



**SCHNELL EINGREIFEN** Wer einen bewusstlosen Menschen findet, der nicht atmet, sollte möglichst schnell mit der Herzdruck-Massage beginnen

So reagieren Sie im Notfall richtig

# Die wichtigsten Erste-Hilfe-Regeln

**W**ird man Zeuge eines Unfalls, ist das schlimm. Noch schlimmer ist aber, wenn man nicht weiß, wie man dem Verletzten helfen soll. Deshalb hier ein kleiner Auffrischungskurs in Sachen Erste Hilfe:

► **Notruf:** So schnell wie möglich den Notruf 112 oder 110 wählen. Bis Hilfe kommt, bei dem Verletzten ständig Atmung und Herzschlag kontrollieren und ihn mit einer Rettungsdecke warm halten. Auch wichtig ist die psychische Betreuung. Man sollte den Betroffenen beruhigen, also mit ihm sprechen und ihn berühren. Das spüren auch Bewusstlose.

**Helfer sollten sofort handeln**

► **Herzdruck-Massage:** Ist ein Verletzter bewusstlos und atmet nicht, ist sie die wichtigste Maßnahme. Dazu in der Mitte des Brustkorbs tief drücken, die Bewegung mindestens fünf Zentimeter tief drücken, die Bewegung mindestens hundert Mal pro Minute wiederholen. Nicht unterbrechen, bis der Arzt kommt. Wer es kann, kombini-

niert die Druck-Massage mit der Mund-zu-Mund-Beatmung. Dann folgen auf 30 Mal drücken zwei Beatmungen. Die Massage ist anstrengend. Falls möglich, wechseln Sie sich mit anderen ab.

► **Oberkörper hochlagern:** Hat ein Mensch Probleme in der Brust, wie z.B. Atemnot, Schmerzen, Hustenattacken oder veränderte Atemgeräusche, dann immer den Oberkörper hochlagern und enge

Kleidung lockern. In einem geschlossenen Raum sollte man die Fenster öffnen.

► **Wunden:** Eine blutende Wunde verbindet man mit Handschuhen mit keimfreiem Material. Bei sehr starken Blutungen sollte die zuführende Arterie möglichst abgedrückt und dann mit einem Druckverband versorgt werden. Sind Arm oder Bein betroffen, kann man diese auch hochhalten.



**1 DIE STABILE SEITENLAGE** Ein Verletzter ist bewusstlos, atmet aber? Neben ihn knien und den Arm, der einem näher ist, nach oben abwinkeln. Den anderen über den Brustkorb legen.



**2 BEHUTSAM UMDREHEN** Das gegenüberliegende Bein anwinkeln. An diesem Knie ziehend den Verletzten auf die Seite legen, seinen Kopf etwas überstrecken und seinen Mund öffnen.



**3 ERSTICKEN VERHINDERN** Diese Lage verhindert, dass ein Bewusstloser erstickt, wenn er erbrechen muss. Ist der Verletzte stabilisiert, sofort den Notruf wählen.

Fotos: A1Pix, Privat, Your Photo Today, Henning Riediger (2)

## Mit Ultraschall lassen sie sich oft zertrümmern Schmerzhafte Gallensteine – das können Sie dagegen tun

**M**eist verhalten sich Gallensteine ganz unauffällig. Aber wehe, wenn sie sich bewegen. Das tut höllisch weh. Lesen Sie hier, was bei diesen Beschwerden hilft:

► **In der Gallenblase** sammelt sich die in der Leber gebildete Gallenflüssigkeit. Einer ihrer wesentlichen Bestandteile ist Cholesterin. Ist es zu reichlich vorhanden, verklumpt es, Steine bilden sich. Risikofaktoren sind z.B. Störungen des Fettstoffwechsels, Lebererkrankungen, Diabetes oder Übergewicht.

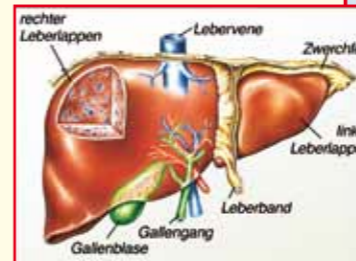
**Bei einer Kolik immer den Arzt aufsuchen**

► **Jeder fünfte Erwachsene** hat Gallensteine, aber 75 Prozent spüren sie nie. Erst wenn sich die Gebilde bewegen und einklemmen, kommt es zur Kolik mit Schmerzen im rechten Oberbauch, Übelkeit und oft Erbrechen. Dann ist ein Arztbesuch nötig. Er kann krampflösende und schmerzlindernde Mittel verschreiben. Gut tun auch warme Bauchwickel.

► **Per Ultraschall** sind Steine leicht zu entdecken. Größere

**DIE GALLENBLASE,** Depot für die Gallenflüssigkeit, hängt an der Leber

sollten entfernt werden, auch wenn sie keine Probleme machen. Nach einer Kolik müssen die Steine ebenfalls raus. Kleinere können manchmal medikamentös aufgelöst oder mit Ultraschall-Stoßwellen zertrümmert werden. Meist muss der Arzt aber die Steine samt Gallenblase operativ durch Mini-Schnitte im Bauch entfernen. Ohne das kleine Organ kann man problemlos leben. Helfen kann auch die neue Cholangioskopie. Dabei wird dem betäubten Patienten über den Mund ein schlauchförmiges Gerät (Endoskop) eingeführt und bis zum Gallengang vorgeschoben. Damit kann man dort liegende Gallensteine feststellen und dann gleich entfernen.



**UNWOHLSEIN** nach einem fetten Essen kann ein erster Hinweis auf Gallensteine sein

► **Gallensteinen beugt** eine Ernährung mit nur wenig tierischem Fett, reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten sowie Bitterstoffen vor. Letztere stecken z.B. in Chicorée, Artischocken oder Feldsalat.

EXPERTENTIPP



„Magnet-Therapie – ist sie für Depressive sinnvoll?“

**K**ürzlich habe ich gehört, dass eine Magnet-Stimulation bei einer Depression helfen soll. Stimmt das?“, fragt Leserin Sandra M. (49).

Die „MagStim-Brain-Balance“-Methode kann bei leichten bis mittleren Depressionen durchaus helfen. Bei den Patienten ist eine bestimmte Region im linken Stirnhirn unteraktiv und im rechten Stirnhirn überaktiv. Legt man eine starke Magnetspule auf den Kopf des Patienten, kann das Magnetfeld dieses Ungleichgewicht korrigieren. Es dauert meist zehn bis 20 Sitzungen à 45 Minuten (je ca. 60 Euro, Kassen zahlen nicht), bis sich die Gehirnfunktion wieder normalisiert.

Bringt das innere Gleichgewicht zurück

Entspannen am Tag. Schlafen in der Nacht.

Wirkt **schnell** und **natürlich**.

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Warnhinweis: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de

-Heel

# doc® Wirkt auf der Stelle.

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen:

- Präzise** Zielgenau mit Tiefenwirkung
- Schnell** Schmerzlindernd in Minuten
- Verträglich** Keine unnötige Belastung des Organismus

www.doc-gegen-schmerzen.de

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnensehnen, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. P-11-02/V3-Q HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Grobhesselohe/München



Nur in Ihrer Apotheke