

DIESES WOCHENENDE IST TAG DER ERSTEN HILFE

Das gehört in die Hausapotheke

In Notfallsituationen sind sie unabdingbar, dennoch gibt es viel zu wenige in Haushalten: die Erste-Hilfe-Koffer. Wir haben den Arzt Prof. Jörg Schelling gefragt, welche Produkte stets in die Hausapotheke gehören – und worauf Senioren achten müssen.

VON ANGELIKA MAYR

Was gehört in den Erste-Hilfe-Koffer?

Es gibt unsagbar viele Produkte, die – angeblich – in einen Erste-Hilfe-Koffer gehören. Geht es nach Prof. Jörg Schelling aus München, sind diese 18 die wichtigsten:

- Augenkompressen
- Fingerverbände
- Schere
- Dreiecktücher
- Heftplaster
- Verbandpäckchen
- Einmalhandschuhe
- Verbandstücher
- Kälte-Sofort-Kompressen
- Vliesstofftücher
- Kompressen
- Wundschnellverbände
- Fixierbinden
- Pflasterstrips
- Fingerkuppenverbände
- Rettungsdecke
- Folienbeutel
- Erste-Hilfe-Broschüre

Sind stets alle Einzelteile notwendig?

„Nein, gerade für den eigenen Medizinschrank oder wenn kleinere Erste-Hilfe-Koffer für eine Reise zusammenge stellt werden, müssen nicht immer alle der vorher genannten Einzelteile vorrätig sein“, sagt Experte Schelling. Diese sechs Komponenten sollten aber auf jeden Fall griffbereit sein:

- eine sterile Wundkom pressen für größere (Schnitt-)Wunden
- zwei Wundpflaster für kleinere Schnittwunden
- eine Verbandsschere zum sauberen Zurechtschneiden oder Kürzen
- ein Dreieckstuch zur besseren Fixierung und Stabilisierung
- ein Fixierpflaster für die Fixierung des Dreieckstuchs.
- Alkoholtupfer für die Desinfektion (wichtig!)

Welche Einzelteile sind darüber hinaus noch sinnvoll?

Folgende vier Dinge sollten besser nicht fehlen:

- Eine Erste-Hilfe-Broschüre mit einer Anleitung für die richtige erste Hilfe und mit den geeigneten Maßnahmen ist sehr nützlich. „Das ist besonders wichtig, weil zwar in der Regel fast jede Person irgendwann einmal in ihrem Leben einen Erste-Hilfe-Kurs besucht hat, in Notsituationen kann aber oft noch Unsicherheit und Panik dazukommen“, erklärt Schelling. Denn oft wurden keine regelmäßigen Auffrischungskurse oder Übungen gemacht.

■ Eine Überblicksliste mit dem gesamten Inhalt des Koffers ist ebenfalls sinnvoll. „So kann man sichergenhen, dass alle wichtigen Einzelteile durchgängig vorhanden sind“, sagt Schelling.

■ Im Haushalt gängige Cremes und Medikamente wie Wundsalben, Hydrocortisoncremes, Medikamente gegen Husten und Erkältung sollten außerdem stets griffbereit sein.

■ Spezielle Medikamente und ein entsprechender Dosierungsplan sollten nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt im Koffer vorhanden



sein. „Fragen Sie Ihren Hausarzt, welche Einzelteile er noch für Ihre Situation daheim empfehlen würde“, rät Schelling.

Wie sollten die einzelnen Produkte aufbewahrt werden?

Koffer, Tasche oder Beutel – am besten ist, wenn die Einzelteile daheim in einem wasserdichten Behälter aus Plastik aufbewahrt werden. Transparente Behälter haben dabei zudem den Vorteil, dass von außen mit einem Blick erkennbar ist, wo sich die entsprechenden Einzelteile befinden. „Das spart in Notsituationen wertvolle Sekunden“, sagt Schelling.

Eine gute Möglichkeit ist zudem, die einzelnen Komponenten nochmals in sogenannte Zip-Beutel mit Beschriftung zu verpacken. Das kann ebenfalls die Orientierung verbessern.

Um den Behälter selbst dauerhaft zu beschriften, kann man mit einem Permanentmarker „Erste-Hilfe-Kasten“ daraufschreiben. „Auch das Symbol „Weißes Kreuz auf grünem Untergrund“ ist möglich und für jeden eindeutig“,



Kicken mit Mama, Papa und den Großeltern kann viel Spaß machen. Wenn dabei etwas passiert, ist ein Erste-Hilfe-Kasten oft Gold wert. Warum dieser so wichtig ist und vor allem was er enthalten sollte, erklären Prof. Jörg Schelling (l.) vom Institut für Allgemeinmedizin am LMU-Klinikum sowie sein wissenschaftlicher Mitarbeiter Marcus van Dyck.

FOTOS: PRIVAT/PANTHERMEDIA

sagt Schelling. „Eine Markierung ist wichtig, damit jeder den Koffer im Notfall schnell finden kann.“

Wo sollte der Erste-Hilfe-Koffer stehen?

Der Verbandskasten sollte für jeden zugänglich, offensichtlich und gut erkennbar positioniert werden. Ein geeigneter Ort wäre zum Beispiel im Badezimmer- oder Küchenschrank. „Es sollte aber immer ein trockener Ort sein, um sicherzustellen, dass sich kein Wasser im Behälter bildet“, erklärt Schelling. „Wichtig dabei ist: Sind Kleinkinder im Haus, sollte man darauf achten, dass sie

nicht die Möglichkeit haben, an den Erste-Hilfe-Koffer zu gelangen. Zudem kann es manchmal hilfreich sein, auch die Nachbarn über die Lage des Erste-Hilfe-Koffers zu informieren. „So geht im Notfall keine wertvolle Zeit mit der Suche verloren.“

Wie lange sind die Einzelteile im Koffer haltbar?

Je nachdem, ob die Produkte steril oder eben nicht sind, wurden die Produkte unterschiedlich verpackt. Daher besitzen sie auch andere Haltbarkeiten. Sterile Produkte können je nach Hersteller bis zu 20 Jahre haltbar sein. Die nicht steril verpackten Pro-



dukte haben kein vorgegebene Haltbarkeitsdatum, jedoch empfiehlt sich eine regelmäßige Überprüfung, ob der Kleber noch hält. „Wenn Produkte ablaufen oder porös werden, sollte ein neuer Erste-Hilfe-Kasten angeschafft werden“, sagt Schelling. „Oft können auch einfach die einzelnen Produkte ausgetauscht werden – das ist nicht selten eine Frage der Kosten.“

Ein Verbandskasten für Senioren: Was sollte noch hinein?

Zusätzlich zu den „klassischen“ Einzelteilen können für Senioren folgende fünf Punkte noch wichtig sein:

■ Ein Spickzettel mit wichtigen Telefonnummern ist in Notfallsituationen extrem hilfreich, etwa den Notfallnummern von Freunden und/oder der Familie sowie dem Hausarzt und dem Bereitschaftsdienst (Rufnummer 116 117).

■ Ein Mobiltelefon mit extra großen Tasten und einer speziellen Notfalltaste sollte eventuell auch im Erste-Hilfe-Kasten liegen.

■ Nach Rücksprache mit dem Hausarzt sollte eine Diagnoseliste des Patienten vorhanden sein – diese könnte etwa eine Erinnerung an die Einnahme von blutverdünnden Mitteln beinhalten. Auch eine Angabe von Herzkrankungen ist wichtig.

■ Ein Medikamentenplan mit entsprechender Dosierungsangabe, basierend auf besagter Diagnoseliste, sollte auch im Kasten liegen. Der Plan kann mit „Erste Hilfe“-Medikamenten, zum Beispiel Schmerzmitteln, ergänzt werden.

■ Sollte im Haushalt eine demente Person leben, wäre ein Informationsblatt zum adäquaten Umgang hilfreich. Weitere Tipps bekommt man bei seinem Hausarzt.

Wohin im Ernstfall? Hier bekommen Patienten auch am Wochenende Hilfe

Es passiert immer dann, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann:

Jemand bekommt plötzlich starke Bauchschmerzen, Brechdurchfall oder rasende Kopfschmerzen. Und jetzt? In die Notfallambulanz des nächsten Krankenhauses fahren, eine Bereitschaftspraxis aufzusuchen oder warten, bis die Hausarztpraxis wieder geöffnet ist?

Schnell klären lässt sich diese Frage durch einen Anruf bei einer bundesweit gültigen Telefonnummer, die allerdings nicht jedem geläufig ist: der 116 117. Unter dieser Nummer erreicht man außerhalb von Praxisöffnungszeiten – auch an Sonn- und Feiertagen – den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Die Experten helfen abzuschätzen, welcher Weg der richtige ist. Und: Sie vermitteln auch, falls nötig, den Hausbesuch eines Arztes.

Für alle Erkrankungen, die nicht lebensbedrohlich sind, ist der ärztliche Bereit-

schaftsdienst die richtige Anlaufstelle. Das ist etwa bei akuten Bauchschmerzen oder Brechdurchfall der Fall. Wenn ein Patient den Eindruck hat, dass die herkömmlichen Hausmittel wie Tee und Bettruhe oder ein Medikament aus der Hausapotheke nicht ausreichen, kann er die 116 117 anrufen und sich die Adresse von der diensthabenden Praxis in der Nähe geben lassen.

Eine Erkältung mit Fieber über 39 Grad oder eine kleinere Schnittverletzung, bei der ein Pflaster nicht mehr reicht – das sind weitere Anlässe, den ärztlichen Bereitschaftsdienst zu kontaktieren. Der Anruf ist für Patienten kostenfrei, egal ob er vom Festnetz oder vom Mobiltelefon erfolgt. Organisiert wird die medizinische Hilfe von den Kassenärztlichen Vereinigungen.

Statt jedoch den Bereitschaftsdienst zu kontaktieren, fährt manch einer gleich zur Notfallambulanz eines Krankenhauses. Das kann dazu führen, dass die

Notaufnahmen der Kliniken vor allem in Großstädten überlaufen sind und Baggerfahrzeuge die Kapazitäten für wirkliche Notfälle einschränken“, warnt Roland Stahl von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) in Berlin.

Für Laien selbst ist es allerdings nicht immer einfach einzuschätzen, ob ein medizinischer Notfall vorliegt oder nicht. Von einem medizinischen Notfall ist die Rede, wenn die Symptome lebensbedrohlich sind oder werden könnten. Dann sollten Betroffene oder Umstehende gleich den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 anrufen.

Lebensbedrohlich ist etwa, wenn jemand bewusstlos ist oder eine erhebliche Bewusstseinsentrübung hat. Ein Fall für die 112 sind auch Atemnot oder heftige Brust- oder Herzschmerzen. Auch starke, nicht stillbare Blutungen und Unfälle mit Verdacht auf starke Verletzungen sind ein medizinischer Notfall, genauso wie etwa starke Ver-

brennungen. Auch bei Stromunfällen sollte umgehend der Rettungswagen gerufen werden.

Wird ein Kind von starken Schmerzen geplagt oder fühlt es sich krank und elend, fahren Eltern und Großeltern oft schnell in die Klinik. In der Notaufnahme schauen die Ärzte als Erstes, wie dringend die Behandlung ist.

In einigen Regionen gibt es auch einen kinderärztlichen oder einen augenärztlichen Bereitschaftsdienst. Darüber informiert man sich im Zweifelsfall über die 116 117. Machen einen nachts oder am Wochenende starke Zahnschmerzen zu schaffen, wenden sich Patienten besser an den zahnärztlichen Bereitschaftsdienst. Bei Kindern kann es auch vorkommen, dass sie versehentlich Putz- oder Pflanzenschutzmittel trinken oder Medikamente schlucken. Dann bieten Giftnotrufe rund um die Uhr telefonische Hilfe.

SABINE MEUTER

AKTUELLE TIPPS FÜR SENIOREN

Gute Geschenke zur Einschulung der Enkel

Für die Kinder ist es ein ganz großer Moment: die Einschulung. Da möchten viele Großeltern gern etwas Besonderes schenken. Wer praktisch veranlagt ist, entlastet den Geldbeutel der Eltern mit einem Zuschuss zum Schulranzen. Oder übernimmt gleich den ganzen Ranzen. Kinder schauen dabei häufig nur auf die Motive. Großeltern sollten im Blick haben, dass der Ranzen optimal passt und an möglichst vielen Stellen mitwächst, rät die Stiftung Warentest. Reflektierende Flächen und große orangefarbige oder gelbe Flächen sorgen für Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Die Tester raten zu einem Modell mit mindestens vier Zentimeter breiten Schultergurten. Entlastend wirkt ein Hüftgurt. Sowohl leer als auch befüllt sollte der Ranzen sicher auf dem Boden stehen. Der Deckel sollte nicht von allein zufallen. Wird der Schulranzen bereits von Mama und Papa gesponsert, können die Großeltern für den Inhalt sorgen: Von der Brotbox mit dem Lieblingsmotiv des Enkelkindes bis hin zum Federmäppchen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Damit das Kind seine Sachen jederzeit von denen der Klassenkameraden unterscheiden kann, helfen Sticker mit dem Namen des Enkels. Die kann man entweder selbst beschriften oder im Internet bestellen.

Schluckstörungen bald behandeln

Im Alter fällt vielen das Schlucken schwer. Der Schluckapparat altert genauso wie alles andere auch, sagt Sebastian Haag aus dem Vorstand der Gastro-Liga. Außerdem produzieren ältere Menschen weniger Speichel, was das Schlucken nicht leichter macht. Betroffene sollten unbedingt ihren Arzt darauf ansprechen. Unbehandelt kann eine Schluckstörung dazu führen, dass man weniger Lust auf Essen hat. Außerdem können Teile der Nahrung oder auch Flüssigkeit in die Luftröhre oder Lunge gelangen, wenn das ausgeklügelte Schlucksystem nicht mehr richtig funktioniert. Vielen Betroffenen helfen spezielle Übungen, die gemeinsam mit einem Therapeuten durchgeführt werden. An der Behandlung einer Schluckstörung sind am besten Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen beteiligt.

Vier Übungen für gesunde Venen

Bewegung tut den Venen in den Beinen richtig gut. Ideal seien zum Beispiel Spaziergänge oder Radfahren, heißt es in der Zeitschrift „Naturarzt“. Wer tagsüber viel sitzt, hält die Beine am besten mit ein paar einfachen Übungen fit: Im Sitzen kann man immer mal wieder die Zehen krallen und dann lockerlassen. Im Zehenspitzenstand auf und ab zu wippen hält wiederum die Wadenpumpe auf Trab. Auch die Füße abwechselnd in beide Richtungen kreisen zu lassen, tut den Venen gut. Schließlich noch die Fußspitzen abwechselnd zum Schienbein heranziehen. Ungünstig sei dagegen, die Beine im Sitzen übereinanderzuschlagen.