

Inhaltsverzeichnis

Hilfe im Notfall	2
Polizei, Feuerwehr, Rettungswagen, Giftnotruf	2
Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst	2
Hilfe für Frauen und Kinder	4
Sorgen-Telefon	4

Hilfe im Notfall

Polizei, Feuerwehr, Rettungswagen, Giftnotruf

Polizei:

Telefon (Notruf):

[110](#)

Infos zur Polizei in leichter Sprache findest du hier:

[Die Bayerische Polizei - Leichte Sprache - Die Bayerische Polizei im Internet](#)

Feuer:

Telefon für Feuerwehr (Notruf):

[112](#)

Medizinischer Notfall, Unfall:

Telefon für Notarzt (Notruf):

[112](#)

Wenn du oder dein Kind etwas giftiges zu sich genommen haben, kannst du beim Gift-Notruf anrufen

(Beispiel: Ein Kleinkind hat Spülmittel getrunken).

Es gibt zwei Stellen wo du anrufen kannst. Sie werden dir helfen und sagen was du jetzt am besten machst.

Gift-Notruf Nürnberg

Telefon [0911 3982451](#)

Gift-Notruf München

Telefon [089 19240](#)

wichtige Regeln im Notfall:

Du rufst 112 an.

Sag die wichtigen Dinge:

Wo ist der Notfall/Unfall passiert?

Was ist geschehen?

Wie viele Verletzte gibt es?

Welche Art der Verletzung?

Warte auf Rück-Fragen der Rettungs-Leitstelle (das sind die Personen mit denen du gerade telefonierst)!

Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst

Ärztlicher-Bereitschafts-Dienst

Es ist spät abends oder Sonntag oder Feiertag?
Dir geht es nicht gut.

Du brauchst einen Arzt?
Dein Arzt hat nicht offen?

Hier kannst Du anrufen:

[116 117](tel:116117)

Frage nach einem Bereitschafts-Arzt.

Aber nicht für Notfall!

Telefonnummer für Notfälle:

[112](tel:112)

Oder gehe ins Krankenhaus.

Ärztliche Bereitschaftspraxen findest Du hier:

[116117.de - Bereitschaftspraxen suchen](https://116117.de)

Zahn-Arzt-Not-Dienst

Notfall mit Zahn?

Zum Beispiel Schmerzen, Blutung, Unfall?

Dein Zahn-Arzt hat nicht offen?

Wo ist der Not-Dienst? Schau hier:

[Zahnärztlicher Notdienst, Zahnarzt, Notfall, Zahnschmerzen, Zahnarztnotdienst - Auskunft
Zahnärztlicher Notdienst](#)

Oder:

[Zahnärztlicher Notfalldienst im Universitätsklinikum Regensburg](#)

Apotheken-Not-Dienst

Es ist Nacht oder Sonntag oder Feiertag?

Dir geht es nicht gut. Du brauchst ein Medikament.

Dann such hier nach einer offenen Apotheke:

[Apotheken-Notdienst und -Nachtdienst suchen | aponet.de](#)

Es gibt immer Apotheken, die dann offen sind, wenn die meisten Apotheken schon geschlossen haben.

Sie heißen Notdienst-Apotheken.

Apotheken mit Notdienst und -Nachtdienst suchen:

[Apotheken-Notdienst und -Nachtdienst suchen | aponet.de](#)

Hilfe für Frauen und Kinder

Du bist eine Frau in Not?

Du kannst immer anrufen:

Telefon: [0800 116 016](#)

Du bekommst Hilfe auch in anderen Sprachen.

Sexualisierte Gewalt

Der Frauen Notruf Regensburg e.V.

ist eine Beratungs-Stelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalt-Erfahrungen:

[Frauennotruf Regensburg e.V. – Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen](#)

Telefon: [0941 24171](#)

Not-Inseln für Kinder

Du hast Angst auf Deinem Schul-Weg?

Du bekommst Hilfe.

Wo?

Du gehst in ein Notinsel-Geschäft auf dem Schul-Weg (Geschäfte = Läden, Ärzte)

Die Menschen dort können Dir helfen.

Die Geschäfte haben einen Aufkleber.

Auf dem Aufkleber steht Notinsel.

Du musst deinen Ort eingeben, wo du wohnst (zum Beispiel: Regensburg):

[Notinsel finden | Notinsel](#)

Sorgen-Telefon

Du bist verzweifelt oder traurig?

Geht es dir gerade nicht gut?

Hier findest du Telefonnummern, wo du vertraulich sprechen kannst:

Telefonseelsorge: [0800 1110111](tel:08001110111) oder - [1110222](tel:1110222)

Seelefon: [0228 71002425](tel:022871002425)

Kinder- und Jugendtelefon: [0800 1110333](tel:08001110333)