

© Werner Links

Richtiges Verhalten bei Erkrankung oder Verletzung

Im Folgenden wird auf die wichtigsten Erkrankungs- und Verletzungsarten und bei deren Auftreten auf das richtige Verhalten hingewiesen.

HINWEISE AUF MÖGLICHE ERKRANKUNGEN	HINWEISE AUF BEHANDLUNG
<p><i>Nahrungsmittelvergiftung, meist durch Salmonellen</i> Treten 12-24 Std. nach dem Verzehr von Speisen, Kopfschmerz, Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle auf, begleitet von Fieber, kann es sich um eine Nahrungsmittelvergiftung handeln</p>	<p>leichte Kost, langsam Diät aufbauen, Hafer- und Reisschleim, Toast mit Butter, Pudding, Ei, Coca-Cola mit Salzstangen. Besserung meist innerhalb von 3-5 Tagen. Arztbesuch dringend empfohlen bei Kindern und Erwachsenen über dem 60. Lebensjahr</p>
<p><i>Nahrungsmittelvergiftung (toxische) meist durch Staphylokokken</i> Nach ca. 2-5 Stunden treten mit sofortigem schweren Beginn Leibschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Schwäche, evtl. Schock, ohne Fieber</p>	<p>Arztbesuch erforderlich</p>
<p><i>Pilzvergiftungen</i> Treten kurze Zeit oder bis zu 24 Std. nach dem Genuß von Pilzen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, starke Reizerscheinungen, Speichelfluß, Atemnot, Rauschzustände oder Halluzinationen auf</p>	<p>Rettungswagen anfordern</p>
<p><i>Fisch- und Muschelvergiftungen</i> Symptome treten bald nach dem Essen auf: Übelkeit, Erbrechen, Muskelschmerzen, Störungen des Nervensystems</p>	<p>Arztbesuch erforderlich</p>
<p><i>Vergiftungen allgemein</i> In seltenen Fällen treten durch Fisch-, Muscheln- oder Staphylokokkenvergiftungen keinerlei Magen- oder Darmbeschwerden auf. Es können aber bis zu acht Tage später Symptome auftreten, die mit einer Lebensmittelvergiftung nicht unbedingt in Zusammenhang gebracht werden, z.B. Gangstörung, Augenmuskelschwäche, fehlen der Pupillenreflexe, Schluck- und Atembeschwerden, Muskelschmerzen, Krämpfe, Koordinations-, Wahrnehmungs- und Bewegungsstörungen</p>	<p>Arzt aufsuchen</p>
<p><i>Durchfallerkrankung</i> Durchfallerkrankungen entstehen meist durch</p>	<p>Zufuhr von Flüssigkeit (Cola) und Salzstangen, Schlackenarme</p>

<p>Infektionen, können aber auch durch allergische Reaktionen, wie z.B. nach dem Genuß von Milch, Schokolade, Hefe, Nüssen, Zitrusfrüchten, Fisch, Erdbeeren u.a. oder bei übermäßigem Genuß von Alkohol, Nikotin und Kaffee auftreten. Dabei kommt es zu einer zu häufigen Entleerung zu dünner Stühle.</p>	<p>Nahrung: Suppen, Brei, zarte Gemüse- und Fleischsorten. Darüber hinaus stehen Medikamente zur Verfügung, z.B Kohletabletten. Fragen Sie in der Apotheke! Bei besonders schweren Fällen ist ein Arztbesuch erforderlich.</p>
<p>Erbrechen Erbrechen geht meist einher mit Übelkeit, Speichelfluß, Blässe, Schwäche und Benommenheit. Die Ursachen sind praktisch alle Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, können aber auch emotionale, psychogene Ursachen haben. Erbrechen tritt besonders häufig als sogenannte Reisekrankheit auf.</p>	<p>Diät aufbauen. Ungezuckerten Tee trinken. Tritt keine Besserung auf, eine Apotheke aufsuchen.</p>
<p>Prellungen/Blutergüsse Die Verletzung durch Quetschung oder Prellung betrifft meist den Gelenkapparat, z.B. Kniegelenke, Sprunggelenke, Fingergelenke. Begleiterscheinungen sind starke Schmerzen, Schwellungen und Blutergüsse. Die Beweglichkeit bleibt in der Regel erhalten. Tritt in Verbindung mit Prellungen und Ergüssen eine schmerzhafteste Bewegungseinschränkung ein.</p>	<p>Bei leichten Formen ist eine Selbstbehandlung möglich. Hochlagern der Gliedmaße, feuchte Umschläge (50% Wasser/50% Alkohol oder Eisumschläge). Bandagen in Verbindung mit Sportsalben. Tritt innerhalb von 36 Stunden keine Besserung ein, Arzt aufsuchen. Arzt aufsuchen</p>
<p>Verbrennungen/Verätzungen der Haut Im Umgang mit ätzenden Flüssigkeiten oder Feuer kann es zu Verbrennungen oder Verätzungen der Haut und damit zu einer Zerstörung des Hautzellgewebes kommen. Bei Verbrennungen oder Verätzungen der Augen</p>	<p>Arzt aufsuchen, Rettungswagen anfordern. Als 1. Hilfemaßnahme: Die Beendigung der Hitzeeinwirkung durch Abschrecken mit kaltem Wasser. Zufuhr von Salzlösung (3 TL Kochsalz auf 1L Wasser). Wenn kein Transport mit Rettungswagen möglich, verbrannte Stellen mit sauberen Tüchern abdecken. Rettungswagen anfordern. Bei Verätzungen bis zum Rettungswagen Augen mit klarem Wasser spülen.</p>
<p>Erfrieren Erfrierungen können auftreten bei langanhaltenden Kälteeinwirkungen von unter 0 Grad Celsius.</p>	<p>Erste Hilfemaßnahme: Warme Getränke zuführen (kein Alkohol), erfrorene Körperteile in warme</p>

<p>Sie treten möglicherweise aber auch bei Temperaturen über 0 Grad Celsius auf bei gleichzeitiger Einwirkung von Nässe und Wind.</p>	<p>Decken einhüllen. Kein Warmreiben der erfrorenen Hautpartien, um Hautschäden zu vermeiden. Rettungswagen anfordern.</p>
<p>Bisse ... von Schlangen</p> <p>Schlangengifte sind je nach Tierart verschieden zusammengesetzt. Besonders gefährlich sind die Gifte der Kobra, Mamba, Korallenschlange, Vipern und Ottern. Die einzige in Deutschland vorkommende Schlange ist die Kreuzotter. Ihr Biß ist meist nicht tödlich. In Spanien verbreitet ist die Stülpnasenotter. Sie kann mit einem Biss Gift auf den Menschen übertragen, allerdings ist dieses lediglich für Kleinkinder und Herzranke gefährlich.</p>	<p>Ruhigstellung der gebissenen Extremitäten, vorsichtige Wundreinigung und -versorgung zur Vermeidung von Infektionen. Kein Ausschneiden oder Abbinden der Bisswunde. Ärztliche Sofortmaßnahme erforderlich</p>
<p>... von Spinnen und Skorpionen</p>	<p>Zur Behandlung und Linderung der häufig unerträglichen Schmerzen sowie zur Behandlung möglicher Reaktionen, Arzt anfordern</p>
<p>Stiche Vereinzelte Stiche</p> <p>Bei vermehrt auftretenden Stichen durch Bienen, Wespen, Hummeln und Hornissen kann es zu gefährlichen Situationen kommen. Der Schweregrad hängt ab von der Anzahl und Lokalisation der Stiche.</p>	<p>Im allgemeinen kann die Behandlung von Stichen durch Insekten selbst erfolgen, z.B. durch die Anwendung von Salben zur Vermeidung von Juckreiz und Schmerz. Erste Hilfemaßnahme: Flachlegen und soweit möglich, Stachel entfernen, Arzt aufsuchen.</p>
<p>Vergiftungen <i>Meerestiere</i></p> <p>Seit sich das Hobbytauchen immer größerer Beliebtheit erfreut, passiert es leider immer häufiger, dass sich Touristen oft aufgrund mangelnder Kenntnisse der Meerestiere Vergiftungen durch Bisse und Stiche zuziehen. Die Symptome sind im Einzelfall abhängig von der Art und Größe des Tieres einerseits und der verletzten Stelle andererseits. Giftige Arten finden sich unter allen Stämmen der Meerestiere. Die sogenannten Giffische besitzen im Bereich der Flossen oder Kiemen hohle oder halbhohle Stacheln, die bei Druck in die Haut eindringen, ihr Gift entleeren, manchmal auch abbrechen und in der Wunde stecken bleiben. Die Giffische leben träge, eingegraben im Sand flacher Strände oder gut</p>	<p>Bei klein- bis mittelflächigen Nesselungen und oberflächlichen Biß- oder Stichwunden: Selbstbehandlung mit Wundgel. Bei großflächigen Nesselungen und Schockanzeichen unbedingt einen Arzt aufsuchen.</p>

<p>getarnt auf Riffen und Felsen. Zu den Gifffischen gehören: Himmelgucker, Drachenköpfe, Stechrochen, Muränen und Petermännchen (auch im Atlantik + Mittelmeer).</p>	
<p><i>Quallen/Schnecken</i> Außer in australischen und tropischen Gewässern, wo hochgiftige Arten vorkommen, kommt es bei Quallenberührungen lediglich zu Nesselungen.</p>	<p>Selbstbehandlung mit Wundgel möglich. Im Notfall einen Arzt aufsuchen.</p>
<p><i>Stachelhäuter/niedere Tiere</i> Hierzu gehören Seeigel und Borstenwürmer. Es kommt zu einer Verletzung der Haut durch abgebrochene Stacheln.</p>	<p>Stachel durch den Arzt entfernen lassen und Wundgel auftragen.</p>