

SUBSTANZEN UND SUCHT VERSTEHEN

Warnzeichen erkennen. Hilfe finden.

Akute Hilfe und geplante Unterstützung unterscheiden.



Dein Weg durch diese Gratisinfo

Dringliche Warnzeichen

[Seite 2](#)

Hilfe im Notfall und bei Vergiftungsverdacht

[Seite 2](#)

Geplante Unterstützung und Fachquellen

[Seite 2](#)

Bei Bewusstlosigkeit, fehlender normaler Atmung oder Krampfanfällen: sofort den örtlichen Rettungsnotruf wählen.

KOSTENLOSE HILFEKARTE

Warnzeichen ernst nehmen

Eine kostenlose Orientierung für Erwachsene - unabhängig vom Wohnland.

Bei akuter Gefahr sofort den örtlichen Rettungsnotruf wählen

Bewusstlosigkeit, fehlende oder stark beeinträchtigte Atmung und Krampfanfälle sind Warnzeichen, bei denen sofort medizinische Hilfe nötig ist. Warte nicht darauf, eine Substanz sicher zu bestimmen. Nenne zuerst den Aufenthaltsort und beschreibe den Zustand der Person. Folge den Anweisungen der Notrufzentrale und achte auf deine eigene Sicherheit. [1]

Bei einer nicht ansprechbaren Person ohne normale Atmung sind sofortige Wiederbelebungsmaßnahmen nötig. Lass dich durch die Notrufzentrale anleiten. Eine bewusste Person, die normal atmet, gehört in die stabile Seitenlage; kontrolliere weiter die Atmung. [1]

Bei möglicher Vergiftung rasch medizinischen Rat einholen

Auch fehlende Beschwerden geben keine sichere Entwarnung: Manche Folgen treten verzögert auf. Wende dich bei Verdacht unverzüglich an einen medizinischen Dienst oder ein örtlich verfügbares Giftinformationszentrum. Bei den Warnzeichen oben direkt den Rettungsnotruf wählen. **Kein Erbrechen auslösen und nichts zu essen oder zu trinken geben.** [1]

Unterstützung auch vor einer Krise

Bei Sorgen um Konsum, Kontrollverlust oder Folgen können eine ärztliche Praxis oder eine Fachstelle für Suchtfragen erste Anlaufstellen sein. Angehörige dürfen für ihre eigene Belastung ebenfalls Unterstützung suchen. Behandlung kann medizinische, psychologische und soziale Hilfe verbinden. [2]

Finde örtliche Angebote über offizielle Gesundheitsportale deines Landes oder deiner Region. Erfrage bei der Stelle Zuständigkeit, Kosten, Vertraulichkeit und Erreichbarkeit; diese Bedingungen sind nicht überall gleich.

Beispiel: Eine Person reagiert nach Konsum nicht mehr. «Wir kennen den Stoff nicht» ist kein Grund zum Warten: örtlichen Rettungsnotruf wählen. Wer dagegen ohne akuten Notfall seinen Konsum besprechen möchte, kann einen Beratungstermin vereinbaren. [1, 2]

Trage den örtlichen Rettungsnotruf und eine passende Beratungsstelle in deine Kontakte ein, solange keine Krise besteht. Diese Karte bleibt vollständig kostenlos und ersetzt keine praktische Erste-Hilfe-Schulung.

[1] [NHS: Poisoning](#) · [2] [APA: Behandlung und Unterstützung](#)