r. 34 • Freitag, 19. August 2016 • 1,20 €

Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen

Jung-Geheimnis Pflanzenhormon

Was sie wirklich alles können S. 42

Psychologie für jeden Tag

Gabriella (38): So wurde aus meinem Urlaubsflirt das große Glück S. 50

SOMMER-SCHÄTZE

Jetzt geht's ans Einmach

Von Aprikosen-Konfitüre bis eingelegte Pilze S. 56

Länger satt mit weniger Kalorien

Pro Tag bis zu 1 Kilo abnehmen mit leckeren Rezepten

S. 38

Laufsteg-Trends 2016

Und wie Sie sie tragen können S. 12

Natur statt Kreißsaal:

Lara (30): Ich habe meine Tochter im Meer geboren S. 28

Pakete beschädigt, verschwunden …

Post-Ärger?

10 Tipps S. 6

Dafür gibt's 'ne Eins:

Das beste Pausenbrot der Welt S. 10

Gute-Laune-Deko mit

Sonnenblumen

S. 66

Gelingen auch ohne Abwiegen

Fruchtige

Robert Redford:

Bild der Frau
EXTRA

Richtig handeln, Leben retten

Erste Hilfe

+

» **Für alle Notfälle:** Von **A**llergieschock bis **Z**eckenbiss

» **Zur Vorbeugung:** Haushalts-Fallen erkennen

» **Zum Mitnehmen:** Ihre persönliche SOS-Karte

Damit's gar nicht erst passiert:
Die wichtigsten Anti-Unfall-Tipps

Jährlich verunglücken mehr als fünf Millionen Menschen in der eigenen Wohnung – viele Unfälle sind vermeidbar

Kippelige Stühle

Verstauchungen, Zerrungen, Bänderrisse sind oft Folge der Stürze von Leitern, Stühlen, Tischen oder Kommoden, die als Standhilfe benutzt werden.

Experten raten:

› Stellen Sie die Leiter nur auf ebenem Untergrund und rutschsicher auf.

› Räumen Sie vorher Teppiche oder Läufer beiseite.

› Arbeiten Sie nie auf der obersten Stufe, wenn Sie sich nicht mit der Hüfte am Gestänge abstützen können.

› Öfter mal absteigen, um die Leiter zu versetzen.

› Nie auf Stühle, Sessel oder Kommoden klettern.

Glatte Fliesen

Auch kleinste Reste von Wasser, Badeöl oder Duschgel machen Fliesen glitschig.

Experten raten:

› Eine rutschfeste Matte in Dusche oder Wanne legen.

› Stabile Haltegriffe im Dusch- oder Wannenbereich montieren, damit Sie sicher ein und aussteigen können.

Glas & Porzellan

Angeschlagene Gläser und Tassen führen zu Schnittwunden am Mund oder an den Händen.

Experten raten:

› Gläser mit Macken, kaputtes Porzellan entsorgen.

› Splitter aufsaugen, nicht aufwischen, sie bleiben im Lappen hängen!

Defekte Elektrogeräte

Stromschläge sind lebensgefährlich, können noch 24 Stunden danach zum Herzstillstand führen.

Experten raten:

› Beim Kauf auf Qualitäts-Siegel achten (CE, GS, VDE). Reinigung nur bei gezogenem Stecker.

› Defekte Geräte nicht benutzen.

› Föhn oder Rasierer nach Gebrauch vom Netz nehmen – bei Wasserkontakt Stromschlaggefahr. Immer muss ein Arzt Stromschlagopfer untersuchen.

› Angebrochene Kabel nicht mit Isolierband flicken, sondern erneuern.

› Stromkabel einmal pro Jahr prüfen.

› Reparaturen nur vom Fachmann machen lassen.

Lose Kabel

An baumelnden oder lose am Boden liegenden Strippen bleiben Sie schnell hängen.

Experten raten:

› Mehrere Leitungen in Kabelschläuchen oder mit Spezialklemmen zusammenfassen.

› Die Stromkabel möglichst fest an Bodenleisten verlegen.

› Verlängerungskabel nur kurzzeitig verwenden.

Chemikalien

Kinder sind neugierig, verwechseln leicht bunte Putzmittelflaschen mit Brause, Pillen mit Bonbons und vergiften sich.

Experten raten:

› Alle Reiniger, flüssige Waschmittel, Backofensprays, Farben, Nitroverdünner und Kleber in einem hohen und verschließbaren Schrank aufbewahren.

› Sämtliche Arzneien, Pillendosen wegschließen.

› Gleiches gilt für Cremes und Haarpflegemittel, die Kinder gern ausprobieren.

Kindern rechtzeitig den sicheren Gebrauch von Küchengeräten beibringen

Fotos: K.-U. Häer/Fotolia, mauritius images

Stolper-Teppiche

Hoch stehende Teppichecken oder rutschige Läufer auf glattem Parkett sind gefährliche Sturzfallen.

Experten raten:

› Läufer verkleben, Anti-Rutschmatten oder einfach Gummi-Einmachringe drunterlegen. Auch wirksam: „Teppich-Stopp-Spray" auf die Rückseite sprühen.

› Wellige Teppiche mit doppelseitigem Klebeband oder Klettband am Boden fest andrücken.

› Nach dem Staubsaugen umgeknickte Teppichecken sofort glätten.

Sperrige Möbel

Räumen Sie in Ihrer Wohnung so viele Hindernisse wie möglich aus dem Weg.

Experten raten:

› Zimmer nicht zustellen. Lieber alte Möbel aussortieren.

› Laufwege wie Flure und Treppen freihalten.

› Spitze und scharfe Kanten mit Schutz versehen.

› Vor Schränken und Vitrinen wenigstens 1,5 Meter freie Rangierfläche frei halten.

› Nie im Dunkeln tappen, immer Licht anschalten.

Küchenarbeit

Schon kleinste Arbeiten bergen Gefahren.

Experten raten:

› Nie ein fallendes Messer auffangen.

› Schürzen und Topfhandschuhe gegen Verbrühungen und Verbrennungen tragen.

› Haben Sie kleine Kinder? Dann einen „großen Herdschutz" kaufen, der auch die Schalter abdeckt.

› Wasserkocher, Fritteuse, Mixer usw. nach Benutzung sofort wegräumen.

› An Schubladen, Herd und Geschirrspüler Kindersicherungen anbringen.

Brände

In Minuten überhitzt Fett beim Braten und fängt Feuer.

Experten raten:

› Brennendes Öl nie mit Wasser löschen: Explosionsgefahr! Bei größeren Bränden Löschdecke nutzen.

› Kerzen und Kaminfeuer nie unbeaufsichtigt lassen.

› Vor allem in Schlaf-und Kinderzimmern Rauchmelder installieren.

Im Garten

Auch hier ist Vorsicht geboten.

› Bäume schneiden oder Obst pflücken nur mithilfe einer sicheren Leiter.

› Gartengeräte nie mit Spitze oder Zinken nach oben liegen lassen. Gefahr, dass man hineintritt.

› Motorsäge oder elektrische Heckenschere vom Körper weghalten.

› An heißen Tagen nie barfuß oder in Sandalen Rasen mähen!

› Dämpfe von Schädlings-Bekämpfungsmitteln nie einatmen!

Inhaltsverzeichnis

Hilfe von A-Z	S. 4–21
Schocklage	S. 22
Stabile Seitenlage	S. 24
Herz-Kreislauf-Wiederbelebung	S. 26
Hausapotheke: Das sollte drin sein	S. 28
Wichtige Notfallnummern	S. 30
Persönliche SOS-Karte	S. 31

Unser Experte

Dr. Thomas Platzer
Allgemein-, Ernährungsmediziner und Autor aus München, Mitglied der Gesellschaft für Prävention und Anti Aging Medizin e. V.

Hilfe von A–Z

In Notfällen ist schnelles Handeln gefragt. Mit diesen SOS-Tipps helfen Sie sich und anderen

Allergischer Schock

Tritt bis 15 Minuten nach Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff (z.B. Insektengifte, Medikamente, Lebensmittel) auf. Atemnot, Hautrötung, Schwellung, Quaddeln, Angst.
Das hilft: Sofort Notruf 112 wählen
Enge Kleidung öffnen, Betroffenen mit erhöhtem Oberkörper lagern, zudecken.
Bei Schockzeichen (z.B. blasse, kalte Haut, Frieren und kalter Schweiß) Schocklage (s. Seite 22) Puls und Atmung kontrollieren, den Kranken beruhigen.

Anschwellen der Atemwege

Durch Insektenstich, Verbrennung, Verätzung können die Schleimhäute der Atemwege oder die Zunge anschwellen. Oft kommt es zu Atemnot.
Das hilft: Geben Sie dem Verletzten Eis zum Lutschen oder kaltes Wasser zum Gurgeln. Nacken und Hals mit nassen Tüchern kühlen. Notruf 112 wählen.

Asthma-Anfall

Der Betroffene kriegt kaum Luft oder atmet pfeifend, hat Angst. Die Lippen und/oder das Gesicht verfärben sich blau, kalter Schweiß bricht aus.
Das hilft: Beruhigen Sie den Kranken, setzen Sie ihn aufrecht hin. Die Arme abstützen, etwa auf der Stuhllehne. Enge Kleidung und das Fenster öffnen. Bei der Einnahme von Medikamenten helfen. Wenn es dann nicht besser wird: Notruf 112 wählen.

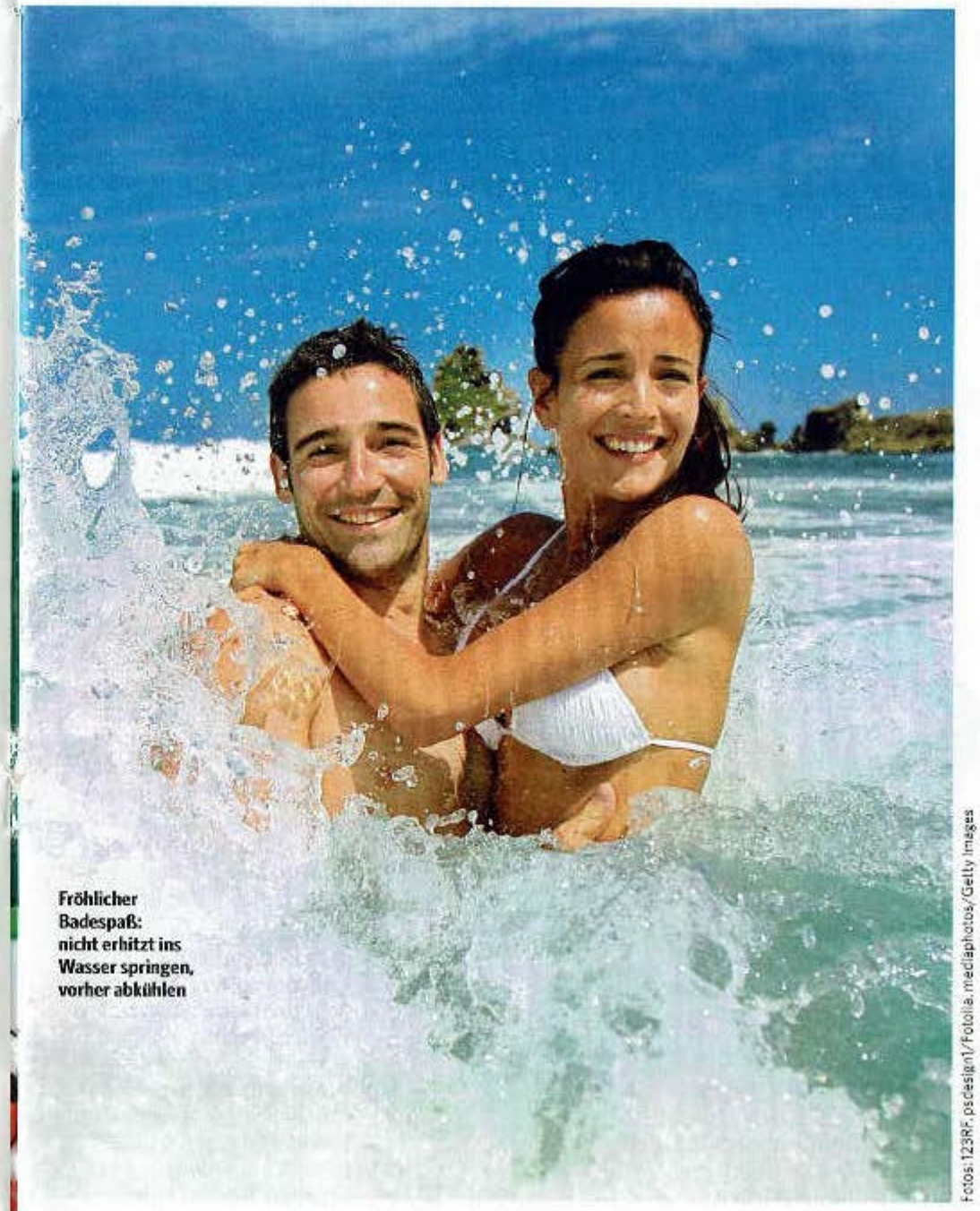
Augenverletzung

Einen Fremdkörper, der im Augapfel feststeckt, auf keinen Fall entfernen! Kompresse aufs Auge legen, vorsichtig fixieren und beide Augen verbinden, Notruf 112 wählen oder direkt ins Krankenhaus fahren!
Das hilft: Bei Staub oder Insekten im Auge mit einem sauberen Stofftuch-Zipfel zur Nase hin aus dem Auge wischen. Dafür eventuell Lider anheben oder runterziehen. Ätzende Flüssigkeiten ausgiebig mit klarem, lauwarmem Wasser ausspülen. Dabei den Kopf seitlich halten, vom inneren Augenwinkel ausspülen.

Staubkorn im Auge? Nicht mit den Fingern wischen, sondern ein Tuch nehmen

Badeunfall

Droht jemand zu ertrinken? Ziehen Sie den Verunglückten mit Ast, Rettungsring oder Seil ans Ufer. Ist er bewusstlos, zu ihm schwimmen, ins Trockene bringen.
Das hilft: Betroffenen auf die Seite legen, damit Wasser aus dem Magen abfließen kann, eventuell mit Mund-zu-Nase-Beatmung (s. Seite 27) beginnen. Notruf 112 wählen.



Fröhlicher Badespaß: nicht erhitzt ins Wasser springen, vorher abkühlen

Fotos: 123RF, pedesign1/Fotolia, mediaphotos/Getty Images

Bauchwunde und -verletzung

Eine Stichwunde oder Quetschung richtet Bauchschäden an.
Das hilft: Einmalhandschuhe anziehen, den Verletzten flach auf den Rücken legen, enge Kleidung lösen.
Die Wunde mit sterilen Kompressen (z.B. aus dem Auto-Verbandskasten, es gibt auch Notfall-Packs aus der Apotheke) bedecken, mit Pflasterstreifen fixieren. Notarzt rufen. Absolutes Ess-, Trink- und Rauchverbot!

Beule und Bluterguss

Am Kopf sind Beulen nicht immer harmlos. Bei Übelkeit oder Kopfschmerzen, kann z.B. auch eine Gehirnerschütterung vorliegen (beim Arzt untersuchen lassen).
Das hilft: Zum Abschwellen Kältepack oder ein Baumwolltuch in kaltes Wasser tränken und auf die Stelle legen.

Blutung

Blutverlust, z.B. nach einem Schnitt oder Sturz, der mit einem Pflaster nicht zu stoppen ist, kann schnell gefährlich werden.
Das hilft: Sterile Mullbinde fest um die Wunde wickeln. Zur Not reicht ein Tuch oder Shirt. Mit dem Finger oder der Faust kräftig auf die Wunde drücken – so lange, bis die Blutung aufhört. Arm oder Bein nur dann mit Gürtel oder Schnur abbinden, wenn der Druckverband nicht wirkt. Wunden mit mehr als 2 cm Länge und 0,5 cm Tiefe sollten grundsätzlich sofort chirurgisch versorgt werden. Wichtig: auf klaffende Wunden kein Sprühpflaster!

Brustkorb-Verletzung

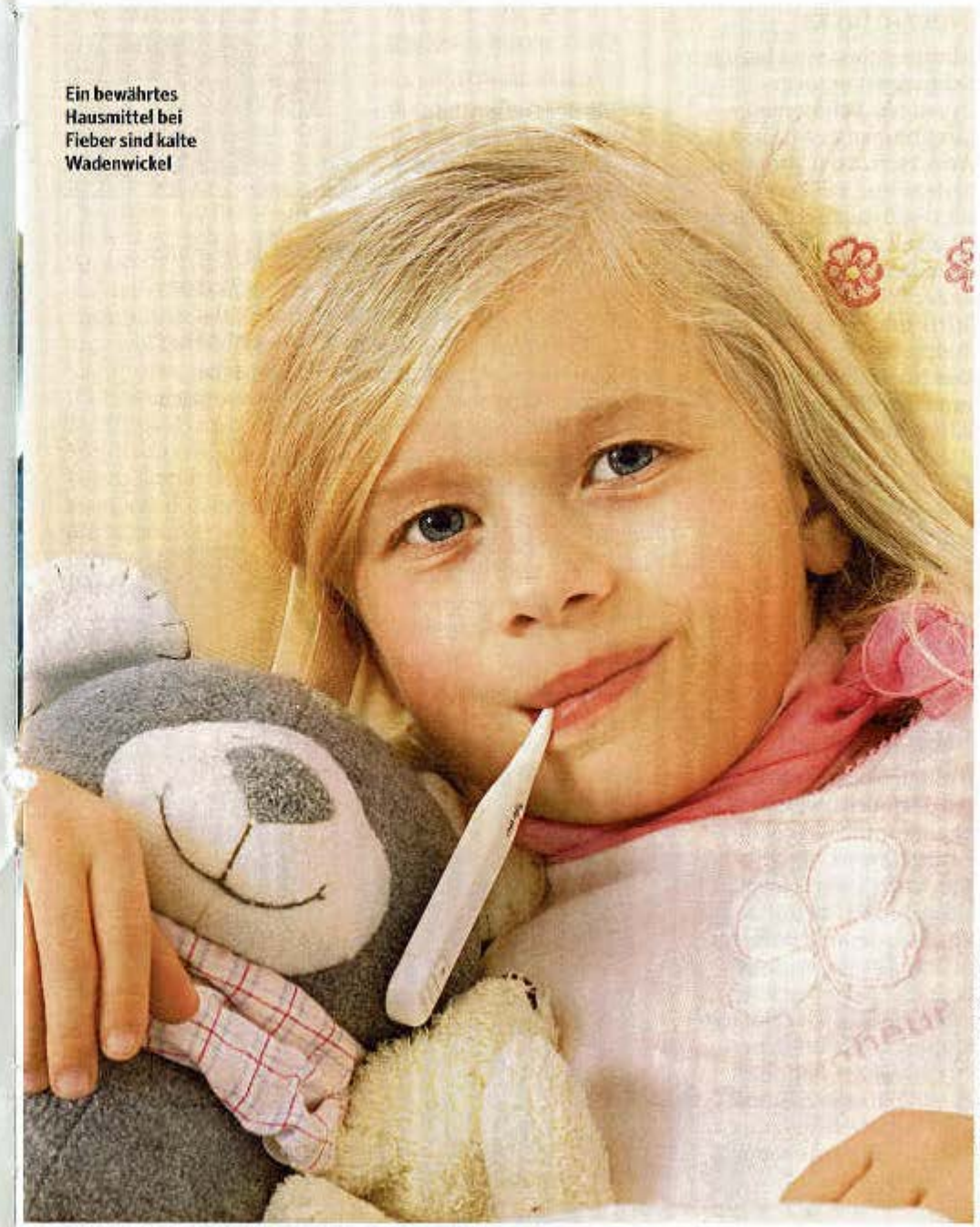
Nach Rippenbrüchen kommt es oft zu Atemnot. Manchmal spuckt der Verletzte auch Blut aus.
Das hilft: Verletzten bei Bewusstsein aufrecht hinsetzen, abstützen. Enge Kleidung öffnen, bei offenen Wunden einen sterilen, lockeren Verband anlegen. Notruf 112 wählen! Bewusstlosen Rippenverletzten in Seitenlage bringen, verletzter Brustkorb unten.

Durchfall

Leichter Durchfall kann mit Hausmitteln behandelt werden.
Das hilft: Wichtig ist, dass der Betroffene viel Flüssigkeit zu sich nimmt. Ideal sind dünne Gemüsebrühe, Kräutertees (z.B. Pfefferminze, Fenchel, Kamille oder Fenchel-Anis-Kümmel-Mischung).
Auch gut: Über den Tag verteilt getrocknete Blaubeeren (Apotheke) und einen mit Schale geriebenen Apfel essen. Unbedingt zum Arzt gehen, wenn der Durchfall länger als drei Tage anhält, zusätzlich Fieber auftritt oder Blut im Stuhl ist.

Fieberkrampf

Kinder unter vier Jahren können bei Fieber oder hoher Temperatur unter Krämpfen (dauern nicht länger als drei Minuten) leiden. Warnzeichen sind rote, feuchte und heiße Haut, Muskelzuckungen am ganzen Körper.
Das hilft: Das Kind ausziehen, hinlegen. Um Fieber zu senken, Körper mit nassem, lauwarmem Tuch abreiben oder Wadenwickel machen. Atmung und Kreislauf beobachten. Nach Krampfende fiebersenkendes Zäpfchen (Paracetamol) geben. Notarzt rufen!



Ein bewährtes Hausmittel bei Fieber sind kalte Wadenwickel

Fotos: euthymia/Fotolia, maurituslimages

Herzinfarkt

Alarmzeichen sind heftige Schmerzen unterm Brustbein, Schmerzausstrahlung in den linken Arm, Herzrasen, Atemnot, Todesangst. Bei Frauen oft Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen. Fast allen Betroffenen tritt kalter Schweiß auf die Stirn, und sie haben Todesangst.
Das hilft: Den Kranken mit aufrechtem Oberkörper hinsetzen, enge Kleidung ausziehen, Fenster öffnen, Halsketten abnehmen. Unbedingt vom Umherlaufen abhalten.
Notruf 112 wählen! Bewusstsein und Atmung prüfen.

Herz-Kreislauf-Stillstand

Jemand bricht zusammen, reagiert nicht, wenn er angesprochen oder gerüttelt wird.
Das hilft: Sofort Notruf 112 wählen! Und mit der Wiederbelebung der Herzdruckmassage beginnen (s. Seite 27). So lange reanimieren, bis der Notarzt kommt. An öffentlichen Orten wie z.B. Bahnhof, Flughafen oder Behörde gibt es oft Defibrillatoren, dann diesen einsetzen.

Bedienung eines Defibrillators

Bis der Defibrillator einsatzbereit ist, Herzdruck-Massage und Beatmung durchführen.

1. Gerät einschalten und akustische Anweisung des Geräts beachten.
2. Elektroden auf den Brustkorb der Person kleben. Auf den Elektroden ist klar dargestellt, wie sie angebracht werden müssen.
3. Defibrillator einschalten. Person dabei nicht berühren, da das Gerät elektronisch die Herztätigkeit prüft.
4. Anweisungen des sprachgesteuerten Geräts folgen.
5. Nach Anweisungen des Geräts abwechselnd Defibrillation und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Fotos: eskaimai.it/Fotolia, mauritius images, Your_Photo_Today

Hexenschuss

Dabei verkrampfen die Rückenmuskeln. Der stechende Schmerz kann so schlimm sein, dass der Betroffene sich kaum mehr bewegen kann.
Das hilft: Am besten in Stufenlage gehen. Der Betroffene legt sich z.B. auf dem Boden auf den Rücken, die Beine werden angewinkelt höher gelagert, etwa auf der Sitzfläche eines Stuhls.
Auch gut als Erste-Hilfe-Maßnahme ist eine Wärmflasche oder erhitztes Körnerkissen. Strahlen die Schmerzen auch ins Bein aus, sofort zum Arzt. Dann kann es ein Bandscheibenvorfall sein.

Hitzschlag

Ausgelöst durch langes, hohes Fieber oder Aufenthalt in extremer Hitze. Gerötete, heiße Haut, Körpertemperatur über 40 Grad, schneller Puls, Kopfschmerzen, Schwindel, Bewusstseinsstörungen.
Das hilft: Ansprechbare Betroffene mit erhöhtem Oberkörper lagern und ausziehen. Mit leichtem Laken bedecken, dieses ständig mit kühlem Wasser benetzen.

Hunde- oder Katzenbiss

Bis zu 20 Prozent der Hunde- und 50 Prozent der Katzenbisse entzünden sich. Folge: Rötungen, Schwellungen, Schmerzen. Liegt die Wunde im Gesicht oder am Hals, ist sie groß oder tief, sofort zum Arzt. Erst recht bei Fieber oder wenn sich ein roter Strich von der Wunde weg zieht.
Das hilft: Wunde zunächst reinigen, desinfizieren, mit sterilem Wundverband abdecken, darüber ein Verband. Wer keine aufgefrischte Tetanus-Impfung hat, sicherheitshalber impfen lassen.

Insektenstich

Gefährlich für Allergiker.
Das hilft: Bei Stichen im Mund-Rachen-Raum sofort und ohne Unterbrechung Eis lutschen lassen, kalten Umschlag in den Nacken! Bei Atemnot Notruf 112 wählen!
Stiche am Körper sind meist harmlos, mit Eis kühlen, Franzbranntwein auftragen oder rohe Zwiebelscheiben auflegen.

Knochenbruch

Ärzte unterscheiden zwischen offenen und geschlossenen Brüchen. Bei offenen Brüchen hat der Knochen die Haut durchstoßen, sie gelten als schwere Verletzungen (hohes Infektionsrisiko!).
Das hilft: Die Wunde muss unbedingt druck- und keimfrei bedeckt werden. Dann die verletzte Gliedmaße durch Umpolstern (Wolldecken, Dreieckstücher etc.) ruhig stellen. Wichtig: Den Kranken möglichst erst danach bewegen! Bei geschlossenen Brüchen ist die Haut intakt, sie sind schwieriger zu erkennen. Auch hier sofort zum Arzt!

Kopfverletzung

Symptome sind Benommenheit, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Erinnerungslücke, kurzer Bewusstseinsverlust, blutende Kopfwunde.
Das hilft: Wunde verbinden, Oberkörper aufrichten, Kreislauf, Atmung, Puls kontrollieren, beruhigen. Notruf 112 wählen!

Krampfanfall

Der Betroffene fällt plötzlich um, ist nicht ansprechbar. Verkrampfungen des ganzen Körpers oder einzelner Körperteile, evtl. blutiger Speichelfluss. Nach Ende der Krämpfe erinnert der Patient sich nicht an den Anfall.
Das hilft: Betroffenen nicht festhalten! Dinge, die ihn gefährden könnten, aus dem Weg schaffen, z.B. Messer, Scheren. Nach dem Abklingen: Seitenlage, Kontrolle von Puls, Atmung, Bewusstsein. Notruf 112 wählen.

Nasenbluten

Passiert manchmal schon nach einem kleinen Nieser.
Das hilft: Betroffenen mit vornüber gebeugtem Kopf hinsetzen, Stirn stützen, kaltes Tuch in den Nacken. Nasenflügel 10 Minuten zusammendrücken. Prüfen, ob die Blutung anhält. Wenn ja, Nasenflügel für weitere 10 Minuten zusammendrücken. Nach Ende der Blutung nicht ausschnauben.
Ausnahme:
Nichts tun, wenn die Nase dick geschwollen ist (verdacht auf Nasenbruch). Dann sofort zum Arzt oder in die Notaufnahme.

Ohnmacht

Kriegt das Gehirn nicht genug Sauerstoff, wird man ohnmächtig. Auslöser: Nahrungsmangel, Erschöpfung, Seelenkrisen, langes Stillsitzen.
Das hilft: Ohnmächtigen in Rückenlage legen, Beine anheben (Blut fließt zum Gehirn). Fenster, enge Kleidung öffnen. Kommt der Ohnmächtige nicht schnell zu sich, Atmung prüfen. Bewusstlose in Schocklage (s. Seite 22) bringen. Notruf 112 wählen.

Panikattacke

Dabei rast und stolpert das Herz, der Mund wird trocken, der Hals ist wie zugeschnürt und der Schweiß rinnt. Dazu kommt oft die Angst, ohnmächtig zu werden.
Das hilft: Den Patienten beruhigen, das Augenmerk auf die Umgebung lenken, z.B. auf die Straßen, Schaufenster oder Menschen.
Auch gut: Bewusst den Lauf des Sekundenzeigers seiner Armbanduhr betrachten lassen.
Den Patienten tiefer als gewöhnlich einatmen und sofort wieder ausatmen lassen. Danach den Atem anhalten und in Gedanken von 1001 bis 1006 zählen lassen. Wieder einatmen. Wiederholen, bis die Panikattacke vorbei ist.
Den Patienten Nüsse (vorher unbedingt nach Allergie fragen!) essen oder Kaugummi kauen lassen. Das baut Stress ab.
Hyperventiliert der Betroffene, eine Papiertüte so über sein Gesicht stülpen, dass sie über Nase und Mund reicht. In die Tüte ein- und ausatmen lassen. Statt einer Tüte die hohlen Hände vor seinen Mund halten und hineinatmen lassen.

Nerven-Snack: Nüsse haben reichlich Magnesium und B-Vitamine

Bei kleinen Wunden hilft ein normales Pflaster. Nicht zu klein wählen

Fotos: crestl180884/Fotolia, Masterfile

Platzwunde

Sie hat raue Ränder, die auseinanderklaffen und sich infizieren können.
Das hilft: Gut reinigen, desinfizieren, sterile Kompresse auflegen und mit Binde fixieren. Zur Sicherheit vom Arzt untersuchen lassen, wie tief die Verletzung ist.

Prellung

Ein Schlag, ein Stoß beim Sport oder Gartenarbeit und schon schwillt die Stelle an, schmerzt, ein Bluterguss bildet sich.
Das hilft: Körperteil möglichst hoch lagern. 15 bis 20 Minuten mit Eiswürfeln oder Kühlpack kühlen. Abschwellend wirkt eine Kompresse mit einer Essig-Lösung (1 Teil Essig, 3 Teile Wasser).

Quetschung

Finger oder Zehen z.B. in der Tür geklemmt?
Das hilft: Sofort kühlen mit Kühlpack oder mit einem in kaltem Wasser getränkten Baumwolltuch. Lassen die Schmerzen nicht nach oder kann der Finger nicht bewegt werden, zum Arzt.

Schlaganfall

Halbseitige Lähmungserscheinungen (Augenlid, Mundwinkel), unkontrollierter Speichelfluss, Sprach- und Schluckstörungen, Einnässen, Bewusstseinstrübung und Atemstörungen weisen darauf hin.
Das hilft: Sofort Notruf 112 wählen! Den Betroffenen nicht alleine lassen, ihn beruhigen, mit ihm sprechen.
Gegebenenfalls beengende Kleidung lockern, Zahnprothesen entfernen. Nichts zu essen oder zu trinken geben, da das Schlucken gestört sein könnte! Ist der Betroffene bei Bewusstsein, mit etwa 30 Grad erhöhtem Oberkörper ruhig lagern, zum Beispiel mit einem Kissen im Rücken. Bei Erbrechen oder Bewusstlosigkeit: Den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen (s. Seite 24).

Schnittverletzung

Beim Kochen oder Basteln ist es schnell passiert.
Das hilft: Oberflächliche Schnitte ruhig etwas ausbluten lassen, um feine Schmutzpartikel auszuspülen. Dann eine sterile Kompresse für einige Minuten auf die Wunde drücken, um die Blutung zu stillen. Anschließend ein Pflaster darüberkleben. Wenn der Gegenstand dreckig war, z.B. eine Glasscherbe im Sand, die gereinigte Wunde vor dem Verbinden desinfizieren. Das tötet Keime (Bakterien, Pilze und Viren) in der Wunde. Bei großer Gewalteinwirkung (Maschinen) können Gliedmaßen oder Teile (Zeh, Finger) abgetrennt werden.

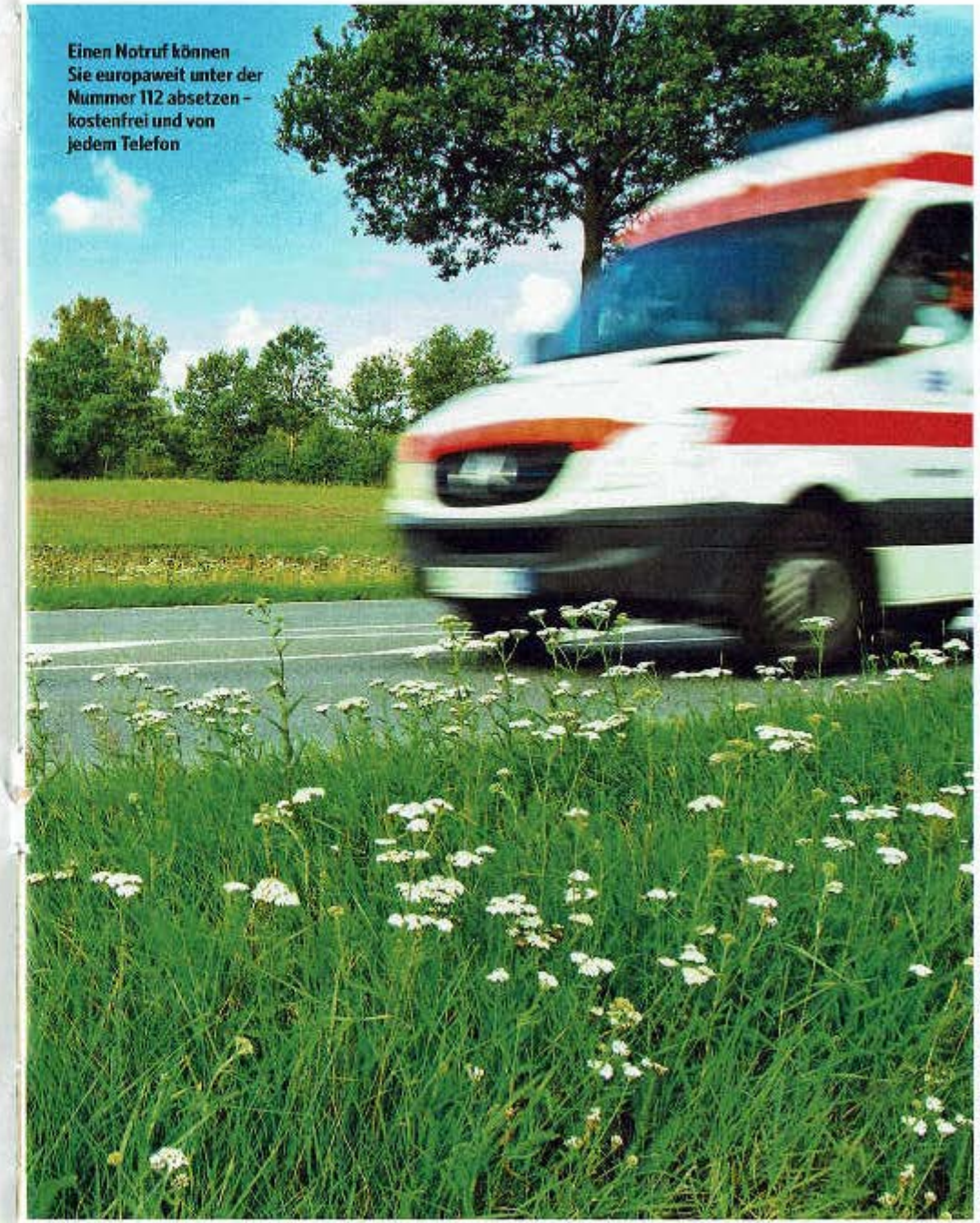
Manchmal lassen sie sich replantieren – wenn der Verletzte und das Amputat schnell ins Krankenhaus kommen! Blutverlust mit Druckverband stoppen, Verletzten in Schocklage (s. Seite 22) bringen, Notruf 112 wählen! Abgetrenntes Körperteil in steriles Wundtuch wickeln (nicht säubern oder waschen!), in Plastikbeutel packen, gut verschließen.

Schock

Anzeichen können dafür sind blasse Haut, kalter Schweiß, der Puls ist schwach, der Betroffene kann zittern.
Das hilft: Den Betroffenen warm halten, mit Decke oder Kleidungsstücken zudecken. In Schocklage (s. Seite 22) bringen. Wird der Betroffene bewusstlos, in die stabile Seitenlage (s. Seite 24) bringen.

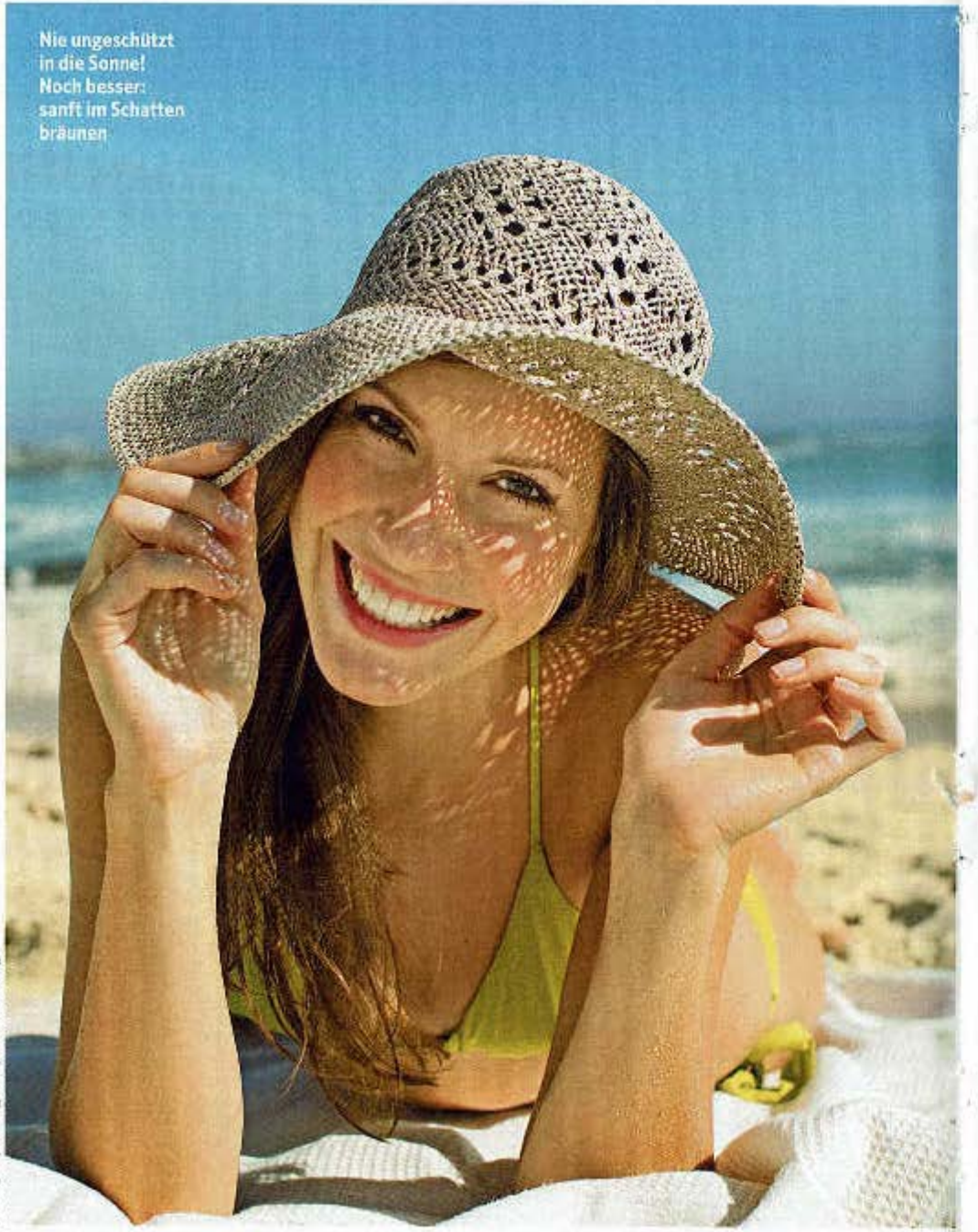
Schwächeanfall

Beine hoch lagern, Kleidung lockern.
Das hilft: Bei Bewusstlosigkeit Atmung und Puls kontrollieren, in stabile Seitenlage bringen (s. Seite 24).



Einen Notruf können Sie europaweit unter der Nummer 112 absetzen – kostenfrei und von jedem Telefon

Fotos: ak/Fotolia, Carola Vahldiek/Fotolia



Nie ungeschützt in die Sonne! Noch besser: sanft im Schatten bräunen

Fotos: Jump Fotoagentur, mauritius images

Sonnenbrand

Die Sonne genießen – wer will das nicht? Zu viel UV-Strahlung aber schadet der Haut. Sie rötet sich, brennt.
Das hilft: Kamillewickel auf die Hautpartie legen. Dafür 1 EL Kamillenblüten mit 125 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Alternativ: Naturjoghurt oder Quark auf die betreffende Stelle streichen und mit einem feuchten Baumwollstoff abdecken. Nicht trocknen lassen, sonst spannt die Haut und schmerzt. Mit Wasser abwaschen.

Sonnenstich

Zu viel Sonne auf Kopf und Nacken reizen Gehirn und Hirnhaut. Anzeichen für einen Sonnenstich sind ein hochroter, heißer Kopf, Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, Bewusstseinsstörungen. Die Körpertemperatur aber ist normal.
Das hilft: Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort bringen, Oberkörper leicht erhöht lagern, Kopf mit nassen Tüchern kühlen. Notruf 112 wählen.

Strom-Unfall

Fließt Strom durch den Körper, kann das zu Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, Herzrhythmusstörungen, sogar zum Herzstillstand führen – noch Stunden später!
Vorsicht: Niemals das Unfallopfer berühren, wenn es noch Kontakt zur Stromquelle hat. Erst den Strom abschalten, sonst kann auch der Helfer einen Schlag bekommen.
Das hilft: Immer zum Arzt! Außerdem kann Strom an der Ein- und Austrittsstelle Brandwunden verursachen.
Notruf 112 wählen.

Deckenlampe defekt? Nicht experimentieren, besser Elektriker rufen

Tierbiss

Egal ob der Igel im Gebüsch oder das zahme Kaninchen zugeschnappt hat: Keime (Tetanus, Tollwut, Fuchsbandwurm) können ins Gewebe eindringen.
Das hilft: Verletzten hinlegen, betroffenes Körperteil hoch lagern, Wundauflage aufbringen und fixieren. Zum Arzt, Impfausweis mitnehmen. Wurde die Tetanus-Impfung in den letzten fünf Jahren nicht aufgefrischt, sofort impfen lassen!

Übelkeit

Ein flauer Magen kann verschiedene Ursachen haben, z.B. Erkrankung des Magen-Darm-Trakts, verdorbene Lebensmittel, Infektionen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Schwindelattacken.
Das hilft: Ingwer-, Pfefferminz- oder Kamillentee trinken. Wenn es zum Erbrechen kommt, den Reflex nicht gewaltsam unterdrücken. So wird der Magen los, was ihm nicht bekommt. Schluckweise getrunkener schwarzer Tee beruhigt dann den Magen. Wenn es länger als einen Tag andauert oder Schmerzen hinzukommen, sofort zum Arzt.

Fotos: goodluz/123RF

Gefährliche Wetterwechsel: Bei Wandertouren auch warme Sachen mitnehmen

Unterkühlung

Zu leicht bekleidet auf Wandertour? Oder mit pitschnasser Kleidung unterwegs? Das kann leicht zur Unterkühlung führen. Symptome sind blasse Haut, blaue Lippen und Fingernägel, Teilnahmslosigkeit, Steifwerden der Arme und Beine.

Das hilft: Betroffenen ins Warme bringen, nasse Kleidung ausziehen, in Decken hüllen. Ist der Kranke bei Bewusstsein, flößen Sie ihm warme, zuckerhaltige Getränke ein. Auf keinen Fall Alkohol (verstärkt die Unterkühlung). Notruf 112 wählen!

Verätzung

Schon aggressive Haushaltsreiniger oder Auto-Putzmittel können die Haut angreifen.
Das hilft: Vor der Hilfe Einmalhandschuhe anziehen! Bei Verätzungen der Haut Kleidung sofort entfernen. Falls kein Wasser vorhanden ist, ätzende Stoffe abtupfen und Wunde locker verbinden. Bei Verätzungen des Verdauungstrakts sofort schluckweise Wasser zu trinken geben. Auf keinen Fall zum Erbrechen bringen, das verätzt von Neuem! Keine Milch trinken! Notruf 112 wählen!

Verbrennung

Beim Grillen, aber auch in der Küche geschieht so ein Unfall schnell.
Das hilft: Mit einer Decke ablöschen, Verbrennungen sofort mit kaltem Wasser kühlen. Person in Schocklage (s. Seite 22) bringen, Kühlung fortsetzen. Notarzt! Wunde mit keimfreiem Verbandstuch (nur an Rändern anfassen) locker verbinden. Achtung: Salben, Öle, Fette oder Mehl gehören nicht auf Brandwunden! Am Körper haftende Kleidung nicht entfernen, das darf nur der Arzt. Notruf 112 wählen.

Verbrühung

Hand z.B. mit kochendem Wasser verbrüht?
Das hilft: Kühles Leitungswasser 10 Minuten über die Stelle laufen lassen. Oder bis der Schmerz nachlässt. Eventuell kühlendes Brandgel, Apotheke) auftragen. Wirft die Haut Blasen, keimfrei abdecken. Größere Verletzungen vom Arzt weiterbehandeln lassen.

Vergiftung

Bei der Gartenarbeit kann es passieren, zum Beispiel beim Beschneiden von Oleander. Ist oft der Fall bei kleinen Kindern: Haushalts-Chemikalien oder giftige Pflanzen werden runtergeschluckt. Das sind Alarmzeichen: plötzlich einsetzende Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bewegungsstörungen, Schwindel, Schläfrigkeit, Schweißausbrüche, Verhaltensauffälligkeiten und Bewusstlosigkeit.

Das hilft: Ruhe bewahren. Schon bei allerersten Anzeichen regionale Giftnotrufzentrale anrufen (über Telefon 112 erfragen; s. auch Seite 30). Genau sagen: Alter und Gewicht des Kindes. Was, wann und wie viel es aufgenommen hat. Welche Vergiftungserscheinungen aufgetreten sind.

Kind beruhigen, eventuell Reste mit dem Finger aus dem Mund wischen. Tee, stilles Wasser oder Saft zu trinken geben. Keine Milch, kein Salzwasser, keine Hausmittel!

Auf eigene Faust kein Erbrechen herbeiführen! Bei Bewusstseinstrübung Kind in die stabile Seitenlage (s. Seite 24) bringen und sofort Notruf 112 wählen.

Buchsbaum

Liguster

Lupine

Wiesenbärenklau

Schneebeere

Butterblume

Eisenhut

Kirschlorbeer

Narzissen

Ilex

Rhododendron

Christrose

Rittersporn

Eibe

Schön, aber gefährlich

Pflanzen mit giftigen Blüten, Beeren oder Säften

- Buchsbaum
- Butterblume
- Christrose
- Eibe
- Eisenhut
- Efeu
- Engelstrompete
- Goldregen
- Herbstzeitlose
- Ilex
- Kirschlorbeer
- Liguster
- Lupine
- Maiglöckchen
- Narzisse
- Oleander
- Rittersporn
- Rhododendron
- Scheinakazie
- Schneebeere
- Thuja
- Wiesenbärenklau

Herbstzeitlose

Maiglöckchen

Efeu

Oleander

Engelstrompete

Goldregen

Thuja

Scheinakazie

Fotos: 123RF (20), fotolia (2)

Verschlucken

Essen bleibt z.B. im Hals stecken.
Das hilft: Den Oberkörper des Betroffenen vorbeugen (Kinder übers Knie legen). Dann mit flacher Hand zwischen den Schulterblättern bis zu fünfmal fest auf den Rücken schlagen (löst Husten-Reflex aus). Hilft das nicht, von hinten umfassen, linke Hand fasst rechtes Handgelenk, rechte Hand als Faust unter Brustbein platzieren, dann Arme ruckartig schräg nach hinten Richtung Brustraum ziehen.
Vorsicht: Dieser Heimlich-Griff kann zum Milzriss, bei Kindern zum Leberriss führen. Nur bei akuter Erstickungsgefahr anwenden!

Verstauchung

Passiert beim Umknicken oder Fallen. Durch die schmerzhafte Verletzung können Gelenk und Bänder überdehnt werden oder die Gelenkkapsel reißen.
Das hilft: Schnell für mindestens 30 Minuten ein Kältepack oder Eiswürfel (jeweils in ein Tuch gewickelt) oder kalte Umschläge auflegen. Ein Stützverband mit einer elastischen Binde stoppt das Anschwellen.

Wadenkrampf

Die Ursachen eines Wadenkrampfs sind zumeist harmlos, wie z.B. Magnesiummangel, Überanstrengung bei der Arbeit und beim Sport, Übermüdung.
Das hilft: Bei einem auftretenden Wadenkrampf die Zehen des Fußes umfassen und mit aller Kraft Richtung Schienbein ziehen. Beginnt der Krampf im Sitzen oder Liegen, aufstehen und umherlaufen. Dabei fest auf den Boden auftreten oder mit der Fußsohle gegen die Wand. Mit einer Massage der Wade den Muskel wieder entspannen. Wenn Wadenkrämpfe häufiger auftauchen, sollten Sie beim Arzt die Ursache abklären lassen.

Zehen Richtung Schienbein ziehen, das mildert Wadenkrämpfe

Wunde

Nie Watte oder Zellstoff direkt auf eine Wunde legen! Wunden nicht berühren, nicht auswaschen (Ausnahme: Verätzungen, Verbrennungen), nicht mit Desinfektionsmittel, Salbe oder Puder behandeln.
Das hilft: Auf kleine Schürfwunden Pflasterstrip kleben. Auf größeren Wunden Kompresse mit Mullbinde oder Pflaster befestigen.
Bluten sie stark, muss sie ein Arzt versorgen. Oft sind Sehnen und Nerven verletzt.

Zeckenbiss

Zecken können gefährliche Krankheiten (Borreliose, Meningoenzephalitis) übertragen.
Das hilft: Zecke sofort entfernen! Dafür spezielle Zecken-Karte benutzen. Oder mit Pinzette gerade nach oben aus der Haut ziehen, ohne sie zusammenzudrücken. Kann die Zecke nicht ganz entfernt werden oder zeigt sich nach rund fünf Tagen eine ringförmige Rötung um den Einstich – zum Arzt! Gegen die Gehirn- und Rückenmarkentzündung FSME gibt's eine Impfung.

Zahnunfall

Bei einem Sturz einen Zahn ausgeschlagen?
Das hilft: Sammeln Sie ihn (auch die Bruchstücke) ein. In einem Frischhaltebeutel aufbewahren oder in Milch legen. Auf keinen Fall desinfizieren. Sofort damit zum Zahnarzt. Dann stehen die Chancen gut, dass er wieder eingepflanzt wird und einwächst.

Rechtzeitig zum Arzt, dann bleibt ein Zahnunfall oft folgenlos

Fotos: 123RF, Jump Fotoagentur

Für Schocklage Beine hoch

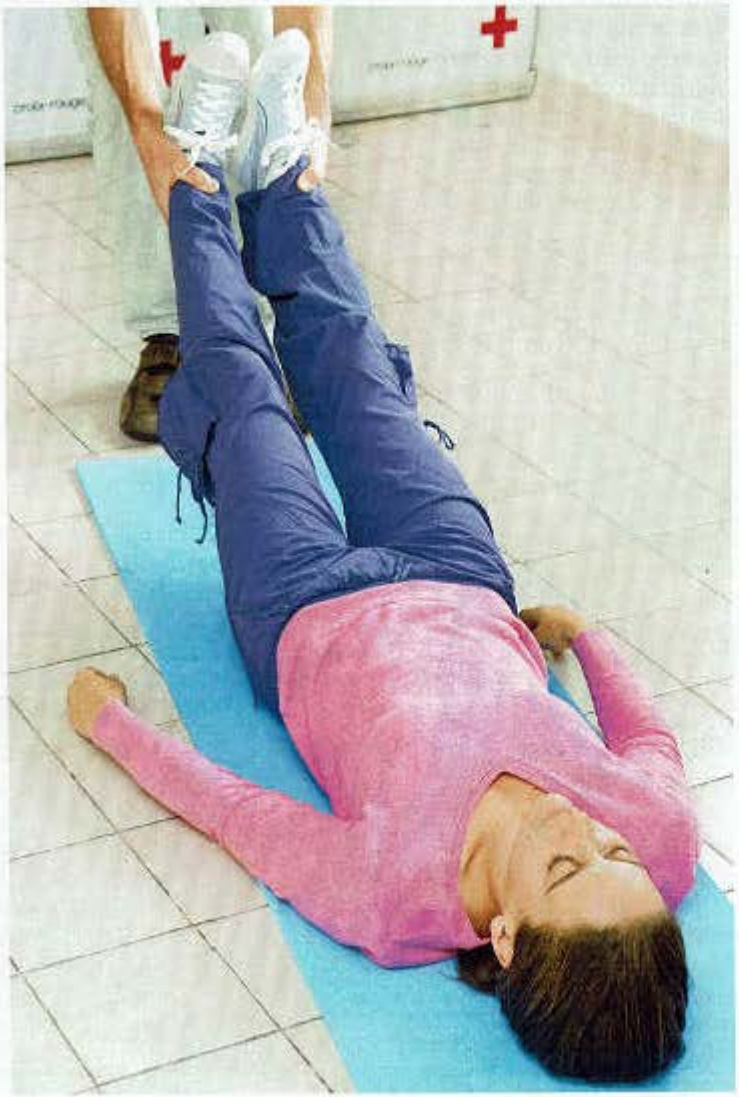
Nicht nur Verletzungen können lebensbedrohlich sein, auch der Schock

Ursache eines Schocks ist ein Kreislauf-Versagen. Die Gefahr dabei: Der Körper wird nicht mehr ausreichende mit Sauerstoff versorgt. Das Liegen mit erhöhten Beinen entlastet den Kreislauf.

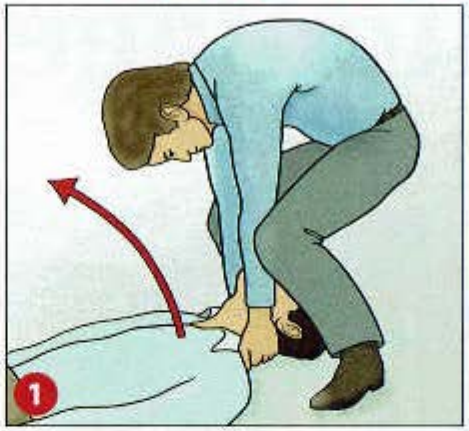
→ Den Betroffenen nur dann in Schocklage legen, wenn er bei vollem Bewusstsein ist. Im anderen Falle ist die stabile Seitenlage (s. Seite 24) die richtige Position.

→ Lagern Sie die Beine schräg hoch. Schieben Sie einen 20 bis 30 Zentimeter hohen Gegenstand unter. Alternativ können Sie auch die Füße des Betroffenen etwas hochhalten.

→ Denken Sie daran, den Betroffenen warm zu halten.



Verletzte in Sicherheit bringen



Aufrichten Vom Kopf her an den Verletzte oder Bewusstlosen herantreten. Mit beiden Händen unter Kopf, Nacken und Schulterbereich fassen. Den Kopf möglichst mit den Unterarmen stützen.

Abstützen Den Betroffenen vorsichtig und schonend, aber möglichst fließend zum Sitzen aufrichten und dabei seinen Rücken mit den Beinen stützen.

Unterfassen Einen Arm des Betroffenen gerade vor den Bauch legen. Mit beiden Händen unter den Achselhöhlen durchfassen und den Unterarm von oben greifen.

Ziehen Richten Sie sich jetzt mit geradem Rücken auf und ziehen Sie dabei den Betroffenen hoch. Jetzt können Sie in an einen sicheren Ort bringen und dort vorsichtig ablegen.

Fotos: Grafik-Atelier Riedger, Your_Photo_Today

Bewusstlos? Schnell in die stabile Seitenlage

Sie verhindert, dass die Zunge in die Luftröhre rutscht oder der Betroffene möglicherweise Erbrochenes einatmet

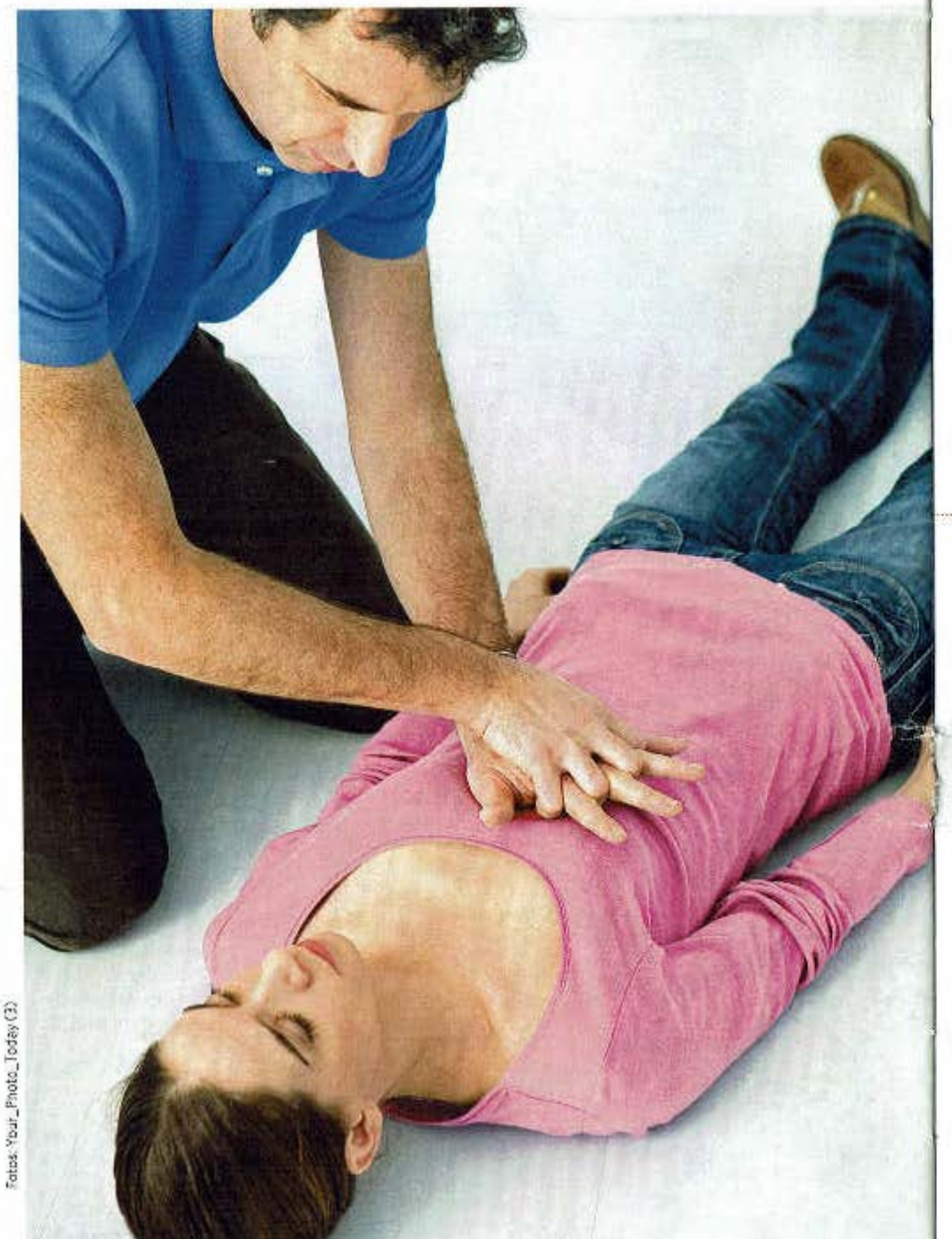
1 Seitlich neben der betroffenen Person knien. Deren Arm, der auf Ihrer Seite liegt, rechtwinklig zum Körper nach oben legen. Handinnenflächen zeigen nach oben.

2 Den Arm der anderen Seite greifen, vor der Brust kreuzen. Den Handrücken des Betroffenen an dessen Wange legen. Hand nicht loslassen. Das äußere Bein durch Zug am Oberschenkel aufstellen.

3 Den Betroffenen zu sich herüberziehen. Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.

4 Kopf nach hinten neigen. Mund des Betroffenen öffnen. Die an der Wange liegende Hand so hinlegen, dass der Atemweg frei bleibt.

Fotos: Your_Photo_Today (4)



Fotos: Your_Photo_Today (3)

Trauen Sie sich! Herzmassage rettet Leben

Wenn jemand ohnmächtig wird, nicht mehr atmet und keinen Puls hat, besteht Lebensgefahr durch Herzstillstand. Eine Herzdruck-Massage verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschance des Betroffenen. Aber Sie müssen sofort handeln. Vorher Notarzt rufen bzw. rufen lassen

Wiederbelebung

→ Als Erstes unter 112 den Rettungswagen rufen.

Sofort mit der Wiederbelebung, also der Herzdruckmassage, beginnen: Patienten auf den Rücken legen.

Die Hände übereinanderlegen, mit den Handballen senkrecht auf die Mitte des Brustkorbs drücken.

Die Drucktiefe sollte fünf Zentimeter betragen, das Drucktempo 100-mal pro Minute, z. B. nach dem Rhythmus des Bee-Gees-Hits „Stayin' Alive". Keine Pausen machen!

So lange reanimieren, bis der Notarzt kommt.

Mund-zu-Mund-Beatmung

→ Zuerst prüfen: Sind noch Atemgeräusche zu hören? Dafür einfach Ohr über Nase und Mund des Bewusstlosen halten. Dann eine Hand an die Stirn und eine Hand an die Kinnspitze legen, Kopf sanft nach hinten strecken.

→ Nase zudrücken. Lippen dicht um den Mund des Bewusstlosen legen. Zweimal für eine Sekunde in den Mund blasen, sodass der Brustkorb sich hebt. Danach folgen wieder 30 Druckmassagen.

Das gehört in die Hausapotheke

Diese Grundausstattung reicht für die allermeisten Notfälle. Bei Bedarf können Sie die Auswahl ergänzen, z.B. mit Mitteln gegen Allergien, Bauchkrämpfe, Lippenherpes. Die genannten Wirkstoffe hat Stiftung Warentest als geeignet beurteilt. Wichtig: Kontrollieren Sie einmal jährlich das Verfallsdatum der Mittel

Schmerzmittel und Fiebersenker

z.B. Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen

Abschwellende Nasentropfen

z.B. mit Xylometazolin

Husten-Medikamente

gegen Hustenreiz z.B. mit Dextrometorphan, zum Abhusten z.B. mit Acetylcystein, Ambroxol

Durchfallstopper

z.B. Loperamid, zusätzlich Eletrolytmischungen gegen Mineralienverlust

Mittel gegen Verstopfung

z.B. Bisacodyl, Natrium-picosulfat, Laktulose

Hilfe gegen Sodbrennen

z.B. Hydrotalcit, Aluminium-Magnesium-silikat, Omeprazol

Creme gegen Juckreiz und Sonnenbrand

z.B. Hydrocortison-Creme

Wunddesinfektion

z.B. Povidon-Jod-Lösung

Wund- und Heilsalbe

z.B. Dexpanthenol-, Zinkoxid-, Hamamelis-Salbe

Verbandsmaterial

- steriler Verbandsmull
- sterile Kompressen
- Mullbinden (6 und 8 cm breit)
- Verbandspäckchen (klein, mittel, groß),
- elastische Binden (6 und 8 cm breit),
- Heftpflaster, 1 Packung Pflaster-Strips
- Wundschnellverband (6 und 8 cm breit)

Außerdem wichtig

- Fieberthermometer
- Verbandsschere
- Splitter-Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Einmalhandschuhe

Extra-Tipps

- Medikamente immer trocken, dunkel, kühl und kindersicher aufbewahren. Nicht im Badezimmer, da ist das Klima zu feucht.
- Heben Sie Ihre Medikamente in der Originalverpackung mit Beipackzettel auf. So haben Sie stets alle Infos parat.
- Einmal pro Jahr sollten Sie Ihre Hausapotheke überprüfen. Abgelaufene Medikamente entsorgen (Apotheke oder Hausmüll, auf keinen Fall in die Toilette kippen!)

Liste mit Notfall-Adressen:

- Hausarzt/ärztlicher Notdienst
- Giftnotrufzentrale, Apothekennotdienst
- Außerdem dieses BILD der FRAU-Booklet „Erste Hilfe von A–Z"

Fotos: olegdudko/123RF

Die wichtigsten Notfall-Rufnummern auf einen Blick

Tragen Sie diese Telefonnummern immer bei sich, falls es mal zu einer Notsituation kommt. Oder speichern Sie sie ganz einfach im Handy.

Notrufe:

112 Rettungsdienst, Feuerwehr
(gilt in allen europäischen Ländern inklusive Russland, Ukraine, Türkei)

116 117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst
(bundesweit)

Gift-Notrufe:

030 / 19240	**Berlin**
0228/19240	**Bonn**
0361 / 19240	**Erfurt**
0761/ 19240	**Freiburg**
0551/ 19240	**Göttingen (zuständig für Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein)**
06841/19240	**Homburg/Saar**
06131/ 19240	**Mainz**
089/19240	**München**

Apotheken-Notruf: **0800 / 0022833**
aus dem Festnetz (kostenlos)

22833 Mobiltelefon (69 Cent/Min.)

Telefonseelsorge: **0049 800 / 1110111**

Persönliche SOS-Karte

Hier ist Platz für Ihre persönlichen Gesundheitsdaten.
Im Notfall kann das sehr wichtig sein für Rettungsdienst und Arzt.
Trennen Sie die Seite heraus und bewahren Sie sie im Geldbeutel auf.

Name _____

Anschrift _____

Geburtstag _____

Krankenkasse _____

Im Notfall bitte verständigen _____

_____

Blutgruppe _____

Letzte Impfungen:
Tetanus/Diphtherie _____

Andere _____

Allergien _____

Medikamentenunverträglichkeit _____

Chronische Erkrankungen _____

Dauermedikation _____

Frühere Verletzungen _____

Operationen _____

Organspender _____ ja _____ nein