

Erste Hilfe und Bergrettung

1. Vorwort der Autoren	
2. Geleitwort Dr. med. Trapp	10
3. Einleitung	11
3.1 Erste-Hilfe-Ausstattung	12
3.2 Sofortmaßnahmen nach einem Bergunfall	12
3.3 Die Notfallmeldung	16
3.4 Alpines Notsignal	17
3.5 Signale für die Lufrettung	18
	19
Erste Hilfe	
4. Sofortmaßnahmen bei akuter Lebensbedrohung	20
4.1 ABC Regel	20
• Atemstörung	21
• Bewusstseinstörungen	22
• Cirkulation	23
4.2 Herz-Lungen-Wiederbelebung	24
4.2.1 Basismaßnahmen – Atemstörungen	25
4.2.2 Basismaßnahmen – Kreislaufstillstand	33
4.2.3 Basismaßnahmen – Herzdruckmassage	34
4.3 Bodycheck	41
4.4 Lebensbedrohliche Blutungen	45
4.5 Schock	49
4.6 Lagerungen	56
5. Verletzungen des knöchernen Apparates	62
5.1 Knochenbrüche	62
5.2 Wirbelsäulenverletzung	75
5.3 Brustkorbverletzung	76
5.4 Amputationsverletzung	77
6. Häufige andere Verletzungen und Beschwerden	78
6.1 Verletzungen am Kopf	78
6.2 Verletzungen durch Blitzeinschlag	79
6.3 Verletzungen durch Sturz ins Seil (Hängetrauma)	81
6.4 Verletzungen und Beschwerden im Bauchraum	83
6.4.1 Stumpfe Bauchverletzungen	83
6.4.2 Offene Bauchverletzungen	83
6.4.3 Bauchschmerzen	84
6.5 Verletzungen der Muskeln und Sehnen	85
6.6 Herzbeschwerden	86
6.6.1 Brustschmerz	86
6.6.2 Herzinfarkt	87

Erste Hilfe und Bergrettung

6.7 Atembeschwerden	88
6.8 Unterzucker	89
7. Dreiecktuchverbände	90
7.1 Handverband	90
7.2 Kopfverband	91
7.3 Knieverband / Ellbogenverband	91
7.4 Dreiecktuch-Krawatte	92
8. Kälteschäden	93
8.1 Allgemeine Unterkühlung	93
8.2 Örtliche Erfrierungen	100
9. Sonnenbedingte Schäden	103
9.1 Sonnenbrand	103
9.2 Sonnenstich	104
9.3 Hitzschlag	105
9.4 Hitzeerschöpfung	106
9.5 Schneeblindheit	107
10. Erste Hilfe bei Lawinenschüttungen	108
11. Höhenkrankheiten	110

Erste Hilfe und Bergrettung

Bergrettung

1. Einleitung Bergrettung	112
2. Grundlagen	113
2.1 Knoten	115
2.2 Anseilen	116
2.3 Sturzfixierungen	117
2.4 Seilklemmen	118
2.5 Umlenkungen	120
2.6 Rücklaufsperrern	122
2.7 Seilbremsen	124
3. Rettung aus Klettergelände	124
3.1 Ablassen	125
3.2 Seilverlängerung	127
3.3 Prusiken	129
3.4 Lose Rolle	131
3.5 Expressflaschenzug	132
3.6 Schweizer Flaschenzug	135
3.7 Ein-Mann-Bergetechnik	138
3.8 Selbstseilrolle	139
4. Rettung aus Gletscherspalte	141
5. Transport eines Verletzten	141
5.1 Seilsitz	143
5.2 Rucksacksitz	144
5.3 Jackentrage	145
5.4 Biwaksackverschnürung	148
5.5 Seiltrage	151
5.6 Behelfsmäßiger Trage- und Abseilsitz	154
6. Lawinerverschütteten-Rettung	154
6.1 Überlebenswahrscheinlichkeit	155
6.2 Richtiges Verhalten bei Lawinenabgängen	156
6.3 Verschüttetensuche mit VS-Gerät	159
6.4 Verschüttetensuche ohne VS-Gerät	159
6.5 Europäische Lawinen-Gefahrenskala	160
7. Rettung mit Hubschrauber	160
7.1 Grundsätze	162
7.2 Wissenswertes über Hubschraubereinsätze	164
8. Stichwortregister	164



Das Projekt unterstützen

