

Richtig handeln bei Notfällen im Urlaub – Die Expertenratschläge der DIVI

Berlin, 23. Juli 2013 - Eigentlich soll es die schönste Zeit des Jahres sein. Doch wer in die Ferne schweift, bleibt von Ungemach nicht verschont. Autounfälle, Sonnenbrand und Infektionen können auch im Urlaub passieren. Wer dann weiß, wie er zu handeln hat, kann oft Schlimmeres verhindern. Die Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI) hat wertvolle Tipps parat.

Die Deutschen sind Reiseweltmeister. Kein anderes Volk packt so oft die Koffer, um es sich an den schönsten Urlaubsorten der Welt gutgehen zu lassen. Doch was tun, wenn etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt: Ein Unfall oder eine Krankheit? Leider keine Seltenheit. Laut einer Umfrage der Deutschen Angestellten Krankenkasse hütete mindestens jeder dritte Bundesbürger im Urlaub schon mal das Krankenbett. Damit die ersehnte Traumreise nicht zum Horrortrip wird, gibt es deshalb ein paar Dinge, die man für den Notfall unbedingt wissen sollte.

Professor Hans Anton Adams, Sprecher der Sektion „Schock“ der DIVI, klärt auf: Bei einem Autounfall geht es in erster Linie darum, sich selbst und eventuell verletzte Personen in Sicherheit zu bringen. „Möglichst schnell ein Warndreieck aufstellen und sich dann hinter die Leitplanken begeben und den Notarzt rufen“, rät Professor Adams, der auch die Stabsstelle der Interdisziplinäre Notfall- und Katastrophenmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover leitet. „Niemand sollte zu große Angst davor haben, eine verletzte Person zu bewegen, weil vielleicht die Wirbelsäule verletzt ist. Vor allem bewusstlose Menschen müssen sofort in die stabile Seitenlage gebracht werden.“ Wer nicht bei Bewusstsein ist, neigt zum Erbrechen und kann ersticken.

Also am besten die bewusstlose Person aus dem Wagen ziehen, auf den Rücken legen und sich selbst seitlich am Oberkörper kniend platzieren. Den körpernahen Arm der Person nach oben strecken, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Dann den fernen Arm über die Brust, mit dem Handrücken an die körpernahe Wange führen. Mit der anderen Hand das entfernte Knie greifen und bis in die Seitenlage zu sich herüberziehen.

„Sollte die verletzte Person nicht mehr atmen, lässt man sie zunächst in Rückenlage liegen und beginnt sofort mit der Herzdruckmassage“, rät der Experte. Wichtig dabei: den Brustkorb hart und schnell 5 - 6 cm etwa 100 bis 120 mal in der Minute senkrecht nach unten drücken - und zwar so lange, bis professionelle Hilfe eintrifft. Erfahrenere Helfer sollten den Patienten nach 30 Herzdruckmassagen zweimal beatmen (mittels Taschenmaske oder Atemspende).

Pressestelle Larissa Vogt

Präsident

Prof. Dr. med. E. Muhl
Klinik für Chirurgie
UKSH Campus Lübeck
Ratzburger Allee 160
23538 Lübeck

Vizepräsidenten

Prof. Dr. med. M. Quintel
Georg-August-Universität Göttingen
Zentrum Anästhesiologie Rettungs- und
Intensivmedizin
Robert-Koch Str. 40
37075 Göttingen

Prof. Dr. med. G. Jorch
Universitätskinderklinik Magdeburg
Leipziger Str. 44
39120 Magdeburg

Generalsekretär

Prof. Dr. med. A. Markewitz, OTA
Abt XVII – Herz- und Gefäßchirurgie
Bundeswehrzentral Krankenhaus
Rübenacher Str. 170
56072 Koblenz

Schatzmeister

Prof. Dr. med. D. Schneider
Universitätsklinikum Leipzig
Liebigstr. 20
04103 Leipzig

Schriftführerin und

Vertreterin der außerordentlichen Mitglieder

K. Ludewig
Universitätsklinikum Jena
Klinik für Anästhesiologie
Erlanger Allee 101
07747 Jena

Vertreter der nichtärztlichen Mitglieder

K. Notz, BBA, RbP
Kreiskliniken Reutlingen GmbH
Akademie der Kreiskliniken Reutlingen
Steinberg Str. 31
72764 Reutlingen

Beisitzer

PD Dr. med. S. Kluge, Hamburg
Prof. Dr. med. E. Rickels, Celle
Dr. med. M. Sasse, Hannover
Prof. Dr. med. N. Weiler, Kiel
Prof. Dr. med. T. Welte, Hannover

Kongresspräsident

DIVI 2013

Innovation trifft Kompetenz
04. – 06. Dezember - Leipzig
Prof. Dr. med G. Marx

DIVI 2014

Prof. Dr. med. A. Unterberg

Geschäftsstelle der DIVI

Volker Parvu
Geschäftsführer
Luisenstraße 45
10117 Berlin
Tel: +49 30 4000 5607
Fax: +49 30 4000 5637

Eingetragen im Vereinsregister Düsseldorf VR5548
St.Nr. 27/640/59133

Deutlich weniger dramatisch, aber dafür ganz schön schmerzhaft: ein Sonnenbrand. „Viele Menschen, vor allem Männer, unterschätzen die Gefahr allzu intensiven Bräunens, viele verzichten sogar auf Sonnenschutzmittel“, sagt Professor Adams. „Bei leichten Verbrennungen ohne Blasenbildung, die auch nur lokal begrenzt sind, reicht es aus, eine kühlende Hautcreme aufzutragen. Bei großflächigen Verbrennungen, starken Rötungen, Schmerzen sowie auch bei einhergehendem Kopfweh oder Übelkeit sollte aber unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.“

In der prallen Sommersonne leidet übrigens nicht nur die Haut, sondern auch das Gehirn. Kopf und Nacken können sich derart aufheizen, dass die Hirnhäute wie bei einer Entzündung reagieren. Betroffene sind benommen, haben Kopfschmerzen und müssen manchmal erbrechen. Sie haben oft einen steifen Nacken, der Kopf ist knallrot, während sich der übrige Körper eher kalt anfühlt. „Dann bitte sofort in den Schatten und Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen“, rät der DIVI-Sektionssprecher. „Eispackungen sind ungeeignet, da sie den Kreislauf zu sehr belasten. Kühle, aber nicht eiskalte Getränke helfen ebenfalls.“ Nur wenn sich die Beschwerden dann nicht bessern, sollte man einen Arzt aufsuchen. Sofort den Notarzt rufen muss man allerdings bei einem Hitzschlag. Die typischen Symptome: Krämpfe, fehlende Schweißbildung sowie Bewusstseinstörung und Schock.

Lebensmittelvergiftungen in tropischen Ländern lassen sich am besten durch die Regel „erst kochen oder schälen“ vermeiden. Ist das nicht möglich, dann bitte auch nicht essen. „Sollte es dennoch zu einer Vergiftung kommen, hängt es von den Symptomen ab, ob ein Arzt nötig ist oder nicht“, sagt Professor Adams. „Bei Durchfall hilft es, viel zu trinken oder das zu essen, wonach einem ist. Meistens ist das was Salziges. Bei anhaltendem Erbrechen ist es ratsam, zum Arzt zu gehen.“

Insektenstiche können ebenfalls richtig lästig werden. Als Erste-Hilfe-Maßnahme gilt es, den Stachel zu entfernen und die Einstichstelle zu kühlen. „Bei starker Hautrötung oder ausgedehnter Quaddelbildung besser gleich den Notarzt rufen, weil es sich vielleicht um den Beginn einer schweren allergischen Reaktion oder um einen beginnenden anaphylaktischen Schock handelt“, sagt Professor Adams. „Dann zählt jede Sekunde.“

DIVI weltweit einzigartig

Die 1977 gegründete DIVI ist ein weltweit einzigartiger Zusammenschluss von mehr als 1500 Anästhesisten, Neurologen, Chirurgen, Internisten, Kinder- und Jugendmedizinern sowie Fachkrankenschwestern und entsprechenden Fachgesellschaften: Ihre fächer- und berufsübergreifende Zusammenarbeit und ihr Wissensaustausch machen im Alltag den Erfolg der Intensiv- und Notfallmedizin aus. Insgesamt bündelt die DIVI damit das Engagement von mehr als 30 Fachgesellschaften.

Der Experte der DIVI:

Professor Hans Anton Adams, Sprecher der Sektion „Schock“ bei der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI). Er leitet zudem die Stabsstelle Interdisziplinäre Notfall- und Katastrophenmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover

Ihre Ansprechpartnerin:

Larissa Vogt
Pressesprecherin
Luisenstraße 45
10117 Berlin
Telefon: 0173/6194422
E-Mail: pressestelle@divi-org.de