

AUSBILDUNG FEUERWEHR

ERSTE HILFE AN DER EINSATZSTELLE

Sichern, retten, Notruf, helfen: Grundlagen, Wiederbelebung, Blutung, xABCDE

Muster-Ausbildung der Plattform Feuerwehr Wissen · Stand Oktober 2026

AGENDA UND AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

KAPITEL 1

Grundlagen und
Rettung.

KAPITEL 2

Wiederbelebung nach
ERC 2025.

KAPITEL 3

Blutung und
Verletzungen.

KAPITEL 4

Beurteilen nach
xABCDE.

Nach dieser Ausbildung kannst du ...

- › eine Unfallstelle sichern und den Notruf absetzen,
- › wiederbeleben und den AED anwenden,
- › lebensbedrohliche Blutungen stoppen und nach xABCDE beurteilen.

KAPITEL 01

GRUNDLAGEN UND RETTUNG

1.1 SICHERN, RETTEN, NOTRUF, HELFEN

SICHERN

Warnweste, Warnblinker, Warndreieck: innerorts etwa 50 m, außerorts etwa 100 m. Bei Verkehrsunfällen hinter der Leitplanke aufhalten.

RETTEN

Aus akuter Gefahr, nur mit Blick auf die eigene Sicherheit.

NOTRUF

112 anrufen, Lautsprecher nutzen, Umstehende direkt ansprechen.

HELFEN

Nach ABCDE beurteilen, zuerst lebensbedrohliche Blutungen.

1.2 DIE DREI GRUNDREGELN (ERC 2025)

- › **Sicherheit prüfen.**
- › **So schnell wie möglich 112 rufen.**
- › **Nur Ausrüstung und Medikamente verwenden,** in deren Gebrauch du geschult bist.
- › **Immer:** Wärme erhalten und den Betroffenen betreuen. Nie allein lassen.

1.3 DER NOTRUF: DIE WICHTIGEN ANGABEN

1

Wo? Zuerst der genaue Ort: Ort, Straße, Hausnummer, Zufahrt, Stockwerk.

2

Was ist passiert? Wie viele Betroffene, welche Verletzungen, Lebensgefahr?

3

Nicht auflegen, Rückfragen der Leitstelle abwarten.

4

Einweisen Eine Person am Straßenrand weist den Rettungsdienst ein.

5

Vergiftung: nach dem Notruf die Giftinformationszentrale anrufen (Berlin/Brandenburg 030 19240).

1.4 RETTUNG AUS DEM GEFAHRENBEREICH

- › **Rettungsgriff:** von hinten unter Nacken und Schultern greifen, zum Sitzen bringen, Kopf mit den Unterarmen stützen.
- › **Dann:** mit beiden Armen unter den Achseln durchfassen, einen Unterarm quer vor die Brust legen, überhaken, nicht umfassen. Dicht am Körper wegziehen.
- › **Aus dem Fahrzeug:** ansprechen, Gurt lösen (notfalls durchtrennen), Füße prüfen, zweite Person hält die Beine.
- › **Kinder:** einfach auf den Arm nehmen.



Foto: Baedr-9439, CCO

1.5 BEWUSSTLOSIGKEIT PRÜFEN

- › **Ansprechen**, an den Schultern rütteln (Säuglinge und Kleinkinder nie schütteln).
- › **Hilfe rufen, 112.**
- › **Atmung prüfen:** Kopf überstrecken, sehen, hören, fühlen. Höchstens 10 Sekunden.
- › **Keine normale Atmung**, auch Schnappatmung: sofort Wiederbelebung.
- › **Normale Atmung:** stabile Seitenlage.

1.6 STABILE SEITENLAGE

- › **Nahen Arm** abwinkeln neben den Kopf.
- › **Ferne Hand** an die Wange führen und halten.
- › **Fernes Bein** über dem Knie fassen, die Person zu dir ziehen.
- › **Kopf nackenwärts beugen**, Mund öffnen. Zudecken, Atmung ständig prüfen.
- › **Nicht bei Trauma-Verdacht oder Schnappatmung.** Lebensrettende Maßnahmen dürfen wegen Wirbelsäulen-Verdacht aber nicht unterbleiben.



Foto: Grummelbacke, CC0

1.7 WÄRME, SCHOCK UND BETREUUNG

- › **Schockanzeichen:** blass, unruhig, ängstlich, zittert, kalte schweißnasse Haut, schwacher schneller Puls.
- › **Maßnahmen:** Notruf, Zuwendung, warm zudecken, bei der Person bleiben.
- › **Rettungsdecke:** silberne Seite zur Person, auch unter den Körper schieben.
- › **Beine etwa 20 cm erhöhen**, nicht bei Atemnot oder Herzbeschwerden. Dann Oberkörper erhöht.



Foto: Tobosha, Public domain

1.8 RECHT UND DOKUMENTATION

- › **Unterlassene Hilfeleistung** ist strafbar (§ 323c StGB).
- › **Wer nach bestem Wissen hilft**, wird bei Fehlern nicht bestraft, außer bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz.
- › **Ersthelfer** sind gesetzlich unfallversichert.
- › **Dokumentieren:** Jede Erste Hilfe ins Verbandbuch oder den Meldeblock eintragen.
- › **Verbandkästen** vollständig und nicht abgelaufen halten.

KAPITEL 02

WIEDERBELEBUNG NACH ERC 2025

2.1 PRÜFEN, RUFEN, DRÜCKEN

100–120

DRÜCKEN PRO MINUTE

KEINE REAKTION, KEINE ATMUNG

Im Zweifel von einem Kreislaufstillstand ausgehen und beginnen. Weitermachen, bis der Rettungsdienst übernimmt oder zum Aufhören auffordert.

2.2 ERKENNEN UND ALARMIEREN

- › **Jede Person ohne Reaktion** ist verdächtig auf einen Kreislaufstillstand.
- › **112 mit Lautsprecher:** dabei die Atmung beurteilen. Mühsame Atmung, Röcheln und Schnappatmung zählen als Zeichen eines Stillstands.
- › **Kurze Krämpfe** zu Beginn sind möglich. Wenn sie enden, die Atmung prüfen.
- › **Die Leitstelle leitet an** und fragt nach einem AED. Mehrere Helfer: jemand holt den AED.

2.3 HERZDRUCKMASSAGE

POSITION

Auf den Rücken, möglichst harter Untergrund. Handballen auf die untere Hälfte des Brustbeins, zweite Hand darauf, Arme gestreckt.

TIEFE UND TEMPO

Mindestens 5, höchstens 6 cm.
100 bis 120 pro Minute. Brustkorb vollständig zurückfedern lassen.

OHNE PAUSE

Unterbrechungen so kurz wie möglich. Mehrere Helfer wechseln etwa alle 2 Minuten.

2.4 BEATMUNG

- › **Nur wenn geschult:** 30 Kompressionen, 2 Beatmungen.
- › **Nicht geschult:** ununterbrochen drücken.
- › **Ein Atemzug** hebt den Brustkorb sichtbar, nicht zu viel Luft.
- › **Gelingt die Beatmung bei 2 Versuchen nicht:** an eine Fremdkörperverlegung denken.
- › **Eigenschutz:** Bei Vergiftungen und Kontaktgiften mit Beatmungsmaske beatmen.

2.5 AED: SO FRÜH WIE MÖGLICH

- › **Holen lassen**, sobald ein Stillstand klar ist. Jeder darf ihn benutzen.
- › **Einschalten**, den Sprachanweisungen folgen.
- › **Pads** auf die nackte, trockene Brust, wie auf dem Gerät gezeigt. Nasse Brust abtrocknen.
- › **Nach dem Schock** sofort weiterdrücken.



Foto: -stk, CC BY-SA 4.0

2.6 ERSTICKEN BEI ERWACHSENEN

ERKENNEN

Die Person kann plötzlich nicht mehr sprechen, oft beim Essen.
Fragen: „Ersticken Sie?“ Zum Husten ermutigen.

WIRKUNGSLOSER HUSTEN

Bis zu 5 Rückenschläge, dann bis zu 5 Bauchstöße (Heimlich-Handgriff), im Wechsel.

REAGIERT NICHT MEHR

Wiederbelebung. Nie blind mit den Fingern im Mund suchen. Wer Bauchstöße bekam, muss ärztlich untersucht werden.

2.7 ERTRINKEN

- › **Nicht ins Wasser gehen**, wenn du in Wasserrettung nicht geschult bist.
- › **Bei Bewusstsein:** vom Ufer aus Schwimmhilfe, Rettungsring oder Boje zuwerfen.
- › **An Land bei fehlender Reaktion und Atmung:** zuerst 5 Beatmungen, dann Standard-Wiederbelebung.
- › **AED** nach dem Abtrocknen der Brust.

KAPITEL 03

BLUTUNG UND VERLETZUNGEN

3.1 STARKE BLUTUNG STOPPEN

- 1 Handschuhe** tragen, Betroffenen möglichst liegend lagern.
- 2 Sofort fest drücken** mit Hand oder sauberem Tuch auf die Wunde.
- 3 Druckverband** Wundauflage auf die Wunde, zweites Päckchen als Druckpolster darauf, fest wickeln.
- 4 Durchblutet der Verband,** weiteres Druckpolster darüber. Bei starker Blutung mit der Hand weiter drücken.
- 5 Notruf, warm halten,** Beine etwas erhöhen (nicht bei Atemnot), betreuen.

3.2 TOURNIQUET

- › **Wann:** Lebensbedrohliche Blutung an Arm oder Bein, die durch Druck nicht steht. So schnell wie möglich anlegen.
- › **Nur wenn geschult.** Breite etwa 4 cm und mehr. Hersteller-Angaben beachten.
- › **Uhrzeit aufschreiben.**
- › **Nach ERC 2025** gelten Hochlagern und Abdrücken an Druckpunkten nicht als wirksam. Entscheidend bleibt der feste Druck.



Foto: Raimond Spekking, CC BY-SA 4.0

3.3 SCHOCKGEFAHR UND VERBAND

- › **Ab etwa 1 Liter Blutverlust** beim Erwachsenen droht der Schock (etwa 15 bis 20 Prozent).
- › **Verband nicht abnehmen**, nicht direkt auf der Wunde knoten, Fremdkörper nicht entfernen.
- › **Verbundenen Bereich** möglichst nicht mehr bewegen.



Foto: Hufi, CC BY-SA 3.0

3.4 KOPF, AMPUTATION, ZÄHNE

NASENBLUTEN

Aufrecht sitzen, Kopf leicht nach vorn, Nasenflügel etwa 10 Minuten zudrücken. Nach einem Schlag auf den Kopf: Rettungsdienst.

GEHIRNERSCHÜTTERUNG

Immer Rettungsdienst, auch wenn es harmlos aussieht. Kopf und Oberkörper leicht erhöht.

AMPUTAT

Erst den Patienten versorgen. Amputat nicht reinigen, steril einwickeln, kühlen ohne direkten Eiskontakt, beschriften.

ZAHN

Wurzel nicht anfassen, in Dentalrettungsbox oder kurz in H-Milch, sofort zum Zahnarzt.

3.5 BRUST UND BAUCH

OFFENE BRUSTWUNDE

Nicht abdecken, damit Luft entweichen kann. Nur ein geschulter Helfer darf einen Ventilverband anlegen. Atemnot: Oberkörper erhöht.

BAUCHVERLETZUNG

Offene Wunde keimfrei abdecken, Lage nehmen lassen, die der Betroffene wählt. Nichts essen oder trinken, auch bei Durst nicht.

3.6 KNOCHENBRÜCHE UND WIRBELSÄULE

- › **Ruhigstellen** über die angrenzenden Gelenke hinaus mit weichem Polster. Nicht einrenken.
- › **Offener Bruch:** sofort keimfreier Wundverband. Gefühl und Durchblutung hinter dem Bruch prüfen.
- › **Becken und Wirbelsäule:** nicht bewegen, außer bei Lebensgefahr.
- › **Halswirbelsäule:** Wache Person hält den Hals selbst in bequemer Lage. Bewusstlose: Kopf und Hals halten. Lebensrettende Maßnahmen haben Vorrang.

KAPITEL 04

BEURTEILEN NACH XABCDE

4.1 XABCDE: WAS AM SCHNELLSTEN TÖTET, KOMMT ZUERST

X: KRITISCHE BLUTUNG

Spritzende Blutung sofort stoppen.

A: ATEMWEG

Frei? Warnzeichen: Schnarchen, Gurgeln, Stridor.

B: ATMUNG

Frequenz, Tiefe, Hautfarbe, Einziehungen.

C: KREISLAUF

Puls, Haut, Rekapillarisierungszeit, verdeckte Blutungen.

D: NEUROLOGIE

Bewusstsein, Pupillen, Gefühl, Blutzucker.

E: ENTKLEIDEN UND UMGEBUNG

Von Kopf bis Fuß untersuchen, Wärmeerhalt.

4.2 SO GEHST DU VOR

- › **Ein gefundenes Problem** behandelst du sofort, bevor du zum nächsten Buchstaben gehst.
- › **A kommt vor B, B vor C:** Ein verlegter Atemweg tötet schneller als jedes andere Problem.
- › **Immer wieder neu beurteilen.** Nach jeder Maßnahme prüfen, ob sich der Zustand verbessert.
- › **Am Notruf** läuft dieselbe Logik: Blutet es stark? Ist die Person wach, atmet sie normal?

4.3 INSTABILITÄTSZEICHEN: KRITISCH

Jeder einzelne dieser Werte macht die Person kritisch:

MESSWERT	KRITISCH BEI
Atemfrequenz	unter 8 oder über 30 pro Minute
Sauerstoffsättigung (SpO ₂)	unter 90 %
Systolischer Blutdruck	unter 80 oder über 200 mmHg
Herzfrequenz	unter 40 oder über 130 pro Minute
Rekapillarierungszeit	über 2 Sekunden

GCS 8 oder weniger: Der Atemweg ist meist nicht mehr selbst zu schützen.

4.4 NORMWERTE BEIM ERWACHSENEN

MESSWERT	NORMBEREICH
Atemfrequenz	12 bis 20 pro Minute
Herzfrequenz	60 bis 100 pro Minute
Blutdruck	niedrig unter 100/60, Hochdruck ab 140/90 mmHg
Rekapillarierungszeit	unter 2 Sekunden
GCS	15 bedeutet wach und orientiert

Das Messen übst du im First-Responder-Lehrgang mit Anleitung.

ZUM MITNEHMEN

EIGENSCHUTZ

Sichern, retten,
Notruf, helfen. Nie
allein lassen.

WIEDERBELEBUNG

Prüfen, rufen,
drücken. 5 bis 6 cm,
100 bis 120 pro
Minute, AED holen.

BLUTUNG

Fester Druck,
Druckverband,
Tourniquet nur wenn
geschult. Zeit
notieren.

XABCDE

In dieser
Reihenfolge, jedes
Problem sofort
behandeln.

Die Handgriffe übst du an Übungspuppen und mit dem AED unter Anleitung.

QUELLEN UND BILDNACHWEIS

Rettungsgriff · Baedr-9439 · CC0

Stabile Seitenlage · Grummelbacke · CC0

Rettungsdecke · Tobosha · Public domain

AED der Feuerwehr · -stk · CC BY-SA 4.0

Tourniquet · Raimond Spekking · CC BY-SA 4.0

Material für den Druckverband · Hufi · CC BY-SA 3.0

Inhalte und Nutzung

Inhalte: Plattform Feuerwehr Wissen Brandenburg (Seiten zu Erste Hilfe an der Einsatzstelle, Wiederbelebung, Blutungen und Verletzungen, xABCDE) · ERC-Leitlinien 2025. Die Folien ersetzen keinen Erste-Hilfe-Kurs. Maßgeblich sind die Anweisungen der Leitstelle und des Rettungsdienstes.

Diese Präsentation darfst du frei bearbeiten und weitergeben. Bilder behalten ihre eigene Lizenz, die Quellenangabe bleibt dabei. Maßgeblich sind die Vorschriften und die Vorgaben deiner Wehr. Mehr unter feuerwehr-wissen-bb.de/wissen/ausbildung/