

© Werner Links

Vorbeugen und richtiges Verhalten in Notfällen

Unser Ratgeber 'Gesundheit' soll Ihnen helfen, gesundheitliche Probleme im Urlaub zu vermeiden.

Deshalb beachten Sie bitte die Hinweise auf vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Erkrankungen auf der Reise und im Urlaub. Sollte doch einmal etwas passieren, haben wir die wichtigsten Ratschläge für Sie unter 'Ratgeber Auslandsreisen - Teil II' zusammengestellt.

Darüber hinaus ermöglicht Ihnen eine Auflistung von Hilfsdiensten in Europa und im Ausland in unserem Portal unter 'Service', im Notfall schnell Kontakt aufzunehmen.

Notfälle - verhüten durch Vorbeugen Impfungen

Eine der wichtigsten Maßnahmen, um Notfälle vorzubeugen bzw. sie zu verhindern, ist ein ausreichender Impfschutz.

Die Impfvorschriften der einzelnen Länder und Staaten sind sehr unterschiedlich. Unabhängig vom Urlaubsland ist vor jeder Reise zu prüfen, ob ein Schutz gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) und Kinderlähmung vorhanden ist. Wenn nicht, sollte unbedingt eine Auffrischung erfolgen.

Welche Impfungen in Ihrem jeweiligen Urlaubsland verlangt werden oder zu empfehlen sind, können Sie bei folgenden Stellen erfahren:

- der zuständigen Vertretung Ihres Reiselandes in der BRD
- den Gesundheitsämtern
- Ihrem Reisebüro

WICHTIG: Informieren Sie sich rechtzeitig über die für das jeweilige Reiseland erforderlichen und zu empfehlenden Schutzimpfungen und Vorsorgemaßnahmen, denn für die Durchführung sind oft mehrere Wochen erforderlich. Dies gilt

besonders, wenn Sie bisher nur wenige oder gar keine Impfungen erhalten haben.

In manchen Staaten der Tropen und Südtropen wird bei der Einreise eine internationale gültige Impfbescheinigung verlangt.

Ein Überblick über die wichtigsten Impfungen

Art der Impfung	für welche Länder
Tetanus (Wundstarrkrampf)	alle Länder
Kinderlähmung	alle Länder
Diphtherie	afrikanische und viele asiatische Staaten
Gelbfieber	tropisches Gebiet Zentralafrikas, Amazonasgebiet
Cholera	viele Länder Afrikas, Asiens und Ozeaniens
Thypus	die meisten südlichen Reiseländer
Hepatitis A	die meisten südlichen Reiseländer
Malaria	fast alle tropischen und südtropischen Gebiete

Bei längerem Aufenthalt in südlichen Ländern oder bei Abenteuerreisen sind noch weitere Impfmaßnahmen zu empfehlen.

Auch daran sollten Sie im Urlaub denken: AIDS

- Sexuelle Kontakte mit Personen, von denen Sie nicht wissen, ob sie infiziert sind, sollten Sie auf jeden Fall meiden
- Benutzen Sie Kondome, damit mindern Sie das Infektionsrisiko
- Schützen Sie äußere Wunden immer mit einem Pflaster oder Sprühverband
- Benutzen Sie zusammen mit anderen Gegenstände, an denen sich Blutreste befinden könnten (Zahnbürsten, Rasierapparate etc.)

Vorsicht geboten ist auch bei Blutübertragungen oder einer Krankenhausbehandlung. Nicht in allen Ländern ist eine genügende Kontrolle und Sterilität vorhanden. Wenden Sie sich in Zweifelsfällen an die zuständige Botschaft oder an die deutsche Auslandsvertretung.

DURCHFALLERKRANKUNGEN

Das Risiko, an Durchfall zu erkranken, ist bei Reisen in warme Länder sehr groß. Durch die Einhaltung bestimmter hygienischer Regeln ist eine Verhütung möglich.

- kein ungekochtes Leitungswasser trinken
- ungekochtes Leitungswasser auch nicht zum Zähneputzen benutzen
- zur Kühlung von Getränken auf Eiswürfel verzichten
- bevorzugen Sie möglichst industriell hergestellte Flaschen- und Dosengetränke
- nur geschältes oder eigenhändig gewaschenes Obst essen (nicht unter Leitungswasser)
- auf den Verzehr von Rohkostsalaten sollte grundsätzlich verzichtet werden
- nicht ausreichend gegarte Speisen, vor allem Meeresfrüchte und Fleisch, sollten nicht verzehrt werden
- auch auf den Genuß von Speiseeis sollte möglichst verzichtet werden

REISEKRANKHEIT

Von der sogenannten Reisekrankheit sind viele Menschen betroffen, egal ob die Reise per Auto, Bus, Flugzeug oder Schiff erfolgt. Die ersten Anzeichen sind meistens häufiges Gähnen, Müdigkeit und ein flaes Gefühl im Magen. Später kommen dann Übelkeit, Erbrechen und Blässe mit kaltem Schweiß hinzu.

Zur Vermeidung der Reisekrankheit sollte man vorbeugend einige Regeln beachten:

- genügend Ruhe vor Reiseantritt
- vor der Reise nur kleinere leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich nehmen
- im Auto möglichst vorne sitzen
- nicht während der Reise lesen, besonders nicht bei Auto- und Busreisen
- bei Schiffsreisen vorwiegend mittschiffs sitzen
- bei Flügen Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen

VERGIFTUNGEN DURCH MEERESTIERE

Meerestiere greifen den Menschen nicht spontan an, sondern die Angriffe sind rein zufällig oder als Verteidigungsreaktion, deshalb

sollte man auch hier einige Regeln beachten:

- Meerestiere nicht berühren geschweige denn verletzen
- Beim Waten an flachen Sandstränden und Klettern an Felsküsten und Riffen festes Schuhwerk tragen
- Nicht in Unterwasserhöhlen hineingreifen

HINWEIS FÜR REISENDE MIT KINDERN

Mit Kindern unterwegs

Besonders anstrengend ist für Kinder eine lange Reise mit dem Auto. Durch Bewegungsmangel, Staus, brütende Hitze und die Erholungsbedürftigkeit der Eltern kann die Reise zur Strapaze werden. Um solche Situationen zu entschärfen, hier einige Tipps:

- regelmäßig längere Pausen einlegen (ca. alle 2 Stunden)
- während der Pausen für ausreichende Bewegung sorgen
- während der Fahrt die Zeit mit Singen, Geschichten erzählen, Malbüchern oder einfachen Handarbeiten überbrücken
- älteren Kindern macht es das Erraten von Autokennzeichen Spaß

Bei Fahrten mit der Bahn lässt sich das Bewegungsproblem schon eher lösen, durch

- einen Besuch im Speisewagen oder
- einem Gang zum Zuganfang- oder ende (dies sollte immer unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgen)
- eventuell sorgen andere mitreisende Kinder für Ablenkung, die mit den eigenen Spielen

Für grössere Strecken ist das Flugzeug in jedem Fall die beste Art zu reisen, denn:

- die Reisezeit wird erheblich verringert
- durch die Faszination des Fliegens sind die Kinder meist sehr schnell abgelenkt
- außerdem halten die meisten Fluggesellschaften für Kinder aller Alterstufen Spielzeug bereit.

KINDER UND SONNE

Kinder halten sich im Urlaub oft den ganzen Tag im Freien auf und sind dadurch der Sonneneinstrahlung besonders ausgesetzt.

Die Gefahr, bei zu starker Sonneneinstrahlung ernsthafte Hautschädigungen zu erleiden, ist bei Kindern besonders groß. Auch das Risiko einen Hitzschlag zu erleiden ist bei Kindern größer. Einmal ist der Kreislauf der Kinder nicht so stabil und zum zweiten ist die Kinderhaut viel dünner als die Haut der Erwachsenen und gibt dadurch leicht mehr Flüssigkeit ab.

Die Sonnenempfindlichkeit hängt auch vom Hauttyp ab. Hellhäutige, blonde Kinder sind in aller Regel empfindlicher als dunklere Typen.

Vorsichtsmaßnahmen

- gründliches Einreiben mit wasserabweisenden, gut haftenden Sonnenschutzmitteln
- empfindliche Stellen zusätzlich schützen (Sonnenhut, Baumwollhemden)
- da die Salzkristalle auf der Haut wie kleine Brenngläser wirken, nach dem Baden immer gut duschen
- reichlich trinken (Mineralwasser oder andere Getränke ohne Zucker)
- auch nach dem Baden eincremen (Feuchtigkeitscreme)

Maßnahmen bei Sonnenbrand

- jeden weiteren Aufenthalt in der Sonne meiden
- Umschläge mit dünnem schwarzen Tee machen
- mit im Handel erhältlichen Lotionen oder Cremes behandeln
- wenn möglich empfiehlt es sich, einen Hautarzt aufzusuchen, denn wie stark sich der Sonnenbrand entwickelt, ist für den Laien nicht abzusehen. Es kann sogar zu einem Schock kommen.

DIE REISEAPOTHEKE

- Sonnenschutzpräparate
- Lotion gegen Sonnenbrand
- Mittel gegen Insektenstiche
- Mittel gegen Reisekrankheit
- medizinische Kohle gegen Durchfall und Vergiftungen
- Schmerzmittel
- fiebersenkende Medikamente
- Fieberthermometer
- Wund- und Verbandpflaster
- Mullbinden
- elastische Binden
- Dreieckstuch
- Schere
- Kordel
- Taschenmesser

- Pinzette, Sicherheitsnadel
- Desinfektionslösung
- Ersatzbrille
- Ersatzbatterien für Hörgeräte
- bei Reisen in warme Länder keine Zäpfchen mitnehmen
- für Länder mit Malaria-Gefahr: Moskitonetze, mückenabweisende Mittel
- für Expeditionen und Safaris: Schlangengift- und Skorpiongiftseren
- besorgen Sie sich zu Hause ausreichend Medikamente auf die Sie ständig angewiesen sind

VERHALTEN BEI UNFÄLLEN

Erste Maßnahmen am Unfallort

- Unfallstelle absichern
- Verletzte aus dem Gefahrenbereich bringen
- soweit erforderlich und möglich, lebensrettende Maßnahmen einleiten
- weitere Personen um Mithilfe bitten
- Rettungsdienst und Polizei alarmieren
- Verletzte bis zum Eintreffen von weiterer Hilfe beruhigen

Ein Notruf sollte folgende Angaben enthalten:

- möglichst genaue Beschreibung, wo sich der Unfall ereignet hat
- um welche Art von Unfall es sich handelt
- die Zahl der Verletzten
- Angaben über die Art der Verletzungen, soweit erkennbar
- Angabe des eigenen Namens und ggf. der eigenen Ruf-Nr.

SOFORTMAßNAHMEN BEI KRANKEN UND UNFALLOPFERN

Mitentscheidend für das Überleben eines Kranken oder Unfallopfers ist die grobe Erfassung des Bestandes und die sorgfältige Einleitung lebensrettender Maßnahmen.

Schock

Bei einem Unfall besteht für den Betroffenen nicht nur auf Grund der körperlichen Verletzungen Gefahr, sondern auch durch die damit verbundene seelische Ausnahmesituation die Gefahr eines Schock. Hierbei sammelt sich das Blut in der Körpermitte und es kann zu einer lebensgefährlichen Unterversorgung des Gehirns

mit Blut kommen.

Ein Schock kann auch durch Insektenstiche und Allergien ausgelöst werden.

Die erkennbaren Symptome eines Schocks sind:

- blasse Haut und kalter Schweiß
- der Betroffene friert, ist unruhig und hat Angst
- der Puls am Handgelenk ist oft nicht tastbar; aber mehr als 100 Schläge/min können ein Anzeichen eines Schockzustandes sein

Den Betroffenen gegen Wärmeverlust mit Decken schützen und die Beine hochlegen.

Bewußtlosigkeit

Bei Bewußtlosigkeit ist immer eine stabile Seitenlage erforderlich, denn die Schutzreflexe schwinden, wie z.B. Husten beim Verschlucken. Dadurch können Speisereste, Blut oder Erbrochenes in die Lunge eingeatmet werden, wodurch ein Erstickungstod droht.

Stabile Seitenlage

- Seitlich an den Bewußtlosen herantreten, in Hüfthöhe anheben und den gestreckten Arm des Bewußtlosen möglichst weit unter dessen Körper schieben.
- Das vor einem liegende Bein des Bewußtlosen beugen, damit der Kranke beim Drehen nicht in die Bauchlage fällt. Fuß des Beines an das Gesäß stellen.
- Schulter und Hüfte der gegenüberliegenden Körperseite greifen und den Bewußtlosen langsam und vorsichtig zu sicher herüberziehen und die Lage mit dem angewinkelten Bein stabilisieren.
- Den unter dem Körper liegenden Arm etwas nach hinten vorziehen. Dadurch wird die Lage weiter stabilisiert.
- Kopf an Stirn und Kinn fassen und in den Nacken beugen, Gesicht etwas zum Boden drehen, damit Erbrochenes ablaufen kann.
- Die Finger der am Gesicht liegenden Hand unter die

Wange schieben und so die Kopflage stabilisieren.

Stürze

Die meisten Unfälle - und davon viele Stürze - passieren in der Wohnung.

Die Stürze können so unglücklich verlaufen, dass sich das Unfallopfer große Verletzungen zuziehen kann.

Bei Stürzen gilt immer der Grundsatz: Ruhe bewahren!

Kopfverletzungen

Die Wunden bei Kopfverletzungen bluten immer sehr stark. Einige sterile Kompressen auf das Wundgebiet drücken und wenn möglich mit einer Binde fixieren.

Liegt der Verdacht einer Schädelverletzung vor (Bewußtlosigkeit, Erinnerungslücken, abnorme Stellung der Augen oder Pupillenranddifferenz), immer einen Arzt und den Rettungsdienst verständigen.

Starke Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen können ein Hinweis auf eine Gehirnerschütterung sein. In die stabile Seitenlage mit leicht erhöhtem Oberkörper bringen.

Bei sehr stark blutenden Wunden an Armen und Beinen einen Druckverband anlegen. Einige Kompressen mit einer elastischen Binde oder Krawatte auf der Wunde fest fixieren.

Sehr starke, pulsierende Blutungen können auf eine Hauptschlagaderverletzung hinweisen. In diesem Fall einen Druckverband anlegen und den Arzt verständigen.

Fällt jemand auf den Rücken, soll er in veränderter Lage liegen bleiben, bis der Rettungsdienst eintrifft. Unkontrollierter Harn- und Stuhlgang sind immer Alarmzeichen einer Wirbelsäulenverletzung.

Bei Stürzen treten immer wieder Knochenbrüche auf, die als solche nicht erkannt werden. Bei Schwellungen, Blutergüssen und starken Schmerzen an Gelenken sollte immer ein Arzt aufgesucht werden, der mit Hilfe einer Röntgenaufnahme Klarheit verschaffen kann.

Badeunfälle

Badeunfälle können sich ereignen durch

- Sturz eines Nichtschwimmers ins Wasser

- Wadenkrämpfe auch bei geübten Schwimmern
- plötzliche Herz- oder Kreislaufschwäche
- falsches Einschätzen der Tiefe des Wassers
- Sprünge in unbekanntes Gewässer
- Hitzeschlag
- keine ausreichende Verdauungszeit nach einem schweren, fetten Essen

Maßnahmen sind

- bergen des Ertrinkenden
- stabile Seitenlagerung
- Freimachen und Freihalten der Atemwege
- Schutz vor Unterkühlung, kein Alkohol zu trinken geben
- Rettungsdienst alarmieren

Zugefrorene oder vereiste Gewässer sind Gefahrenpunkte und es brechen immer wieder Personen ins Eis ein. Die Rettung sollte nur durch speziell ausgebildete Helfer (Feuerwehr, DLRG oder Wasserwacht) erfolgen.

Der Arzt ist in jedem Fall zu alarmieren, da eine ständige Überwachung des Herzens und der Atmung erforderlich sind.

Die Untersuchung des Verunglückten in einem Krankenhaus ist anzuraten.