

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

Juli 2017

Inhalt

Achtung, Blitzschlag!
Sicher bei Gewitter 1

Reiseapotheke
Im Urlaub gut gerüstet 2

Nachwuchs im Gepäck
So wird die Urlaubsreise
zum Kinderspiel 3

Giftige Tiere
Gefährliche Begegnungen
auf Reisen 5

Sportverletzungen
Nach dem Unglück, hilft
PECH 6

Hätten Sie's gewusst?
Wie entstand eigentlich die
Blutspende? 7

BARMER



Achtung, Blitzschlag!

Sicher bei Gewitter

Sommerzeit ist Gewitterzeit: Nach Angaben des Technologieverbands VDE finden über 95 Prozent aller Blitze eines ganzen Jahres in den Monaten zwischen Mai und September statt. Da sich in dieser Jahreszeit besonders viele Menschen im Freien aufhalten, kommt es immer wieder zu Unfällen durch Blitzschläge. Wer weiß, wie man sich beim Herannahen eines Gewitters verhalten sollte, kann das Risiko einer schweren Verletzung allerdings deutlich verringern.

„Die größte Gefahr bei einem Gewitter besteht durch direkte Blitzeinschläge in den Körper. Je nachdem, an welcher Stelle der Blitz trifft, kann es zu Verbrennungen, Herz- und Atemstillstand, Nerven- und Muskellähmungen, Gehirnschädigungen und Bewusstlosigkeit kommen. Als Spätfolge können auch chronische Schmerzen oder Bluthochdruck auftreten“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Allerdings muss man nicht einmal direkt vom Blitz getroffen werden, um in Gefahr zu geraten. Sogenannte Blitzüberschläge, bei denen der Blitzstrom auf den Menschen überspringt, sowie das Berühren von metallenen Leitungen, die den Strom weiterleiten, können ebenfalls lebensgefährlich werden. Gefahr besteht auch innerhalb eines Umkreises von etwa 30 Metern rund um den Punkt des Blitzeinschlags. „Bei einem Blitzeinschlag verbreitet sich der Strom durch den Boden in jede Richtung. Befindet sich eine Person innerhalb dieser Gefahrenzone, kann zwischen den Füßen eine sogenannte Schrittspannung entstehen, und durch den Körper fließt Strom“, weiß die Expertin.

Auf Nummer sicher gehen

Nähert sich ein Gewitter, und dabei reicht es, das Gewitter nur zu hören, sollte man also besser einige Verhaltensmaßnahmen beherzigen. „Das Sicherste ist es natürlich, zügig ein fest gebautes Haus, dafür vorgesehene Schutzhütten oder ein Auto mit Vollmetall-Karosserie aufzusuchen. Ist das nicht möglich, gibt es auch im Freien Bereiche, die Schutz bieten können. Das kann beispielsweise eine Bodenmulde oder ein Hohlweg sein, aber auch Höhlen oder der Fuß einer Felswand reduzieren das Risiko eines Blitzeinschlags deutlich“, so Petzold. Allerdings sollten Schutzbereiche im Freien nie von einer ganzen Personengruppe aufgesucht werden. Besser ist es, sich zu verteilen. Empfohlen wird ein Abstand von mindestens einem Meter zu anderen Personen, Wänden und Gegenständen. Um die Verletzungsgefahr durch einen Blitzschlag zu minimieren, sollte man mit geschlossenen Füßen in die Hocke gehen. Diese Position bietet wenig Angriffsfläche für einen Einschlag und verringert die Schrittspannung.

Der gefährlichste Ort während eines Gewitters ist Wasser. Zum einen bildet es nämlich eine sehr ebene Fläche, bei der selbst ein Kopf den höchsten Punkt im Umkreis darstellt und somit zu einem sehr wahrscheinlichen Ziel für den Blitz wird. Zum anderen leitet Wasser die elektrische Energie eines Blitzes sehr gut und kann auch jemanden lähmen oder verletzen, der in relativ wenig Entfernung lediglich mit den Füßen im Wasser steht. Deshalb gilt der Grundsatz: beim ersten Grollen sofort raus aus dem Wasser. Aber auch die Nähe zu stark einschlaggefährdeten Objekten wie freistehenden Bäumen oder Baumgruppen, Waldrändern, freien Flächen wie Fußball- oder Golfplätze und Bergspitzen birgt große Risiken und sollte möglichst gemieden werden. Wer sich im Wald aufhält, sollte zu Bäumen und Ästen idealerweise einen Abstand von zehn Metern einhalten. Für Rad- und Motorradfahrer gilt: Anhalten, absteigen, sich mindestens drei Meter vom Gefährt entfernen und in die Hocke gehen. Den gleichen Abstand sollten auch Golfspieler zu ihrer Golfausrüstung einhalten.

Im Falle eines Falles

Wer beobachtet, wie ein Mensch vom Blitz getroffen wird, sollte sofort die Notrufnummer 112 wählen und Erste Hilfe leisten. Und keine Sorge, Blitzschlagopfer leiten keinen Strom mehr, die Patienten können daher problemlos berührt werden. „Hat der Blitz in der Nähe des eigenen Standortes eingeschlagen, und man verspürt einen Stromschlag, der Beschwerden wie Kribbeln, Herzrasen oder Lähmungserscheinungen verursacht, sollte man ebenfalls den Rettungsdienst verständigen“, so Petzold.

Reiseapotheke

Gut gerüstet, auch im Urlaub

Egal, wohin die Reise geht, eine Reiseapotheke sollten Urlauber immer im Gepäck haben. Je nach Reiseziel und eigenen Bedürfnissen kann diese recht umfangreich ausfallen, aber die Grundausstattung ist immer dieselbe. Neben dauerhaft einzunehmenden Medikamenten gehören auch Arzneimittel gegen die häufigsten Reisebeschwerden und Hilfsmittel für den Notfall ins Gepäck.



Sommergewitter können gefährlich sein. Wer im Freien unterwegs ist, sollte daher wissen, wie man sich bei Blitz und Donner verhält.

Vor jeder Reise sollte man sich die Mühe machen, und eine individuelle Reiseapotheke zusammenstellen. Diese sollte abgestimmt sein auf die Gegebenheiten im Urlaubsland und die individuellen Bedürfnisse des Reisenden selbst. „Die vor Ort herrschenden hygienischen Bedingungen und die medizinische Versorgung sind von Land zu Land sehr unterschiedlich. Um im Notfall gerüstet zu sein, lohnt es sich, bei der Zusammenstellung geeigneter Utensilien und Medikamente für die Reiseapotheke den Rat von einem Arzt oder Apotheker einzuholen“, empfiehlt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Als Minimalausstattung für eine Reiseapotheke nennt die Expertin neben den Präparaten bei einer Dauermedikation auch Fieberthermometer, Pinzette oder Zeckenzange sowie Sonnen- und Insektenschutzmittel. Außerdem sollte man mithilfe der Reiseapotheke in der Lage sein, die häufigsten leichten Beschwerden während einer Reise selbst zu behandeln. Dazu gehören beispielsweise Sonnenbrand, Insektenstiche, Übelkeit, Verstopfung oder Erbrechen, Fieber und Schmerzen oder auch Erkältungssymptome. Und auch Hilfsmittel zur Ersten Hilfe sollte man griffbereit haben: Verbandsmaterialien wie Mullbinden und sterile Kompressen, Pflaster, Schere und Desinfektionsmittel können im Ernstfall Leben retten.

Chronische Erkrankungen

Für chronisch Kranke ist es sinnvoll, von den Medikamenten zur Dauermedikation mindestens 50 Prozent mehr einzupacken, damit im Falle des Verlusts direkt Ersatz zur Hand ist. „In manchen Ländern ist es schwer, an entsprechende Ersatzmedikamente zu kommen, weil sie beispielsweise andere Namen tragen. Auch die Freigabe von Medikamenten ist teilweise unterschiedlich geregelt, und die enthaltenen Dosierungen entsprechen nicht unbedingt denen in Deutschland“, erklärt Günther. Wer als Reisemittel das Flugzeug nutzt, verteilt die Medikamente möglichst auf das Handgepäck und den Koffer. Die Fluggesellschaft kann Auskunft darüber geben, welche Bedingungen für den Transport im Handgepäck erfüllt sein müssen. Auf jeden Fall sollten die Medikamente nur in der Originalverpackung, zusammen mit dem Beipackzettel eingepackt werden. Hilfreich kann auch ein Attest vom Arzt sein, dass es sich um ein notwendiges Medikament für den Reisenden handelt, am besten auch in englischer Sprache. Das kann mögliche Diskussionen an den Sicherheitskontrollen erheblich erleichtern.

Nachwuchs im Gepäck

So wird die Urlaubsreise zum Kinderspiel

Mal eben schnell die Koffer packen und schon kann die Reise losgehen – was für Singles oder kinderlose Paare gilt, sieht bei Eltern, die mit ihrem Nachwuchs in den Sommerurlaub starten möchten, in der Regel ganz anders aus. Häufig müssen sie vor Reisebeginn einen echten Organisationsmarathon hinter sich bringen. Doch wer ein paar Dinge auf seine Checkliste setzt, kann selbst mit den lieben Kleinen entspannt in die Ferien starten.



Eine sinnvoll zusammengestellte Reiseapotheke kann bei kleineren Gesundheitsproblemen im Ausland gute Hilfe leisten.

Tipps für die Reise

Generell sollten die Medikamente kühl und trocken gelagert werden, damit sie ihre Wirksamkeit nicht verlieren. Für den Transport eignet sich ein stabiler Behälter am besten. Vor allem bei Reisen in warme Gefilde ist es hilfreich, vorher die Beipackzettel zu lesen, denn manche Medikamente sollten besser im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zäpfchen können bei Temperaturen von mehr als 25 Grad Celsius schmelzen, wenn möglich, sollte man daher auf andere Applikationsformen zurückgreifen. Auch für Tropfen gibt es häufig Alternativen in Tablettenform, die leichter zu handhaben sind und nicht austrocknen.

Strand oder Berge, Hotel oder Ferienwohnung – idealerweise beginnt die Reiseplanung schon möglichst früh mit der Auswahl eines geeigneten Urlaubsziels und einem entsprechenden Verkehrsmittel. Je nach Reiseziel ist ein Besuch beim Kinderarzt einige Wochen vor Urlaubsbeginn notwendig und sinnvoll, denn eventuell sind zusätzliche Impfungen nötig. Außerdem können Eltern von ihm auch noch Tipps erhalten, worauf sie mit ihrem Kind, beispielsweise bei landesspezifischen Speisen, achten und was sie in die Reiseapotheke packen sollten, um für den Notfall gut gerüstet zu sein.

Auch eine Autoreise will geplant sein

Bei einer Reise mit Babys oder kleinen Kindern muss an Vieles gedacht werden. Von Babynahrung über genügend Wechselwäsche und Windeln bis hin zu Spielzeug, Babyphone und Reiseapotheke – das Gepäck wird schnell immer voller. Eltern wählen daher oft das Auto als Verkehrsmittel, nach dem Motto „das passt noch in den Kofferraum“. Bei längeren Fahrten mit kleinen Kindern sollte man entsprechende Pausen einplanen. „Vor allem kleine Kinder haben einen großen Bewegungsdrang, der festgeschnallt im Autositz nicht ausgelebt werden kann. Die Fahrt kann dann schnell nervenaufreibend für alle werden. Für eine Bewegungs- und Essenspause eignen sich an Autobahnen spezielle Rastplätze mit Spielplätzen“, so Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Längere Autofahrten lassen sich meist entspannter überstehen, wenn man in den Abendstunden losfährt. Dann ist es im Auto kühler, und der Nachwuchs kann einen großen Teil der Reise verschlafen.

Mit Baby im Flieger

Fällt die Entscheidung zugunsten einer Flugreise, sollten sich Eltern schon früh mit der Fluggesellschaft in Verbindung setzen. Diese kann Informationen zur Auswahl von geeigneten Plätzen und Möglichkeiten zur Beförderung des Kindes im Flugzeug geben. „Die erste Reihe hinter den Trennwänden bietet mehr Beinfreiheit. Bei längeren Flügen können Kleinkinder dort ein wenig am Boden spielen oder krabbeln. Allerdings ist eine rechtzeitige Reservierung sinnvoll“, meint Petzold. Je nach Alter ist es auch möglich, den eigenen Kindersitz für den Flug mitzubringen und ihn auf einem eigenen Sitz zu befestigen. Allerdings sind nicht alle Modelle erlaubt und der separate Platz kostet extra.

Denjenigen, die nicht allzu weit von Flughafen entfernt wohnen, empfiehlt die Expertin das Einchecken am Vortag, um so lange Wartezeiten mit dem Nachwuchs am Reisetag zu vermeiden. Die Familie kann dann am Abflugtag bequem mit der Bordkarte direkt zur Passkontrolle und weiter zum Gate gehen. Für das Handgepäck empfiehlt die Expertin neben Spielzeug und Lieblingsscheltier auch einen kleinen Vorrat an Windeln, Feuchttüchern und Babynahrung. Diese ist zwar grundsätzlich von der Mengenbeschränkung für Flüssigkeiten ausgenommen. Allerdings darf nur so viel Nahrung und Flüssigkeit mit an Bord genommen werden, wie auch tatsächlich zur Versorgung eines Babys oder Kleinkindes während des Fluges benötigt wird. Darüber hinaus sind auch ein Ersatz-Body und ein Jäckchen sinnvoll, da es im Flieger oft kühl ist. Um den Druckausgleich bei Start und Landung zu vereinfachen, können Eltern einige Minuten vorher abschwellende Nasentropfen geben. „Hilfreich ist es auch, wenn das Kind gestillt wird oder es ein Fläschchen bekommt. Das häufige Schlucken verringert den Druck auf den Ohren“, rät Petzold.



Mit der richtigen Vorbereitung steht einer Flugreise mit Kleinkindern nichts im Wege.

Gefährliche Reisebegegnungen

Wer in die Ferne reist, kann, je nach Reiseland, giftigen Tieren begegnen. Während wir in Deutschland an Wespen, Mücken und Co. gewöhnt sind, sind Begegnungen mit giftigen Schlangen, Skorpionen und Quallen für viele Reisenden neu und die von ihnen ausgehenden Gefahren oder notwendige Notfallmaßnahmen relativ unbekannt. Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, gibt Tipps, worauf man im Ausland achten sollte.

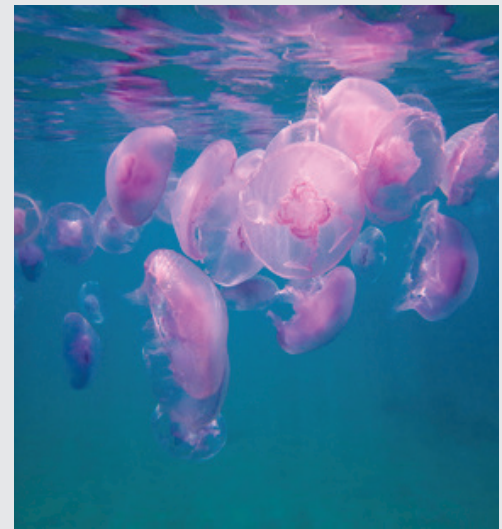
Unsichtbare Gefahr unter Wasser

Während Quallen früher vor allem im Pazifik verbreitet waren, sind sie mittlerweile auch immer häufiger im Mittelmeer und an der atlantischen Küste Europas anzutreffen. „Die Nesselfäden sind oft meterlang und fast unsichtbar. Wer mit ihnen in Kontakt kommt, zieht sich Hautverletzungen zu, die sehr schmerzhaft sind und außerdem zu Herz-Kreislauf-Problemen führen können“, erklärt Günther. Schwimmer, die unerwartet unter Wasser starke Schmerzen durch Quallen erleiden, brauchen schnellstmögliche Hilfe. Oft können sie sich aus eigener Kraft nicht mehr über Wasser halten und müssen umgehend aus dem Wasser gerettet werden. Wirklich giftig sind zwar die wenigsten Quallenarten, aber bei größeren Verletzungen der Haut kann es dennoch zu Übelkeit und Erbrechen oder schockähnlichen Symptomen kommen. Die „Portugiesische Galeere“ oder die „Würfelqualle“ sind sehr giftige Ausnahmen, denn eine Begegnung mit ihnen kann durchaus lebensgefährlich werden und ein plötzliches Herzversagen auslösen. „Egal, mit welcher Qualle man in Kontakt kam, wer helfen möchte, sollte auf keinen Fall versuchen, die Tentakel mit Süßwasser abzuwaschen. Das bringt die Nesselzellen der Tiere zum Platzen und hat den gegenteiligen Effekt. Besser geeignet ist Meerwasser, auch Sand kann hilfreich sein“, so die Expertin. Schmerzhaft können auch die Stiche eines Seeigels oder einer Kegelschnecke sein. Vor allem Taucher oder Menschen, die am steinigen Ufer herumwaten, können ihnen begegnen. In diesem Fall sollten die Stacheln samt Resten gründlich entfernt und die Wunde mit sauberem Wasser gespült werden.

Gefahren an Land

Spinnen, Schlangen und Skorpione gehören zu den berüchtigtsten Gifttieren an Land. Viele Schlangenbisse sind allerdings gar nicht giftig. Falls doch, können die Auswirkungen sehr unterschiedlich sein und beispielsweise zu einer Lähmung des Nervensystems führen. „In jedem Fall ist es hilfreich, sich zu merken, wie die Schlange aussah und den Betroffenen sofort zu einem Arzt zu bringen“, rät Günther. Dieser kann, übrigens auch für Skorpione, gegebenenfalls das entsprechende Antiserum verabreichen.

Wer sich in der Wildnis aufhält, sollte sich möglichst gar nicht erst in Gefahr begeben. Für Wasserratten bedeutet das, an einsamen Stränden auf das Baden ganz zu verzichten und an steinigen Buchten nur mit Badeschuhen ins Wasser zu gehen. Camper sollten sich vor dem Anziehen ihrer Schuhe immer davon überzeugen, dass sich keine Tiere darin befinden, und sie einmal gut ausschütteln. Wer nachts unterwegs ist, sollte eine Taschenlampe dabei haben, da viele giftige Tiere nachtaktiv sind und durch das Licht verschreckt werden können. „Auch der Griff in Schubladen kann gefährlich



Wer Kontakt mit Quallen hatte, sollte unbedingt ruhig bleiben und nicht in Panik verfallen.

werden, wenn man nicht weiß, was sich darin befindet. Je nach Urlaubsregion lohnt es sich, vorher einen Blick hinein zu riskieren“, rät Günther.

Sportverletzungen

Nach dem Unglück hilft PECH

Fußball, Wandern und Laufen, Beachvolleyball oder Inline-Skaten, der Sommer macht Lust auf sportliche Betätigung, und dann ist es schnell passiert: Eine falsche Bewegung reicht, und das Training endet mit einer Prellung, Zerrung, Verstauchung oder einer anderen Verletzung. Doch mit der richtigen und schnellen Erstversorgung kann meist Schlimmeres verhindert werden.

Verletzungen beim Sport lassen sich nicht immer vermeiden. Statistiken zeigen, dass Männer sich die meisten Blessuren bei Ballsportarten wie Fuß-, Hand- oder Volleyball sowie Tennis zuziehen. Frauen verletzen sich eher bei Sportarten wie Gymnastik, Turnen und Reiten. Häufige Verletzungen sind Prellungen und Zerrungen, aber auch Muskel- und Sehnenverletzungen. Jogger überdehnen oft den Oberschenkelmuskel und erleiden eine Muskelzerrung, Fuß- und Handballspieler sind, bedingt durch häufige Richtungswechsel oder abruptes Abstoppen im Spiel, häufig von einem Kreuzbandriss betroffen. „Egal, wie die Verletzung zustande kam, eine schnelle und gute Erstversorgung ist wichtig, denn sie kann Schlimmeres verhindern. Vor allem Schwellungen und Einblutungen lassen sich damit eindämmen, und das beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv“, weiß Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER.

Mit PECH schneller gesund werden

Besonders bewährt hat sich bei Sportverletzungen das sogenannte PECH-Schema als Erste Hilfe-Maßnahme. Die vier Buchstaben sind eine leicht merkbare Eselsbrücke und stehen für Maßnahmen, die in dieser Reihenfolge sofort durchgeführt werden sollten, allerdings einen Arztbesuch nicht ersetzen. P bedeutet Pause, E meint Eis, C steht für Kompression und H für Hochlagern. „Bei Verletzungen wie Prellungen, Muskelzerrungen, Bänderdehnungen oder auch Muskelfaserrissen ist es wichtig, ein oft schmerzhaftes Anschwellen zu verhindern. Die Maßnahmen der PECH-Regel helfen, die betroffenen Bereiche vor weiteren Schäden zu schützen und einen möglichst zügigen Heilungsprozess zu ermöglichen“, so Möhlendick. Damit das PECH-Schema optimal wirken kann, sollte man ein paar Tipps beherzigen. So rät der Experte beispielsweise, auch dann eine Pause einzulegen, wenn ein Laufen mit leichten Beschwerden noch möglich wäre. Beim Kühlen mit Eispacks sollte der Betroffene darauf achten, diese nicht direkt auf die Haut zu legen, da es sonst zu Kälteschäden kommen kann. „Wer unterwegs ist, kann sich mit einem wassergetränkten Tuch behelfen. Auch das wirkt schmerzlindernd und sorgt dafür, dass der Bereich nicht so stark anschwillt“, erklärt Möhlendick. Das Anlegen eines Kompressionsverbandes schont und stabilisiert den betroffenen Körperteil und verringert durch den erzeugten Druck die Gefahr von weiteren Blutungen. Allerdings sollte der Verband nicht zu fest angelegt werden. Beim Hochlagern ist darauf zu achten, dass der verletzte Körperteil möglichst höher als das Herz liegt. Dadurch kann das Blut optimal zurückfließen und weniger Blut wird neu zugeführt, wodurch Schwellungen, und dadurch oft auch Schmerzen, sich verringern.



Bei akuten Verletzungen sollte man die PECH-Regel anwenden, denn nach einem Unfall sind gerade die ersten Minuten entscheidend.

Hätten Sie's gewusst?

Wie entstand die Blutspende?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:
„Im Hinblick auf Blutspenden können wir froh sein, dass wir heute leben und nicht vor 600 Jahren. Die ersten Versuche von Bluttransplantationen gehen zurück bis ins 15. Jahrhundert. Damals war der Glaube stark verbreitet, dass durch das Trinken von Blut eines jüngeren Spenders ein älterer Patient verjüngt werden könne. Leider hat sich dieser Effekt nicht eingestellt. Da Blut als „Lebenssaft“ angesehen wurde, folgten schnell Versuche zur Blutübertragung. Lange Zeit experimentierten die Menschen mit Übertragungen von Tierblut auf den Menschen oder bemühten sich mit einfachsten Mitteln darum, die Venen zweier Menschen miteinander zu verbinden und so deren Blut auszutauschen. Diese Eingriffe endeten oft mit dem Tod beider Patienten. Das Verständnis, dass bei Blutkontakt auch Krankheiten übertragen werden können, existierte damals ebenfalls noch nicht. Erst als der Wiener Arzt Karl Landsteiner in den Jahren 1901 und 1902 die Blutgruppen A, B, AB und O entdeckte, konnten lebensgefährliche Blutgruppen-Unverträglichkeiten vermieden werden und so das Überleben nach einer Blutübertragung gelingen. Damit war der Grundstein für die moderne Transfusionsmedizin gelegt. 1914 gelang es erstmals, Blut „haltbar“ zu machen, also die Gerinnung zu verhindern, was 1919 zur Gründung der weltweit ersten Blutbank in den Vereinigten Staaten führte. 1940 entdeckte wiederum Karl Landsteiner den so genannten Rhesusfaktor. Die Fraktionierung, also die Aufteilung des Blutes in seine einzelnen Bestandteile, war ab 1941 möglich. Heute ist der Einsatz von Blutpräparaten aus der modernen Schulmedizin kaum mehr wegzudenken.“



Die Blutspende, so wie wir sie kennen, gibt es erst etwa seit 100 Jahren. Der Weg bis zu einer halbwegs sicheren Blutübertragung war lang und voller Irrtümer.

Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: www.barmer.de/presse
- Das BARMER Online-Magazin: www.barmer-magazin.de
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: [www.twitter.com/BARMER_Presse](https://twitter.com/BARMER_Presse)

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Susanne Katterwe

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia: deagreez (S. 1), Leonid Tit (S. 2), liveostockimages (S. 3), Tropical Studio (S. 4), alinamaieru (S. 5), sawaddee3002 (S. 6), lightpoet (S. 7)