eines Warndreiecks die höchste Priorität.

2. Bewusstsein prüfen

Sprechen Sie die Person laut an. Schütteln Sie die Person ggf. leicht an der Schulter.

3. Reagiert die Person nicht: Laut Hilfe rufen

Machen Sie Passanten oder Autofahrer auf den Notfall aufmerksam, damit Sie weitere Unterstützung erhalten. Weitere Helfer können den Notruf veranlassen, ein AED bringen sowie bei der Versorgung der Verunfallten helfen.

4. Atemwege freimachen und Atmung prüfen

Drehen oder legen Sie den Patienten auf festem Untergrund auf den Rücken. Legen Sie dann eine Hand auf die Stirn und die Finger der anderen Hand unter das Kinn des Betroffenen. Neigen Sie den Kopf des Bewusstlosen nach hinten, bei gleichzeitigem Anheben des Kinns. Prüfen Sie nun die Atmung: Beugen Sie sich dazu tief herunter mit Ihrem Ohr nahe über Mund und Nase des Patienten und dem Blick zum Brustkorb. Hören Sie Atemgeräusche? Fühlen Sie einen Luftstrom an Ihrer Wange? Sehen Sie deutliche Atembewegungen des Brustkorbs?

5. Keine normale Atmung: Notruf 112 absetzen und AED holen lassen

Soweit nicht schon geschehen durch Dritte, sollten Sie jetzt den Notruf absetzen. Sind weitere Helfer am Unfallort, übertragen Sie ihnen diese Aufgabe und fordern Sie sie auf, ein AED-Gerät zu holen.

6. Herz-Lungen-Wiederbelebung starten

Verlieren Sie keine Zeit und beginnen Sie unverzüglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung. Lassen Sie sich dabei helfen und wechseln Sie sich alle 2 bis 3 Minuten untereinander ab. Führen Sie 30 Herzdruckmassagen mit einer Frequenz von min. 100/min durch. Nach 30 Herzdruckmassagen machen Sie die Atemwege frei, indem Sie den Kopf des Bewusstlosen nach hinten neigen und dabei gleichzeitig das Kinn anheben. Führen Sie jetzt 2 Beatmungen durch. Setzen Sie die Herz-Lungen-Wiederbelebung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes bzw. dem Einsatz des AED fort.

Gibt es Einschränkungen bzw. wann ist eine Hilfeleistung unzumutbar?

Michael Sonntag: Wenn man für sich selbst entscheidet, dass die Situation zu gefährlich ist und Risiken birgt, die mich selbst in Gefahr bringen oder die zu bewältigen ich körperlich nicht in der Lage bin, dann unterlasse ich diese für mich nicht zumutbaren Hilfeleistungen und beschränke mich auf den Notruf.

Was ist zu tun, wenn Personen eingeklemmt sind?

Michael Sonntag: Ist ein Fahrzeuginsasse eingeklemmt, geben Sie ihm Zuspruch und versorgen Sie ihn so weit wie möglich. Respektieren Sie dabei seine Wünsche und lassen Sie ihn nach Möglichkeit nicht allein.

Was ist zu tun, wenn das Fahrzeug in Flammen steht?

Michael Sonntag: Unternehmen Sie keine weiteren Rettungsversuche, die Sie selbst gefährden könnten. Ein Auto in Flammen entwickelt eine enorm hohe Temperatur. Überlassen Sie die Hilfe professionellen Helfern. Der ASB empfiehlt bei einem brennenden Fahrzeug, sich und andere Helfer bei Rettungsversuchen nicht in Gefahr zu bringen.

Wer ist qualifiziert, Erste Hilfe zu leisten?

Michael Sonntag: Jeder kann Erste Hilfe leisten. Und sei es, dass er nur den Notruf 112 absetzt oder Hilfe holt. Selbst Kindergartenkinder lernen schon die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe: Hilfe rufen und trösten.

Was sind die häufigsten Fehler von nicht ausgebildeten Ersthelfern?

Michael Sonntag: Bei Autounfällen ist es ein häufiger Fehler, dass sich die Ersthelfer nicht genug selbst schützen. Sie verlassen das Auto z.B. ohne Warnweste oder achten nicht auf den nachfolgenden Verkehr. Ein weiterer Fehler bei Unfällen passiert bei der Sicherung der Unfallstelle: Das Warndreieck wird viel zu nah an der Unfallstelle aufgestellt. Auf der Autobahn empfehlen wir einen Mindestabstand von 200 Metern, auf der Landstraße sind 100 Meter und im Stadtgebiet 50 einzuhalten.

Drohen Konsequenzen, wenn die Erste Hilfe falsch durchgeführt wurde und sich der Zustand des Verletzten dadurch verschlechtert hat?

Michael Sonntag: Nein. Kommt es wegen Fehlern in der Ersten Hilfe zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes des Patienten, macht sich der Ersthelfer grundsätzlich nicht strafbar. Vorausgesetzt er hat die Hilfeleistungen mit gebotener Sorgfalt und seinen Kenntnissen sowie den Umständen entsprechend geleistet. Nur eine vorsätzlich falsche Handlungsweise kann zu einer Bestrafung führen. Strafbar macht sich hingegen nach § 323c StGB, wer eine Hilfeleistung vorsätzlich unterlässt. Das gilt auch für Laien. Also, keine Angst vor Fehlern. Der größte Fehler ist, keine Erste Hilfe zu leisten.

Gibt es Fälle, in denen eine Erste Hilfe zu unterlassen ist?

Michael Sonntag: Zunächst: In der Regel kann man immer einen Notruf absetzen oder Hilfe holen. Alle weiteren Erste-Hilfe-Maßnahmen sollten unterlassen werden, wenn sich der Helfer dadurch selbst in Lebensgefahr bringen würde. Z.B. weil die Strömung des Flusses, in dem gerade jemand ertrinkt, zu stark ist. Oder wenn dem Helfer für die Rettung aus einem Eisloch die Mittel (Leiter oder Rettungsseil) fehlen, um den Ertrinkenden sicher aus dem Wasser zu ziehen. Auch wenn ein Erwachsener seine Aufsichtspflicht gegenüber kleinen Kindern vernachlässigen würde, sollte er die Erste Hilfe besser anderen überlassen.

Halten Sie verpflichtende Erste-Hilfe-Kurse in regelmäßigen Abständen für Kfz-Fahrer für sinnvoll?

Michael Sonntag: Den regelmäßigen Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses halten wir für alle Bürger, nicht nur Kfz-Fahrer für sinnvoll. Wir sind aber gegen eine gesetzliche Verpflichtung.

Sind bei Kindern Besonderheiten zu berücksichtigen?

Michael Sonntag: Ja, zum Beispiel bei der Wiederbelebung. Bei der Herzdruckmassage bei einem Säugling drückt der Helfer nur mit einem Mittel- und Zeigefinger auf den Brustkorb des Säuglings. Bei einem Kind reicht es, mit dem Ballen einer Hand die Herzdruckmassage auszuüben. Diese Besonderheiten können Ersthelfer in unseren Kursen zur „Ersten Hilfe bei Kindernotfällen“ erlernen.

Was sind die wichtigsten Regeln am Unfallort?

Michael Sonntag:

1. Schützen Sie sich selbst vor drohenden Gefahren! Denken Sie an Warnblinkanlage und Warnweste.
2. Sichern Sie den Unfallort mit einem Warndreieck ab.
3. Verschaffen Sie sich zunächst eine Übersicht: Gibt es besondere Gefahren für die Verletzten?
Wie viele Personen sind betroffen? Wo genau ist der Unfallort? Besteht Lebensgefahr?
4. Setzen Sie den Notruf ab und geben Sie alle bereits gewonnenen Erkenntnisse weiter.
5. Öffnen Sie eine Fahrzeugtür und stützen Sie Personen gegen Herausfallen ab. Schalten Sie die Zündung aus, aber lassen Sie den Schlüssel stecken. Vorsicht: Heiße Airbags.
6. Sprechen Sie die Insassen an. Verschaffen Sie sich einen Überblick zur Anzahl der beteiligten Personen.
7. Handeln Sie der Situation entsprechend: Zum Beispiel Retten aus dem Gefahrenbereich.

Wie wichtig sind Veranstaltungen wie der internationale Tag der Ersten Hilfe um das Bewusstsein in der Bevölkerung für Hilfsleistungen bei Unfällen zu stärken?

Michael Sonntag: Der Internationale Tag der Ersten Hilfe ist ein wichtiger Anlass, um die Bevölkerung immer wieder an zwei essenzielle Botschaften zu erinnern: 1. „Erste Hilfe kann Leben retten“ und 2. „Erste Hilfe kann jeder“. Wir werden nicht müde, dies zu wiederholen. Denn in Deutschland starten bei einem Herzstillstand nur 17 Prozent der umstehenden Laien Wiederbelebungsmaßnahmen.

Vollständiges Interview mit Sven Gerling, Hauptbrandmeister und Pressevertreter der Berliner Feuerwehr

Die 1851 gegründete Berliner Feuerwehr ist gleichzeitig die älteste und größte Berufsfeuerwehr Deutschlands. Zu ihren Aufgaben gehören vorrangig das Löschen von Bränden, Hilfeleistungen und der Rettungsdienst. Letzterer nimmt die meiste Einsatzzeit in Anspruch.

Im Interview steht Hauptbrandmeister Sven Gerling daher Rede und Antwort zu den wichtigsten Themen, welche die Erste-Hilfe bzw. lebensrettende Sofortmaßnahmen betreffen.

Worauf kommt es bei der Ersten Hilfe an? Wie sollte konkret vorgegangen werden?

Sven Gerling: Ganz wichtig ist, dass überhaupt jemand den Entschluss fasst, Erste Hilfe zu leisten. Das kann schon dadurch passieren, dass einer einen Notruf absetzt. Das kann aber auch viel qualifizierter sein, indem man dem Bürger, der in eine Notlage geraten ist, Hilfe leistet. Das kann sehr unterschiedlich sein – je nach Erkrankung oder Verletzung.

Gibt es Fälle, in denen eine Erste Hilfe unzumutbar wäre?

Sven Gerling: Die gibt es. Der Ersthelfer soll sich nicht selbst in Gefahr begeben. Beispiel: Wenn es nach einem Verkehrsunfall ein Feuer an einem Auto gibt, das schon so weit fortgeschritten ist, dass man sich selbst verletzt, muss man es lassen – so Leid es einem tut. Man muss die Rettungskräfte schnell nachalarmieren, damit wir dann mit unserer Schutzausrüstung und geeigneten Löschmitteln da möglichst schnell vorgehen können, um auch noch Personen zu retten. Dasselbe gilt natürlich auch bei einem Wohnungsbrand. Wenn es in einer Wohnung brennt, dann soll man Hilfe leisten, indem man den Notruf wählt – und nicht selber in das brennende Gebäude reingehen, um anderen Personen rauszuhelfen.

Was ist zu tun wenn Personen in einem Fahrzeug eingeklemmt sind?

Sven Gerling: Wenn Personen in einem Fahrzeug eingeklemmt sind, ist es ganz wichtig, die Unfallstelle nach hinten abzusichern, damit keine anderen Fahrzeuge auf das verunfallte Fahrzeug auffahren, es zu einer Massenkarambolage kommt, oder man als Ersthelfer verletzt wird. Deshalb muss man seinen Warnblinker am Fahrzeug einschalten, ein Warndreieck aufstellen, den Notruf der Feuerwehr absetzen - und sich dann um den Verunfallten kümmern. Wenn man selber den Verletzten aus seiner Notlage nicht befreien kann, dann ist wichtig bei ihm zu bleiben, ihn zu betreuen, den Verbandskasten mitzunehmen und ihn vielleicht an ersten Verletzungen, ersten Blutungen, die man erkennt, zu behandeln.

Gibt es bei Kindern Besonderheiten zu beachten?

Sven Gerling: Klar. Man hat früher gesagt, Kinder sind kleine Erwachsene. Das ist aber nicht so. Kinder haben einen anderen Körperaufbau – die Organe sind an derselben Stelle, die Knochen sind auch genauso ausgebildet – aber gerade bei der Ersten Hilfe muss man teilweise anders vorgehen. Deshalb empfehlen wir regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse zu besuchen und nicht nur den Erste-Hilfe-Kurs zum Führerschein.

Also würden Sie verpflichtende Erste-Hilfe-Kurse für Autofahrer in regelmäßigen Abständen für sinnvoll erachten?

Sven Gerling: Wir würden das auf jeden Fall sehr begrüßen. Man erwartet schließlich von jedem, der auf der Straße ist, dass er hilft, wenn man in eine Notlage geraten ist. Das müsste aber natürlich auch bedeuten, dass man selbst mit derselben Voraussetzung auf die Straßen geht. Das heißt, dass man selbst hilft, wenn irgendjemand anderes sich verletzt, oder einen Unfall erleidet. Nichts wäre besser, als wenn jeder routiniert Erste Hilfe leisten kann – also auch weiß, was er da macht und nicht erst überlegen muss: „Wie war denn das mit der stabilen Seitenlage, mit dem Druckverband oder sogar mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung?“ Das sollte jeder regelmäßig üben, damit er dann auch richtig und schnell handeln kann.

Sind nur Teilnehmer von Erste – Hilfe-Kursen qualifiziert, Erste Hilfe zu leisten, oder gibt es Grundzüge, die jeder Mensch ohne Erste-Hilfe-Kurs leisten könnte?

Sven Gerling: Ein Erste-Hilfe-Kurs ist immens wichtig, weil dort Fähigkeiten erlernt werden, die man ansonsten nicht könnte. Wenn ein Verletzter beispielsweise eine starke Blutung in der Hand hat, dann lernt man im Erste-Hilfe-Kurs als allererstes diese Hand nach oben zu legen – also die Hand hoch zu halten und dann zu versorgen. Das fällt Menschen ohne einen Erste-Hilfe-Kurs meist gar nicht ein. Ob jeder zwingend einen Erste-Hilfe-Kurs belegen muss, möchte ich gar nicht sagen. Es gibt ja auch andere Möglichkeiten, wie z. B. den Kurs „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“, es gibt weitergehende Ausbildungen aus dem Rettungsdienst, aus den Krankenhäusern oder aus anderen medizinischen Bereichen. Aber die meisten fangen tatsächlich mit den Grundlagen eines Erste-Hilfe-Kurses an. Darauf baut die gesamte weitere Ausbildung auch auf.

Wie wichtig sind Veranstaltungen in Schulen bzw. wie wichtig ist, dass man schon in jungen Jahren Erste-Hilfe-Maßnahmen lernt?

Sven Gerling: Als Feuerwehr in Berlin machen wir keine Erste-Hilfe-Ausbildung, weder an Schulen noch in anderen Bereichen. Dafür sind die Hilfsorganisationen zuständig. Diese führen auch Veranstaltungen an Schulen durch. Wir finden das sehr wichtig, weil Kinder nicht die Ängste der Erwachsenen haben. Kinder handeln erstmal und machen sich nicht darüber Gedanken, etwas falsch zu machen. Meistens handeln sie auch instinktiv richtig: Sie rufen die Feuerwehr an, damit schnell Hilfe kommt und versorgen dann die verletzte Person bis zum Eintreffen der richtigen Rettungskräfte.

Können Sie häufige Fehler bei nicht ausgebildeten Ersthelfern festmachen?

Sven Gerling: Der größte Fehler ist, nicht zu helfen. Alles andere, wie den Notruf abzusetzen oder den Patienten betreuen, ist schon eine immense Hilfe. Klar, umso sicherer man in der Ersten Hilfe ist, umso routinierter arbeitet man auch, aber dass man wirklich etwas falsch macht, ist nur dann zu beobachten, wenn man gar nichts macht – nicht einmal die Feuerwehr ruft, sondern einfach weiterfährt und sagt: „Irgendjemand anderes wird schon die Feuerwehr alarmiert haben. Ich muss da jetzt nicht auch noch anrufen.“ Lieber einmal mehr anrufen. Wir haben den Einsatz im Einsatzleitrechner ja registriert und sagen dann:

„Vielen Dank, den Unfall haben wir schon aufgenommen, die Rettungskräfte sind schon unterwegs. Wenn Sie nicht vor Ort Erste Hilfe leisten, können Sie auch weiterfahren.“

Gibt es Konsequenzen, wenn eine Erste Hilfe falsch ausgeführt wird?

Sven Gerling: Das kann ich Ihnen leider nicht beantworten, denn wir sind für Rechtsfragen nicht zuständig. Wir sind dafür da, in Notlagen Erste Hilfe zu leisten.

Wie wichtig sind Veranstaltungen wie der internationale Tag der Ersten Hilfe, um das Bewusstsein in der Bevölkerung für Hilfsleistungen bei Unfällen zu stärken?

Sven Gerling: Wir finden es sehr wichtig, weil Erste Hilfe ein Thema ist, das jeden bewegt. Menschen kommen glücklicherweise ganz selten in die Situation, Erste Hilfe irgendwo zu leisten. Wenn es dann aber einmal der Fall ist, dann wäre es wichtig, dass die Helfer gut ausgebildet sind und ihre Maßnahmen beherrschen. Wir haben immer mal wieder Veranstaltungen, für die wir auf die Straße gehen und Erste Hilfe von den Passanten abverlangen. Und das ist sehr schwierig. Wir sind dabei, festzustellen, dass wiederkehrende ärztliche Untersuchungen für Führerscheinerlängerungen notwendig sind. Eine Vorlage eines neuen Erste-Hilfe-Scheins wäre da angedacht.

Können Sie die wichtigsten Regeln am Unfallort benennen?

Sven Gerling:

1. Die Unfallstelle nach hinten absichern, damit es nicht zu Folgeunfällen kommt.
2. Frühzeitig den Notruf wählen. Ob das die Feuerwehr oder die Polizei ist, ist dabei egal, denn auf beiden Seiten ist an 365 Tagen im Jahr - 24 Stunden am Tag - jemand zu erreichen. Die Notrufnummer 112 ist sogar europaweit erreichbar.
3. Bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr - Müssten Sie z. B. einen Abhang oder eine Böschung herunterklettern und könnten sich dabei verletzen, dann sollten Sie dies unterlassen und stattdessen auf die Rettungskräfte warten. Sie haben die fachkundige Ausbildung und das Material, um sich in den Gefahrenbereich hineinzubegeben.

4. Bewahren Sie als Ersthelfer Ruhe. Beruhigende Worte sind ein wichtiger Schritt, um dem Verletzten zu helfen. Denn sind Sie selbst aufgeregt, bekommt derjenige, der den Unfall erlitten hat, vielleicht noch mehr Angst. Und das will ja keiner.

Erste Hilfe ist bei einer Herz-Lungen-Wiederbelebung extrem wichtig. Wir wissen, dass die Rettungskräfte, nachdem ein Notruf eingegangen ist, in einer Großstadt wie Berlin um die acht Minuten brauchen, um am Unfallort zu sein. Wir wissen aber auch, dass ein Gehirn, das zwei Minuten ohne Sauerstoff ist, bleibende Gehirnschäden davonträgt.

Das heißt: Die Feuerwehr wird es niemals schaffen, bei einem Kreislaufstillstand bleibende Hirnschäden zu vermeiden. Deshalb ist Erste Hilfe lebenswichtig. Der Ersthelfer muss anfangen, Wiederbelebensmaßnahmen einzuleiten, sonst stirbt derjenige oder er trägt bleibende Schäden davon. Das gilt es zu verhindern. Dazu kann jeder seinen Teil beitragen.

Der Erste-Hilfe-Kurs dauert nicht sehr lange und damit kann jeder, Personen adäquat Hilfe leisten.

Impressum

Unter diesem Link gelangen Sie zu unserem

Impressum: [Impressum](#)

Bildnachweis: [istockphoto.com/ tipografico](https://www.istockphoto.com/typografico)

**Wir bedanken uns bei allen Interviewpartnern
für die offenen, informationshaltigen
Gespräche und die Bereitstellung der Grafiken!**
