RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Erste Hilfe beim Motorradunfall: Handlungsfähig bleiben

Das kleine Koalamädchen setzt sich ganz ruhig neben jeden, der Hilfe braucht, hält seine Hand und erinnert alle daran, dass man Erste Hilfe am besten vorher in einem Kurs lernt.

Bei einem Unfall gilt: Unfallstelle sichern, Notruf 112 wählen, Ansprechbarkeit und Atmung prüfen, bei Bewusstlosigkeit den Helm abnehmen und bei fehlender normaler Atmung mit der Herzdruckmassage beginnen. Dieser Ratgeber ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs. Er gibt dir eine Orientierung, damit du im Ernstfall handlungsfähig bleibst.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Die ersten Minuten

1. **Eigene Sicherheit beachten und absichern:** Warnblinker, Warnweste, Warndreieck, Unfallstelle kennzeichnen.
2. **Notruf 112:** Wo ist der Notfall? Was ist passiert? Wie viele Verletzte? Auf Rückfragen warten.
3. **Ansprechen und Atmung prüfen:** Laut ansprechen, anfassen. Atmet die Person normal?
4. **Helm:** Bei Bewusstlosigkeit immer abnehmen, möglichst zu zweit: Eine Person stabilisiert Kopf und Hals, die andere zieht den Helm ab. Ansprechbare Verletzte fragen. Bei Übelkeit den Helm abnehmen.
5. **Bei fehlender normaler Atmung:** Herzdruckmassage beginnen.

Herzdruckmassage

- In der Mitte der Brust, untere Hälfte des Brustbeins
- Etwa 5 bis 6 Zentimeter tief
- 100 bis 120 Mal pro Minute
- Geübte Helfer wechseln nach 30 Kompressionen mit 2 Beatmungen ab, ungeübte drücken durchgehend weiter
- Ist ein Defibrillator (AED) verfügbar, den Sprachanweisungen folgen

Bei Bewusstlosigkeit mit normaler Atmung

Stabile Seitenlage, Atmung weiter beobachten und auf den Rettungsdienst warten.

Die Brücke zum Kopf

Wer einen Unfall erlebt, steht unter Stress. Handlungsfähig bleibt, wer vorher geübt hat. Ein Erste-Hilfe-Kurs ist deshalb auch Mentaltraining: Er verwandelt „Ich weiß nicht, was ich tun soll“ in „Ich weiß den nächsten Schritt“. Auch „psychische Erste Hilfe“ zählt: Bleib da, sprich ruhig, lass die Person nicht allein.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Darf ich den Helm abnehmen?

Bei Bewusstlosigkeit ja, immer, möglichst zu zweit. Ohne Abnehmen kannst du weder die Atemwege freimachen noch die stabile Seitenlage oder Wiederbelebung richtig durchführen. Ansprechbare Verletzte fragst du.

Welche Nummer wähle ich?

112, den europaweiten Notruf.

Wie schnell soll ich bei der Herzdruckmassage drücken?

100 bis 120 Mal pro Minute, etwa 5 bis 6 Zentimeter tief.

Fazit

Ein Kurs gibt dir Sicherheit. Plane ihn ein, bevor du ihn brauchst.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Erste Hilfe Motorradunfall Helm abnehmen
- ERC Leitlinien Reanimation Herzdruckmassage 100 120
- Erste-Hilfe-Kurs Motorradfahrer

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de