



## Unterweisung zum Thema Notfälle im Gebirge

### Notrufnummern

in fast allen europäischen Ländern:	112 (vom Handy)
Österreich (Bergrettung)	140
Italien und Südtirol (Bergrettung)	118
Schweiz (REGA – Rettungsflugwacht)	1414
Frankreich (zentraler Notruf)	18
Deutschland (Rettungsleitstelle)	19 222 – ohne Vorwahl aus dem Festnetz

### Meldeschema bei Alpinunfälle

Notfallmeldung - die **6 „W“** der Alarmierung:

<b>Was</b> ist passiert?	Art und Schwere der Verletzungen,
<b>Wieviele</b> ?	Anzahl der Verletzten,
<b>Wo</b> ?	genaue Ortsangabe – besondere Geländebeziehungen,
<b>Wer</b> meldet und von wo?	Name und Rückrufnummer angeben,
<b>Wann</b> ist es passiert?	Unfallzeitpunkt,
<b>Wetter</b> am Unfallort?	bei evtl. Hubschrauberbergung (Sichtweite, Wind)

Auf Nachfragen der Meldestelle ruhig und überlegt antworten.

### Alpines Notsignal

Notsignal: 6 mal pro Minute wird in regelmäßigen Abständen (= alle 10 sec) ein sichtbares oder hörbares Zeichen (pfeifen, rufen, Lichtsignale) gegeben! 1 Minute Pause, Signale wiederholen bis eine Antwort eintrifft.

Antwort: 3 mal pro Minute (= alle 20 sec) durch ein sichtbares oder hörbares Signal. 1 Minute Pause – Signale werden wiederholt.

### Erste-Hilfe-Ausrüstung

Zusammenstellung von Maria Mitterer (April 2003) - Empfehlung

1. Standardset (Tagestouren, Klettergarten, etc.)
  - 2 sterile Verbandspäckchen (8 od. 10 cm) breit
  - 2 Heftpflasterstreifen (schmal, breit, je 10 cm lang)
  - 1 steril verpacktes Rundpflaster (außen 7 x 5 cm)
  - 3 Steristrips (Klammerpflaster) steril verpackt
  - 1 Rolle Tape
  - Schmerztabletten (Asperin, Dolormin)
  - Wunddesinfektionsmittel (Mercuchrom - rezeptpflichtig)
  - 2 sterile Kompressen (7 x 7 cm)
  - 1 Paar Schutzhandschuhe
  - 1 Dreiecktuch
  - 1 Rettungsfolie
  - 1 kleine Schere
  - ausreichend Flüssigkeit (Wasser)
2. Ergänzungsset: (mehrtägige Bergfahrten, Hochtouren, etc.)
  - Bepanthen Salbe 5g
  - Tropfen Paspertin (Übelkeit, Erbrechen – rezeptpflichtig)



- 1 elastische Binde
- Dolobene Sportgel (Prellung, Zerrung, Verstauchung)
- Private Medikamente (Herpescreme, Augentropfen, etc.)
- Magnesium Brausetabletten

### **Sofortmaßnahmen am Unfallort**

#### 1. Überprüfung der Vitalfunktionen (ABC-Regel):

- **A**tmung (Eigenatmung vorhanden?)
- **B**ewusstsein (Verletzten ansprechen!)
- **C**irculation (Puls vorhanden?)

⇒ entsprechende Maßnahmen wenn nötig

- Atemspende
- Herzdruckmassage (2 mal Beatmung, 15 mal Herzdruckmassage)
- stabile Seitenlage (wenn keine Wirbelsäulenverletzungen erkennbar)

#### 3. Stillen von lebensbedrohlichen Blutungen (Arterienblutungen)

#### 4. Allgemeinen Bodycheck

### **Verletzungsarten / Erkennung / Maßnahmen**

Symptome: - flacher, rasender Puls  
- kaltschweißig  
- Blässe, frieren  
- Unruhe

⇒ Verdacht auf Schock

Maßnahmen: - Schocklage  
- Flüssigkeitszufuhr  
- warm halten  
- immer beim Verletzten bleiben

wenn zusätzlich Atemnot ⇒ Verdacht auf kardiogener Schock (Schock ausgelöst durch Störung am Herzen) mit erhöhten Oberkörper lagern!

---

Symptome: - abnorme Fehlstellung von Gelenken und Gliedmaßen  
- abnorme Beweglichkeit  
- Krepitation (knarrendes oder knisterndes Reibegeräusch)

⇒ Verdacht auf Knochenbruch

Maßnahmen: - ruhigstellen, schienen  
- kühlen  
- evtl. Extension (Strecken durch Anwendung von Zug) wenn angenehm  
auf keinen Fall belasten !!!

---

Symptome: - Schmerzen  
- Schwellung  
- Blutergüsse  
- Bewegungseinschränkung

⇒ Verdacht auf Verletzungen des Muskel- und Sehnenapparates



Maßnahmen: - ruhig stellen evtl. Stützverband  
- kühlen

(Diese Extremitäten könne im Notfall auch belastet werden.)

---

Symptome: - Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule  
- Sensibilitätsstörung (Gefühlsstörung in Arme und / oder Beine)  
- Bewegungsunfähigkeit  
- fehlende Kraft  
- Atemnot

⇒ Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung

Maßnahmen: - Kontrolle der Vitalfunktionen - wenn in Ordnung - dann keine Lagewechsel vornehmen! Transport nur mit Vakuummatratze! Vorsicht beim Kopf!

---

Symptome: - Schmerzen im Bauchbereich  
- harte Bauchdecke  
- Schock / Durst

⇒ Verdacht auf Bauchtrauma

Maßnahmen: - Bauchdecke durch Lagerung entlasten  
- Gürtel, Hose, etc. öffnen  
- kein Essen oder Trinken verabreichen

---

### örtliche Unterkühlung

Ursachen: - geringe Flüssigkeitsaufnahme  
- hohe Feuchtigkeit (Regen, Schnee, etc.)  
- hohe Windgeschwindigkeit  
- Kälte  
- Sauerstoffmangel  
- schlechte körperliche Verfassung

Maßnahmen: - kühles bis handwarmes Wasserbad → langsam ansteigend  
- jeglicher Druck vermeiden  
- nicht mit Schnee einreiben  
- vorhandene Blasen nicht öffnen  
- kein Alkohol / Nikotin  
- keine offene Feuerstellen zum Erwärmen

---

### Sonnenbrand

1. Grad - Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, Schmerz)  
2. Grad - zusätzliche Blasenbildung  
3. Grad - Risse und Hautverlust

Maßnahmen: - weitere Sonne vermeiden  
- feuchte Tücher zum kühlen  
- bei Blasen steril abdecken  
- Brand- / Wundgel auftragen

---



### Sonnenstich

⇒ Reizung der Gehirnhaut durch Sonneneinstrahlung

Gefährdet sind u.a. Personen mit wenig Haare und ohne Kopfbedeckung sowie Kleinkinder

Symptome: - Kopfschmerzen / Nackensteife  
- Schwindelgefühl / roter Kopf  
- Übelkeit, Erbrechen  
- Unruhe  
- Krampfanfälle, Bewusstseinstörung

Maßnahmen: - Oberkörper hoch lagern  
- Person in den Schatten bringen  
- Kopf / Nacken mit feuchten Tüchern kühlen  
- in kleinen schlucken trinken

---

**Achtung: Diese Unterweisung ersetzt nicht den Erste-Hilfe-Kurs des Deutschen Roten Kreuzes. Es wurden lediglich zusätzliche wichtige Ratschläge bezugnehmend auf Bergunfälle und Behandlungen gegeben!**

**Deutscher Alpenverein  
Sektion Eggenfelden**