

1. Einstiegstest	5
2. Notfallmanagement & Erste-Hilfe aufgefrischt	6
2.1 Selbstschutz und Absicherung der Unfallstelle	6
2.2 Notruf absetzen	8
2.3 Notfallmanagement für Personenverkehr	10
2.4 Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit und Seitenlage	12
2.5 Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	16
2.6 Erste Hilfe bei Blutungen und Schock	20
3. Risiken im Straßenverkehr	26
3.1 Typische Unfallursachen und Risikofaktoren	26
3.2 Die Auswirkung von Geschwindigkeit	30
3.3 Die Auswirkung von Abstand	31
3.4 Toter Winkel	33
3.5 Ablenkung und Unaufmerksamkeit	35
3.6 Stress	38
4. Stärkung der geistigen und körperlichen Verfassung	40
4.1 Gesundheitliche Risiken	40
4.2 Psychische Herausforderungen	46
4.3 Übermüdung	68
5. Fit und vital auf Achse	74
5.1 Der perfekte Tankstopp für die Gesundheit	74
5.2 Fahren ohne Schmerzen: Bewegungstipps	93
5.3 Blick in die Zukunft: Automotive Health	101
6. Wissens-Check	105