



Foto: © Matthias Buehner- fotolia.com

8 Tipps zu Notfällen im Garten

Der Garten spielt im Leben vieler Menschen eine große Rolle. Gärtnern bereitet Freude – und manchmal auch Leid. Auch beim Spielen, Grillen und Faulenzen lauern Gefahren. Hier ein paar Tipps, wie Notfälle im Garten vermieden werden können und was man tun kann, wenn es dann doch passiert ist.

1 Herznotfälle – ungewohnte Anstrengungen bei der Gartenarbeit können bei Risikogruppen oder vorerkrankten Patienten einen Herznotfall auslösen. Die Bandbreite der Symptome reicht von Unwohlsein, Schwindelanfällen über Kreislaufkollaps bis hin zu Herzinfarkt oder Herzstillstand. Ein schwerer Herznotfall kündigt sich meist durch Schmerzen und Druck im Brustkorb, Atemnot und/oder Übelkeit an. Den Betroffenen hinlegen, den Oberkörper leicht erhöht lagern, Notruf 112 wählen. Bei Bewusstlosigkeit den Betroffenen in die Seitenlage bringen. Bei Atemstillstand sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen (siehe nächste Seite).

2 Stürze – einer der Klassiker. Ob beim Baumschnitt, bei der Obsternte,

beim Reinigen des Gartenhausdachs oder beim Spielen in den Bäumen. Verwende nur stabile und für den Einsatzzweck geeignete Leitern, bitte eine zweite Person, die Leiter abzusichern. Vorsicht mit spitzen und scharfkantigen Werkzeugen auf der Leiter und im Bodenbereich um die Leiter herum! Kindern nicht das Klettern verbieten, sondern mit ihnen gemeinsam die Gefahren besprechen und Klettertechniken üben, auf Helmpflicht bestehen! Ein Kurs im Kletterpark macht Spaß und kann nicht schaden.

Nach einem Sturz Erste Hilfe leisten, bei Bewusstlosigkeit, Kopfverletzungen, Brüchen oder starken Schmerzen sofort den Notruf 112 wählen! Übelkeit oder Kopfschmerzen auch Stunden oder Tage nach dem Sturz nicht auf die leichte Schulter nehmen, konsultiere einen Arzt! Bei Bewusstlosigkeit den Betroffenen in die Seitenlage bringen. Bei Atemstillstand sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen (siehe nächste Seite).

3 Schnittverletzungen – ob mit der Gartenschere, dem Fahrten- oder

Klappmesser, dem Freischneider oder dem Rasenmäher, vom kleinen Schnitt bis hin zur Amputationsverletzung ist alles möglich! Erste Hilfe leisten, Wunden versorgen, Betroffene(n) beruhigen. Bei stark blutenden Wunden sterilen Druckverband anlegen, Notruf 112 wählen. Bei Amputationsverletzungen abgetrennte Körperteile nicht waschen oder säubern, sondern in eine sterile Wundauflage einwickeln und in einem wasserdichten Plastikbeutel verschließen. Diesen in einen zweiten Beutel mit Eis geben, verschließen und dem Rettungsdienst aushändigen.

4 Stromschlag – nasse Wiese, Elektromäher, übers Stromkabel fahren: eine ungute Konstellation, die vermieden werden sollte! Von Betroffenen fernhalten, bis der Stecker gezogen ist, Hilfe rufen. Kommt man nicht an die Steckdose, ohne die Gefahrenstelle zu betreten, Strom abstellen (lassen). Notruf 112 wählen! Seitenlage, Atmung prüfen, Atemwege freimachen. Bei Atemstillstand mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen, siehe unten.

5 Ertrinken – Swimmingpool, Gartenteich oder auch Planschbecken sind unbeaufsichtigt und ungesichert enorme Gefahrenpotentiale für Kleinkinder. Symptome sind Husten mit schaumigem und blutigem Auswurf, Blässe, Blaufärbung von Gesicht und Lippen bis hin zu Bewusstlosigkeit und Atemstillstand. Bei Atemstillstand sofort mit der Wiederbelebung beginnen (siehe unten).

6 Sonnenstich – Durch Einwirken von direkter und starker Sonnenstrahlung über einen längeren Zeitraum auf den unbedeckten Kopf und Nacken kann es zu Reizungen der Hirnhäute und des Gehirns kommen. In Spiel- und Ruhebereichen im Garten für ausreichend Schatten sorgen, bei der Gartenarbeit eine geeignete Kopfbedeckung tragen. Die Symptome sind ein hochroter Kopf, Schwindel, Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Übelkeit, Erbrechen und sogar Bewusstlosigkeit. Den Betroffenen flach im Schatten mit erhöhtem Kopf lagern, Kopf und Nacken kühlen (feuchte Umschläge, in ein Tuch eingeschlagene Sofort-Kältekompressen oder Eisbeutel). Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung Seitenlage, Notruf 112 wählen. Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten,

wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen. Bei Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung Herz-Lungen-Wiederbelebung (siehe unten).

7 Verbrennungen – beim Grillen und an offenen Feuerstellen ist besondere Vorsicht geboten! Verzichte beim Grillen auf flüssige Brandbeschleuniger wie Spiritus, flüssige Grillanzünder, Benzin oder Alkohol. Kinder beaufsichtigen und ihnen frühzeitig die Gefahren im Umgang mit Feuer erklären. Verbote helfen nicht, sie machen nur neugierig. Sei im Umgang mit Feuer ein Vorbild! Kommt es zu einem Notfall, eigene Sicherheit beachten! Bei Kleiderbränden sofort löschen: Person möglichst aufhalten, mit Wasser übergießen, die Flammen mit einer Decke ersticken, oder den Betroffenen auf dem Boden wälzen. Notruf 112 wählen, sterile Handschuhe anziehen. Das Kühlen von Verbrennungen hat nur einen kurzfristig schmerzlindernden Effekt und ist bei großflächigen Verbrennungen kontraproduktiv (Unterkühlungsgefahr). Kleinflächige Verbrennungen (nicht größer als die Handfläche des Betroffenen) können zur »gefühlten« Schmerzlinderung sofort und kurz mit möglichst fließendem (Leitungs-)Wasser gekühlt werden. Das Kühlen ist unbedingt auf die verbrannte Körperstelle zu begrenzen. Brand-

wunden locker und keimfrei mit einem Verbandtuch bedecken. Zum Wärmeerhalt den Betroffenen zudecken, Beine leicht erhöht lagern, Schockgefahr! Bei Bewusstlosigkeit Seitenlage, bei Atemstillstand sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen (siehe unten).

8 Insektenstiche – das versehentliche Verschlucken von Wespen oder Bienen ist im Garten keine Seltenheit. Durch das Insektengift schwellen die Schleimhäute oder auch die Zunge an; die Atemwege verengen sich oder drohen vollständig zu verschließen. Es besteht akute Erstickungsgefahr! Notruf 112 wählen! Den Betroffenen Speiseeis oder Eiswürfel lutschen lassen, wenn er schlucken kann. Kühlung des Halses mit kalten Umschlägen oder in Tuch eingeschlagenen Eisbeutel bzw. Kühlkompressen. Aber auch Stiche in andere Körperregionen können bei Allergikern Komplikationen hervorrufen. Herzasen und Atemnot bis hin zu Atemstillstand können die Folge sein. Bei bekannten Allergikern ggf. Gegenmittel verabreichen. Notruf 112 wählen. Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten. Bei eintretender Bewusstlosigkeit Seitenlage, Atemstillstand sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen (siehe unten).

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Reagiert der Betroffene nicht auf Ansprache und Anfassen (vorsichtiges Rütteln an den Schultern), liegt Bewusstlosigkeit vor. Ist keine normale Atmung vorhanden oder bestehen Zweifel daran, sofort Maßnahmen beginnen!

1 Notruf 112 wählen/veranlassen!

2 Sind mehrere Ersthelfer vor Ort und ein AED-Gerät in der Nähe, holt einer das Gerät, der andere startet sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (siehe unten). Das Gerät an den Betroffenen anschließen und den Sprachanweisungen folgen.

3 Herzdruckmassage: 30 x mit beiden übereinanderliegenden Handballen, nach vorne verlagertem Körpergewicht und gestreckten Armen die Mitte des Brustkorbes 5 bis max. 6 cm eindrücken und wieder vollständig ohne Kontaktverlust entlasten. Bei Kleinkindern mit einem Handballen,

bei Säuglingen mit 2 Fingerkuppen das Brustbein im oberen Drittel max. 4 cm eindrücken. Mit einer Frequenz von 100 – 120 Drücken pro Minute (im Takt von »Staying alive« von den BeeGees) fortfahren.

4 2 x Atemspende:

Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns. Bei Kleinkindern/Säuglingen den Kopf nicht überstrecken, maximal Neutralposition! Mit Daumen und Zeigefinger der an der Stirn liegenden Hand den weichen Teil der Nase verschließen. Mund des Betroffenen bei weiterhin angehobenem Kinn öffnen. Normal



einatmen und Lippen dicht um den Mund des Betroffenen legen. Luft über einen Zeitraum von einer Sekunde (bei Kleinkindern/Säuglingen entsprechend kürzer) gleichmäßig in den Mund blasen, so dass sich der Brustkorb sichtbar hebt. Kopf- und Nackenlage des Betroffenen beibehalten, eigenen Kopf zur Seite drehen, erneut einatmen und darauf achten, ob sich der Brustkorb wieder senkt. Ein zweites Mal beatmen. Setzt die Atmung wieder ein, stabile Seitenlage. Wenn nicht, Beatmung und Herzdruckmassage im steten Wechsel fortfahren:

5 30 x Drücken, 2 x Beatmen, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes!



Disclaimer: Diese kleine Merkhilfe für das richtige Verhalten in Notfällen soll und kann keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen! Das DRK bietet Eintageskurse und kurze Crashkurse zu verschiedenen Erste-Hilfe-Themen an! Fragen Sie uns!



www.drk-iano.de